

TOP Secret: Das Prosellassie-Programm

10 Wochen Hochkochen. Zwischen den langen Straßenlauf-Höhepunkten im Frühjahr und Herbst nutzen wir den Frühsommer wieder zum leichtfüßig werden. Die Donnerstags-Einheiten sind kürzer und schneller. Jede zweite Woche sollte aber auch ein längerer Lauf zu Buche stehen. Wegen der vielen Laufangebote bei Volks- und Straßenläufen habe ich auf einen Vorschlag für einen zweiten Tempotag verzichtet. In wettkampffreien Wochen hat ein Tempolauf von 20 Minuten, oder 2 x 15, oder entsprechendes nach Distanz, oder auch 10 x Hügel immer Platz.

Dafür schlage ich was anderes vor, nämlich: barfuß laufen. Jetzt ist der beste Zeitpunkt zum Einsteigen. Die Empfehlung richtet sich an alle, die noch kaum barfuß gelaufen sind. Barfuß macht die Füße stark und schnell. Den Gewinn an Athletik und Geschwindigkeit nehmen wir mit in die anschließend folgenden 10 Wochen bis zum Berlin-Marathon. Die besten Barfußlauf-Parcours sind kurzgrasige Parks in der Stadt. In meiner südwestlichen Peripherie habe ich auch eine tolle Sandrunde auf einem früheren NVA-Übungsgelände. Das einzige was man noch braucht: einen Busch, unter den man die Hin-und-Rückwegs-Schuhe stellt.

Der NSF-Läuferabend am 26.6. steht nicht am Ende dieses Trainingsplanabschnitts, ist aber trotzdem eine hervorragende Gelegenheit für uns, Flagge zu zeigen. Ganz am Ende dieser Trainingsphase steht der Havellauf. Was könnte schöner sein, als in Bestform den Lauffreunden den Weg zu weisen?

12.-18.5.

Donnerstag 6 x 1000 (600 TP) 5000er RT
Barfuß 2 x 5 min + Do-Auslaufen

19.-25.5.

Donnerstag 3x (5 x 400 / 200 TP) (je 800 SP) (Vorgabe wie 3. Lauf der ersten 200-m-Tab. mal 2);
d.h. alternativ/gleichzeitige Möglichkeit: 3 x 2000 (800 TP) (10er-RT)
Lang 20 - 25 km
Barfuß 2 x 5 min + Do-Auslaufen
Berlin-Cup Straßennachtlauf TSV Wittenau über 10 km

26.5.-1.6.

Donnerstag 1000 (600 TP) – 2000 (800 TP) – 2000 (800 TP) – 1000. 10er-RT, der letzte 1000er
15 Sekunden schneller (nicht, wenn Rennen am Mi oder Sa)
Barfuß 10 min + Do-Auslaufen
Start Gelegenheit 31.5. Bahnsportfest Polizei SV 3000/5000/10000 m; 1.6. Berlin-
Brandenburgische Marathonmeisterschaften in Potsdam
Berlin-Cup 28.5. Steglitzer Volkslauf über 6 km; 1.6. Lichtenrader Meile über 15 km

2.-8.6.

Donnerstag 600 – 2000 – 2000 – 400 m (Pause in m wie vorangegangene Belastung) 5000er RT
Lang 20 - 25 km
Barfuß 2 x 8 min (zweiter Abschnitt mit Tempowechsel) + Do-Auslaufen
Start Gelegenheit 7.6. Meisterin und Meister aller Klassen; 8.6. Berlin-Brandenburgische
Leichtathletik-Seniorenmeisterschaften

9.-15.6.

Donnerstag 3x (5 x 200) Tempo nach Tabelle
Barfuß 15 min + Do-Auslaufen
Berlin-Cup Zugspitzlauf im Tegeler Forst über 12 km

16.-22.6.

Donnerstag Flache Pyramide 200-400-600-800-1000-800-600-400-200 (TP 200 nach 200/400; TP
400 nach 600/800; TP 600 nach 1000) Tempo: 200 m wie 3. Lauf der dritten Serie
(Tabelle); 1000 m im 5000er-RT.

Lang 25 km
 Barfuß 15 min + 3 Barfuß-Steigerungen + Do-Auslaufen

23.-29.6.

Donnerstag Klassische Pyramide 400 – 800 – 1200 – 1600 – 1200 – 800 – 400 (TP je halb so lang wie vorangegangener Laufabschnitt); aufwärts 10er-RT, abwärts deutlich schneller
 Barfuß 2 x 10 min (zweiter Abschnitt mit Tempowechsel) + 5 Barfuß-Steigerungen + Do-Auslaufen
 Startgelegenheit 26.6. NSF Läuferabend 2008 mit 3000/10000 m

30.6.-6.7.

Donnerstag Spitze Pyramide 600 – 1200 – 2000 – 1200 – 600 (TP je halb so lang wie vorangegangener Laufabschnitt, nach dem ersten 600er wird auf 400 m aufgerundet); an 5000-RT orientieren
 Lang 25 km
 Barfuß 2 x 15 min (zweiter Abschnitt mit Tempowechsel) + 5 Barfuß-Steigerungen + Do-Auslaufen
 Berlin-Cup Hohenschönhauser Gartenlauf über 5,7 km

7.-13.7.

Donnerstag 3x (5 x 200) Tempo nach Tabelle
 Barfuß 30 min + 5 Barfuß-Steigerungen + Do-Auslaufen
 Berlin-Cup Jedermannlauf im Tegeler Forst über 10 km

14.-20.7.

Donnerstag 6 x 1000 (600 TP) im 5000-RT
 Lang 25 - 30 km
 Barfuß 30 min Tempowechsellauf + 5 Barfuß-Steigerungen + Do-Auslaufen
 Höhepunkt 19. HAVELLAUF

Tempotabellen für 200-m-Serien															
10 km Zeit	1. Serie					2. Serie					3. Serie				
33:00	37	36	35	34	33	36	35	34	33	32	35	34	33	32	31
34:00	38	37	36	35	34	37	36	35	34	33	36	35	34	33	32
35:00	40	39	38	37	36	39	38	37	36	35	38	37	36	35	34
36:00	41	40	39	38	37	40	39	38	37	36	39	38	37	36	35
37:00	42	41	40	39	38	41	40	39	38	37	40	39	38	37	36
38:00	43	42	41	40	39	42	41	40	39	38	41	40	39	38	37
39:00	44	43	42	41	40	43	42	41	40	39	42	41	40	39	38
40:00	46	45	44	43	42	45	44	43	42	41	44	43	42	41	40
41:00	47	46	45	44	43	46	45	44	43	42	45	44	43	42	41
42:00	48	47	46	45	44	47	46	45	44	43	46	45	44	43	42
43:00	49	48	47	46	45	48	47	46	45	44	47	46	45	44	43
44:00	50	49	48	47	46	49	48	47	46	45	48	47	46	45	44
45:00	52	51	50	49	48	51	50	49	48	47	50	49	48	47	46
46:00	53	52	51	50	49	52	51	50	49	48	51	50	49	48	47
47:00	54	53	52	51	50	53	52	51	50	49	52	51	50	49	48
48:00	55	54	53	52	51	54	53	52	51	50	53	52	51	50	49
49:00	56	55	54	53	52	55	54	53	52	51	54	53	52	51	50
50:00	58	57	56	55	54	57	56	55	54	53	56	55	54	53	52
51:00	59	58	57	56	55	58	57	56	55	54	57	56	55	54	53