

Seen und Enten

Ich meinte: Säen und ernten! Weil es ein paarmal nur von Woche zu Woche ging, reicht der Plan jetzt über den gesamten Hochsommer bis zum Herbst, der bekanntlich am Tag nach dem Berlin-Marathon beginnt. Vorangemeldet sind 15 Prosportis, davon 14 aus unserer Abteilung. Eine neue Namensvariante lautet Psb24. Dieser sollten wir uns alle anschließen, wenn die Vorsitzende der Abteilung sie uns vorgibt.

In Hinblick auf den Marathon oder auch für andere längere Zieldistanzen im Herbst gibt es wieder einige Tempowechsellauf-Einheiten, die auf die Wochenkilometerbilanz schlagen. Sie sind bewusst gemischt mit extensiven Intervalleinheiten, die es auf andere Weise in sich haben.

Die Grundlage für die intensiven Einheiten muss wie immer durch die langen Läufe gesetzt werden. Hochtrainierte Leistungssportler können lange Läufe im Training atemberaubend schnell laufen, weil sie nur den Atem der Zuschauer rauben, aber nicht ihren eigenen. Wir sollten so schlau sein, immer im Gesprächstempo zu bleiben, bis auf ein paar Schlussverschärfungen in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung.

Die vorgeschlagenen Trainingseinheiten beziehen individuelle Wettkampfplanungen naturgemäß nicht ein. Hier heißt es dann intensive Trainingseinheiten zu schieben oder auszulassen. Gerne gebe ich Beratung.

Woche 26.6. – 2.7.

Mi: 5 x 1000 (600 TP) plus 3 x 400 (200 TP)

Lang: 22 km

Woche 3. – 9.7.

Mi: 10 x 600 (200 TP)

Lang: 25 km

Startgelegenheit: 5.7. Nordberliner Zugspitzlauf (BC)

Woche 10. -16.7.

Mi: 8 x 1000 (TP 200-200-200-400-400-600-600)

Lang: 28 km

Start-/Helfgelegenheit: Havellauf 1-Hübi-Meile

Woche 17. – 23.7.

Mi: 4 x 2000 (800 TP)

Lang: 30 km

Woche 24. – 30.7.

Mi: 20 x 400 (100 TP)

Lang: 25 km

Startgelegenheit: 29.7. City-Nacht 10 km

Woche 31.7. – 6.8.

Mi: TWL 1000/1000 (MRT +15/-15 pro km)

Lang: 32 km

Woche 7. – 13.8.

Mi: 1000 (600 TP) 2000 (800) 3000 (1000) 2000 (800) 1000; Grundtempo 10er RT + 5 s/km

Lang: 30 km (Endbeschleunigung 3 km)

Startgelegenheit: Mauerweglauf 100 Meilen

Woche 14. – 20.8.

Mi: 400 – 1000 – 400 – 2000 – 400 – 1000 – 400 (TP 200 nach 400, 600 sonst)

Lang: 35 km

Startgelegenheit: Sport-Scheck HM Steglitz

Woche 21. – 27.8.

Mi: TWL 5x (2000/1000) (MRT +15 / -15 pro km)

Lang: 30 km (Endbeschleunigung 3 km)

Startgelegenheit: Kreuzberger Viertelmarathon ca. 10,x km

Woche 28.8. – 3.9.

Mi: 6 Serien à 200 (200 TP) 800, dazwischen immer 400 TP

Lang: 35 (Endbeschleunigung 5 km)

Startgelegenheit: Mercedes-Benz HM Reinickendorf; Friedrichsfelder Gartenlauf 10 km

Woche 4. – 10.9.

Mi: TWL 5x (1000/2000) (MRT +30 / -10 pro km)

Lang: 30 km ruhig

Woche 11. – 17.9.

Mi: TWL 8x (800 / 800) (MRT +10/-10)

Lang: 20 km ruhig

Startgelegenheit: Hohenschönhauser Gartenlauf 11 km

Woche 18. – 24.9.

Mi: Einrollen, die anderen machen 6 x 1000

Startgelegenheit: Berlin-Marathon

Woche 25.9. – 1.10.

Mi: Wehklagen

Sonntag: Erntedankfest