

Wer hat Angst vorm Pandabär?

Mussten wir uns um die letzte eisige Jahreswende noch vor den vorrückenden Eisbären fürchten, wäre in den diesjährigen milden Tagen eher mal mit einem verlaufenen Panda zu rechnen. Aber vor denen müssen wir keine Angst haben, denn die sind ja Vegetarier. Das Gras in unserem ungemähten Garten in Kohlhasenbrück lässt zumindest an dünnen Bambus denken. Vielleicht...

Die Angst vor den Bären ist es also nicht, die uns in der nun zweiten Wintersaison mittwochs in die Harbighalle treibt, sondern einfach der Genuss leichtester Laufklamotte auf hellem, trockenen Geläuf mitten im Winter. Und die Freude am Quälen! Bei unseren Stabilisierungsübungen zur Verbesserung der allgemeinen Athletik. Was einsam zu Hause einfach nur die Hölle ist - gemeinsam macht das Quälen Spaß! Allein daheim quält man sich bei den Fronübungen zu 100 %. Aber wenn wir in der Halle zu Zehnt sind, dann bleiben für jeden einzelnen lockere 10 %, die übrigen 90 % entfallen auf die anderen. Wäre doch gelacht! Bei belaufbarer Bahn ist am Wilmersdorfer Donnerstag natürlich auch Programm. Und auch bei unbelaufbarer Bahn, denn vor Schnee und Eis würden wir nicht weiter ausweichen als bis auf die Sundgauer Runde. Aber ich warne vor Doppelbelastungen! Wer mittwochs die Hallenbahn rauchen lässt, sollte donnerstags nur ruhig mitschwimmen.

Woche 2.-8.1.

Mi: 800-200 / 200-800 / 800-200 / 200-800; zwischen den 200- und 800-m-Läufen je 1 min

Pause; in den Zwischenpausen angeleitete Rumpf-Aktivität

Do: 7 x 1000 m (600 TP), HM-RT

So: Falls Strecke gut belaufbar, wieder Hügelrunde 10:30 ab Mommsenstadion

Startgelegenheit: So 8.1. BSV Winterlaufserie 10 km

Woche 9.-15.1.

Mi: Pyramide 200-400-600-800-600-400-200 (auf Tempotabelle schielen) mit je ca. 5 min

Kräftigungs-Pause

Do: 3 Serien á 8 x 300 m (100 TP), 2 Runden SP; 10-km-RT

So: Falls Strecke gut belaufbar, wieder Hügelrunde 10:30 ab Mommsenstadion

Startgelegenheit: So 15.1. BSV Winterlaufserie 15 km

Woche 16.-22.1.

Mi: 4x (5 x 200 mit je 1 min Pause) (Tempo nach Tabelle) (lohnende Serienpausen)

Do: 2 Serien á 8 x 400 m (100 TP), 2 Runden SP; 10 km RT

So: Falls Strecke gut belaufbar, wieder Hügelrunde 10:30 ab Mommsenstadion

Startgelegenheit: Sa 21.1 Mannschaftsmarathon Leipzig; So 22.1. Winterwaldlauf Spandau 8,2 km

Woche 23.-29.1.

Mi: 8 x 400 m mit je ca. 5 min rumpfaktiver Pause (Tempo nach Tabelle)

Do: 12 x 500 m (100 TP) im HM-RT; anschl. 3 Rd. mit je 150 m Steigerung aus der Kurve

So: Falls Strecke gut belaufbar, wieder Hügelrunde 10:30 ab Mommsenstadion

Startgelegenheit: Sa 29.1. BSV Winterlaufserie 21,1 km

Woche 30.1.-5.2.

Mi: 20 x 200 m Staffel nach speziellem Reglement; anschließend 1 x 1000 m

Do: 3000 (3 Rd. TP) - 2000 (2 Rd. TP) - 1000, am HM-RT orientieren; anschl. 3 Rd. mit je 150 m Steigerung aus der Kurve

So: Falls Strecke gut belaufbar, wieder Hügelrunde 10:30 ab Mommsenstadion

Woche 6.-12.2.

Mi: 4x (3 x 400 m mit je 2 min Pause; zwischen den Blöcken Aktivpause) (Tempo s. Tabelle)

Do: 8 x 1000 m (600 SP), 10 km-RT

So: Falls Strecke gut belaufbar, wieder Hügellrunde 10:30 ab Mommsenstadion

Startgelegenheit: Sa 11.2. NSF Winterbahnlauf 5000 / 10000 m; So 12.2. Plänterwaldlauf (5 bis 20 km); So 12.2. BBM-Senioren (in der Halle) 800/1500/3000 m Harbighalle

Woche 13.-19.2.

Mi: 8 x 200 m mit aktiven Pausen (Tempo s. Tabelle); nach 10 min Pause 1 x 1000 m

Maximaltest

Do: 6 Serien á 3 x 400 (je 100 TP) im 5-10 km RT, 600 SP

So: Falls Strecke gut belaufbar, wieder Hügellrunde 10:30 ab Mommsenstadion

Woche 20.-26.2.

Mi: 3 x 1000 m mit je ca. 10 min gut genutzter Pause (Tempo nach Tabelle)

Do: 3 Serien á 4 x 700 m (100 TP) im 10 km-RT

So: Falls Strecke gut belaufbar, wieder Hügellrunde 10:30 ab Mommsenstadion

Woche 27.2.-5.3.

Mi: 10 x 400 m Staffel nach speziellem Reglement; anschließend 1 x 1000 m

Do: 10 x 600 m (400 TP), 5-km-RT

So: Falls Strecke gut belaufbar, wieder Hügellrunde 10:30 ab Mommsenstadion

Startgelegenheit: So 4.3. 10 km durch den Britzer Garten (1. Lauf Berlin-Cup)

Vorschau: So 18.3. Berlin-Brandenburgische Meisterschaft über 10 km von Falkensee nach Spandau.

Richtwerte für unser Hallenbahntraining					
10 km Zeit	200 m		400 m		1000 m
Pause:	lang	kurz	lang	kurz	lang
33:00	31	34	68	72	3:04
34:00	32	36	70	74	3:10
35:00	34	37	73	77	3:16
36:00	35	38	75	79	3:22
37:00	36	39	78	82	3:28
38:00	37	40	80	84	3:34
39:00	38	42	83	87	3:40
40:00	40	43	85	89	3:46
41:00	41	44	88	92	3:52
42:00	42	45	90	94	3:58
43:00	43	46	93	97	4:04
44:00	44	48	95	99	4:10
45:00	46	49	98	102	4:16
46:00	47	50	100	104	4:22
47:00	48	51	103	107	4:28
48:00	49	52	105	109	4:34
49:00	50	54	108	112	4:40
50:00	51	55	110	114	4:46