

Goldener November (wer weiß)

In Berliner Gartenämtern denkt man schon daran, die beschädigten Platanen durch Palmen zu ersetzen, weil im Fernsehen was vom Klimawandel kam. Unterdessen prognostizieren russische Wetterkundler den kältesten Winter der letzten 1000 Jahre. So ähnlich sieht es auch der Hundertjährige. Es bleibt also sehr spannend, und wir sollten die letzten Wochen vor der drohenden Vereisung nicht untätig verstreichen lassen.

Mein spätherbstlicher Trainingsvorschlag für die gemeinsamen Donnerstage ist wieder als Gegengewicht gedacht zu den vielen Läufen über dunkle Gehwege nach Ende der Sommerzeit, die zwar Laufquantität bringen, aber wenig -qualität. Deswegen liegt ein Schwergewicht wieder auf den ja auch recht kurzweiligen 15 x 300 und 15 x 400 Einheiten, von denen es jeweils eine scharfe und eine milde Version gibt, die beide sehr gut schmecken, und genau gleich lang dauern.

Sonntagvormittags steht die Grunewaldhügelrunde zur Verfügung, die zwischen ca. 20 und 23 km ausfällt und etwa so viele Anstiege wie Kilometer hat, an denen stets das Tempo erhöht wird. Da wir zwischen den Anstiegen gemütlich laufen und die Gruppe immer wieder vereinen, müssen nicht alle auf gleichem Niveau sein, aber Marathon in plusminus 3:30 bzw. vergleichbare Zeiten auf anderen Strecken ist schon von Vorteil. Allen Mitläufern beim Tübinger Nikolaus-HM gereicht dieses Training zum Vorteil, allen anderen auch.

Woche 18. - 24. Okt

Do: 15 x 300 m milde Version

So: Hügeltraining ab Mommsenstadion 10:30

Woche 25. - 31. Okt

Do: 15 x 400 scharfe Version

So: Hügeltraining ab Mommsenstadion 10:30

Woche 1. - 7. Nov.

Do: 15 x 300 scharfe Version

So: Hügeltraining ab Mommsenstadion 10:30

Startgelegenheit: Berlin-Brandenburgische Crossmeisterschaften auf dem Olympiagelände am Samstag, 6. November

Woche 8. - 14. Nov

Do: 15 x 400 milde Version;

So: Hügeltraining ab Mommsenstadion 10:30

Woche 15. - 21. Nov

Do: 5-4-3-2-1 Runden schnell mit je 1 Rd. TP, Beginn HM-Tempo, Ende offen

So: Hügeltraining ab Mommsenstadion 10:30

Potentielle Startgelegenheit: SCC-Marathonstaffel auf dem Flugplatz Tempelhof am So

Woche 22. - 28. Nov

Do: Der ultimative Schätzlauf über 5000 m in genau §§:*? Minuten

So: ist ja wohl klar

Anwesenheitspflicht: Mannschafts-HM Britz am So (leider ganz doof: Ruderclubstaffel in Wannsee zur selben Zeit (und HM TÜ 'ne Woche drauf))

Woche 29. Nov - 5. Dez

Do: 4 x 1000 im HM-Tempo der Saison (400 TP) plus 5 x 200 je 5 s schneller (200 TP)

So: Nikolauslauf in Tübingen oder eine Runde daheim

Woche 6. - 12. Dez

Do: was Neues, wir sortieren uns als 2er-Staffeln über 7 x 800 m, so dass wir alle gemeinsam fertig sind

So: Das Hügeltraining ab Mommsenstadion 10:30 gilt von nun an als Grundlagentraining

Woche 13. - 19. Dez

Do: diese Woche noch ausgefitteter über 9 x 600 m (halbe Runden!)

So: Hügel-Grundlagentraining ab Mommsenstadion 10:30

Woche 20. - 26. Dez

Do: falls die Halle offen ist, laufen wir 24 Runden lang zur Hälfte schnell und langsam, und ändern nach jeder vierten Runde die Richtung (die Schnellsten drehen um, wenn alle da sind)

So: gibt's da nicht ein Angebot für Gänsebratenvernichter?

Woche 27. Dez - 2. Jan

Do: Pfannkuchenlauf des "PostSV" am Mommsenstadion

So: Kommt jemand raus zum Grunewald?

Tempotabelle für 15 x 400 m mit 200 m TP

Laufvermögen	Scharfe Version		Milde Version	
	400	200	400	200
32 min/10 km	70 s (=2:55/km)	63 s (=5:20/km)	80 s (=3:20/km)	53 s (=4:25/km)
34 min/10 km	75 s (=3:07/km)	67 s (=5:40/km)	85 s (=3:32/km)	57 s (=4:48/km)
36 min/10 km	80 s (=3:20/km)	72 s (=6:00/km)	90 s (=3:45/km)	62 s (=5:10/km)
38 min/10 km	85 s (=3:32/km)	76 s (=6:20/km)	95 s (=3:57/km)	66 s (=5:34/km)
40 min/10 km	90 s (=3:45/km)	81 s (=6:45/km)	100 s (=4:10/km)	71 s (=5:55/km)
42 min/10 km	95 s (=3:57/km)	86 s (=7:05/km)	105 s (=4:22/km)	76 s (=6:20/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)
46 min/10 km	105 s (=4:27/km)	95 s (=7:55/km)	115 s (=4:47/km)	85 s (=7:05/km)
48 min/10 km	110 s (=4:35/km)	99 s (=8:10/km)	120 s (=5:00/km)	89 s (=7:25/km)
50 min/10 km	115 s (=4:47/km)	104 s (=8:40/km)	125 s (=5:12/km)	94 s (=7:50/km)
52 min/10 km	120 s (=5:00/km)	108 s (=9:00/km)	130 s (=5:25/km)	98 s (=8:10/km)

Tempotabelle für 15 x 300 m mit 100 m TP

Laufvermögen	Scharfe Version		Milde Version	
	300	100	300	100
32 min/10 km	52 s (=2:55/km)	32 s (=5:20/km)	58 s (=3:15/km)	26 s (=4:20/km)
34 min/10 km	56 s (=3:07/km)	34 s (=5:40/km)	62 s (=3:37/km)	28 s (=4:40/km)
36 min/10 km	60 s (=3:20/km)	36 s (=6:00/km)	66 s (=3:40/km)	30 s (=5:00/km)
38 min/10 km	63 s (=3:32/km)	38 s (=6:20/km)	69 s (=3:52/km)	32 s (=5:20/km)
40 min/10 km	67 s (=3:45/km)	40 s (=6:40/km)	73 s (=4:05/km)	34 s (=5:40/km)
42 min/10 km	71 s (=3:57/km)	42 s (=7:00/km)	77 s (=4:17/km)	36 s (=6:00/km)
44 min/10 km	75 s (=4:10/km)	44 s (=7:20/km)	81 s (=4:30/km)	38 s (=6:20/km)
46 min/10 km	78 s (=4:22/km)	47 s (=7:50/km)	85 s (=4:42/km)	40 s (=6:40/km)
48 min/10 km	82 s (=4:35/km)	49 s (=8:10/km)	88 s (=4:55/km)	43 s (=7:10/km)
50 min/10 km	86 s (=4:47/km)	52 s (=8:40/km)	92 s (=5:07/km)	46 s (=7:40/km)
52 min/10 km	90 s (=5:00/km)	54 s (=9:00/km)	96 s (=5:20/km)	48 s (=8:00/km)