

Länger als die Fußball-WM

Und jede Woche ein Heimspiel! Die Trainingsvorschau reicht vom verpassten Tollenseeelauf bis zum Berlin-Marathon. Die Bahneinheiten werden nach dem Havellauf länger, denn dann beginnt für einige von uns ja die gezielte Marathon-Vorbereitung. Dann wechseln sich die gewohnten Intervall-Einheiten mit Tempowechselläufen ab. Natürlich wird nicht immer alles umsetzbar sein. Zwischen einem langen Lauf mit Endbeschleunigung und einem Halbmarathon-Wettkampf muss z.B. immer mindestens eine Woche liegen.

Unter den schrillen Schreien der Mauersegler wollen wir nicht an den nächsten Herbst denken, aber ich habe trotzdem schon mal vorausgeschaut. Durch den frühen Marathontermin beträgt der Abstand zum Burgenlauf in Belzig diesmal vier Wochen. Die ideale Möglichkeit, das Training dieses Sommers ins Herbstlaub zu verpacken.

Woche ab 18.6.

Mi: 5x (800 (200 TP) 200 (200 TP) ohne SP; danach 3 Steigerungsläufe aus der Kurve

Lang: 20

BC: Sa 24.6. Helios-Lauf

Woche ab 25.6.

Mi: 1000-2000-1000-2000-1000 (TP 400 nach 1000er, 800 nach 2000er)

Lang: 20

BC: Fr 29.6. Zugspitzlauf

Woche ab 2.7.

Mi: 15 x 400 (200 TP)

Lang: 22

Woche ab 9.7.

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

Lang: 25

BC und Selbstmachen: So 15.7. HAVELLAUF

Woche ab 16.7.

Mi: 4 x 2000 (800 TP)

Lang: 25

Woche ab 23.7.

Mi: TWL 6x (1000/1000) (10er RT/10er RT +40s/km)

Lang: 30

Läufe: Sa 28.7. City-Nacht

Woche ab 30.7.

Mi: 8 x 1000 (400 TP)

Lang: 30 mit EB

Woche ab 6.8.

Mi: TWL 5x (2000/1000) (MRT +20 s/km / MRT -10 s/km)

Lang: 35

Woche ab 13.8.

Mi: 3 x 2000 (800 TP), anschließend 5 x 400 (200 TP)

Lang: 32 mit EB

Woche ab 20.8.

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

Lang: 35 mit EB

BC: So 26.8. Kreuzberger Viertelmarathon

Läufe: So 26.8. Sport-Scheck HM

Woche ab 27.8.

Mi: 1000 (600) 2000 (800) 3000 (1000) 2000 (800) 1000

Lang: 30

BC: So 2.9. Mercedes-Benz-HM

Woche ab 3.9.

Mi: TWL 8x (1000/400) (MRT +10 s/km / MRT -5 s/Runde)

Lang: 25 ruhig

BC: Sa 8.9. VL Volkspark Rehberge

Woche ab 10.9.

Mi: Easy-Jog für Marathonis; für die anderen 3x (2000 (400 TP) 400), SP 800

Lauf: So 16.9. Berlin-Marathon

Woche ab 17.9.

Mi: lockeres Aus- oder wieder Antraben; individuelle Absprache für Nicht-Marathonis