

Sentimental Journey

Erinnert sich noch jemand? Vor 20 Jahren... die ehemalige Marathonprojekt-Gruppe von John Kunkeler war im Post SV aufgegangen. Das Training auf der Wilmersdorfer Bahn funktionierte auch ohne Trainingsleiter. Seit einem Jahr war ein ehrgeiziger Neuberliner dabei, der Lauferfahrung hatte, und der den Wechsel nach Berlin mit einem Laufziel verbunden hatte: Marathon unter 2:40. Für den Hamburg-Marathon hatte er sich einen eigenen Trainingsplan aufgestellt, erzählte er donnerstags im Poseidon. Dann lass uns doch gemeinsam nach dem Plan trainieren! Schlug jemand vor. So kam's.

Mein Trainingsvorschlag für Anfang 2019 erscheint erst mit Verzug. Warum ich es – unbewusst – so spannend gemacht habe, ist mir erst beim letzten Fertigstellen aufgefallen. Es ist tatsächlich genau mein 20-jähriges Jubiläum als Bahntrainingseinheitsvorschläger. Früher waren die Pläne umfangreicher, aber da waren wir ja auch noch jung.

Woche ab 7.1.

Mo:

Mi: 6 x 1000 (200 TP)

Startgelegenheit: BSV 92-Winterserie 15 km

Woche ab 14.1.

Mo:

Mi: 1-2-3-4-3-2-1 Runden (je 400 TP)

Startgelegenheit: Wintermarathon Leipzig

Woche ab 21.1.

Mo:

Mi: Stadion-Fartlek: Gerade schnell – Kurve langsam über 20 Runden

Startgelegenheit: BSV 92-Winterserie 21,1 km

Woche ab 28.1.

Mo:

Mi: Kuhfladen: 500 (300) 1000 (800) 2000 (1000) 1000 (800) 500

Woche ab 4.2.

Mo: 3 x (3x400), je 2 min P; dazwischen AP

Mi: 3 x (3-2-1 Runden) je 200 TP, 800 SP

Woche ab 11.2.

Mo: 4 x (4x200), je 1 min P; dazw. kurze AP

Mi: Ordnung muss sein: 8 x 800 (400 TP)

Meisterschaft: So 17.2. BBM Senioren Halle (Sportforum Berlin)

Woche ab 18.2.

Mo: 3 x (800-400) mit 3 min P; dazw. AP

Mi: Rundenzähltraining: 15 x 350 (50 TP) (... schon mal für den Schätzlauf)

Woche ab 25.2.

Mo: 3 x (1000-200) mit 2 min P; dazw. AP

Mi: 400-600-1000 (je 400 TP) -- 2000 --- 400-600-1000 (je 400 TP); dazwischen 800 SP

Meisterschaft: Fr-So 1.-3.3. DM Senioren Halle in Halle (Saale)

Berlin-Cup: So 3.3. 10 km im Britzer Garten

Woche ab 4.3.

Mo: erst Kraft, dann 8 x 400 als 2er-Staffel oder mit je 2 min P

Mi: Schüttelreim: 4 x (300-400-500) mit je 200 TP; 500 SP

Woche ab 11.3.

Mo: 3 x (2x600) mit 3 min P, dazw. AP

Mi: 1-2-3-4-5-1 Runden (400 TP nach 1,2,3; 800 TP nach 4,5)

Meisterschaft: So 17.3. 10 km Straße in Falkensee-Spandau

Woche ab 18.3.

Mo: 3 x (600-400-200) mit je 2 min P, dazw. AP

Mi: 10 x 600 (400 TP)