

Das Jahresendprogramm '07 beim PSB24

Zum Jahresausklang gibt es keinen Trainingsplan, aber eine Donnerstags-Vorausschau. Kerntermine zu dieser Jahreszeit sind natürlich unser 5000-m-Schätzlauf und der Mannschafts-Halbmarathon. Ansonsten sind die Zielsetzungen jetzt sehr verschieden. Die einen sind schon in der nachsaisonalen Regeneration, andere schielen auf die Cross-Meisterschaft, noch andere planen schon vorausschauend dem Team-Marathon im Januar. Unsere Donnerstags-Einheiten sind mit allen Zielen vereinbar. Wenige Sekunden Zeitunterschied pro Runde machen aus einer Scharfmacher-Einheit (wie in den beiden Wochen vor der Cross-Meisterschaft) ein aerobes Grundlagentraining. Dabei muss man es sich nicht einfacher machen: Wenn man die auf die schnellen Abschnitte draufgeschlagenen Sekunden bei den Trabpausen wieder abzieht, bekommt das Training einen ganz anderen Charakter, aber die Laufzeit bleibt die selbe, und es bleibt stets anspruchsvoll.

Beispiel: 15 x 400 mit 200 TP.

Geschwindigkeit	scharfe Version		Grundlagenversion	
	400	200	400	200
36 min/10 km	80 s (=3:20/km)	72 s (=6:00/km)	90 s (=3:45/km)	62 s (=5:10/km)
40 min/10 km	90 s (=3:45/km)	81 s (=6:40/km)	100 s (=4:10/km)	71 s (=5:55/km)
44 min/10 km	100 s (=4:10/km)	90 s (=7:30/km)	110 s (=4:35/km)	80 s (=6:40/km)

Das selbe Schema funktioniert auch für 20 x 300 und die anderen Trainings-Vorschläge.

Donnerstag,

- 1. Nov 15 x 400 (200 TP) (scharfe Variante: pro Runde ca. 6 s über 10-km-RT)
- 8. Nov 20 x 300 (100 TP) (pro 300 m ca. 5 s über 10-km-RT)
Meisterschaft: BB-Cross in Ludwigsfelde am 11.11.
- 15. Nov 5000 m HM-Tempo + 3 x 400 (Herbsttempo ohne Vorgabe)
- 22. Nov 5000 m Schätzlauf
Unverzichtbar: Mannschafts-HM um den Britzer Garten am 25.11.
- 29. Nov 4 x 1500 (900 TP) (10-km-RT plus 10s/km gegenüber Jahres-Best-RT)
Alle Jahre wieder: Ruderclub-Staffel in Wannsee am 2.12.
- 6. Dez 2 Serien à [1000-800-600-400-200] mit 200 TP; 1000 Serienpausen (wer nicht gerade regeneriert: 10-km-RT, anfangs darüber, aber dann allmählich daran kratzen)
- 13. Dez 15 x 400 (100 TP) (Advent, Advent, pro Runde darf es auch ruhig 8 bis 10 s über 10-km-RT sein)
- 20. Dez 1500-1500-1000-1000-500-500 mit je 500 TP die schnellen 500er im 10-km-RT, die 1500er dürfen ruhig im MRT beginnen)

Ralf Milke, PSB 24