

Yellow Friday!

Der Black Friday ist der Freitag Ende November, aber seit 1928 ist der Schwarze Freitag auch wahlweise als Black Thursday oder Black Friday bekannt. Da brach die ganz große Blase zusammen. Die Börsen und Finanzmärkte haben daraus gelernt. Die Bestimmer im Politikgeschäft auch? Wer hat, dem wird gegeben, hurra! Bis auf weiteres...

Zum Glück sind Schwarze oder auch Blaue Freitage nicht unser Stil. Wir setzen auf Gelb. Denn der Laufsport ist ein ganz ehrliches System: Du kannst so viel zurück kriegen, wie Du zu Geben bereit bist. Es gibt keine "Hebel". Das tut gut.

Ab 23. November leiten wir das Wochenende im Saale ein, sprich: in der Rudolf-Harbig-Halle. Der frühere Trainingstermin am Mittwoch zusammen mit unseren Partnern von SC Siemensstadt ist mit unserem verschobenen Bahntermin in Wilmersdorf ja nicht mehr vereinbar. Das Training beginnt am Freitag offiziell ab 19 Uhr, aber da freitags die Halle viel weniger frequentiert ist, schlage ich vor, wir probieren den Trainingsbeginn ab 18:30 in der Halle einfach mal aus.

Im Gegensatz zu den Vorjahren ist ein Umlaufen der Bahn zum Aufwärmen nach meinen Informationen nicht mehr möglich. Es geht nur noch auf und ab. Wir können entscheiden, ob wir als Gruppe vorher ein Stück draußen laufen wollen, oder lieber in Kurz nur hin und her. Mein Vorschlag: Wir laufen ab ziemlich pünktlich 18:00 in dicken Klamotten draußen (sofern nicht vereist), werfen die Klamotten gegen 18:30 in den Umkleiden ab, und beginnen trocken&leicht um ca. 18:30 das Hallenprogramm. Taschen können zwischenzeitlich ganz gefahrlos in der Halle abgestellt werden, denn dort sind wir als Sportler wirklich unter uns.

So stelle ich mir das Winterprogramm vor:

(unklar ist noch der Termin der Berlin-Brandenburgischen Seniorenmeisterschaften in der Halle; ggf. erfolgt eine Anpassung)

Im Vergleich zum Freiluftprogramm spielt die allgemeine Athletik eine viel größere Rolle. Die Tempovorschläge orientieren sich an den Tabellen. Feinheiten vor Ort.

23.11. Pyramide 200-400-600-800-600-400-200 mit Athletik-Pausen (=AP)

30.11. Schätzlauf in Wilmersdorf

7.12. 3x (5x 200 mit je 1 Min Pause (=P)), dazwischen zwei ausgedehnte AP (ich bin in amerika, jemand muss mich vertreten)

14.12. 8x 400 mit AP

21.12. 4x (2x 200 (0:30 s P)) mit ausgedehnter AP

4.1. 10x-200-Staffel in Zweiertteams

11.1. 5x 600 mit AP

18.1. 4x (200-800 mit 1 min P) dazw. AP (ggf vertretung vor mannschaftsmarathon in leipzig)

25.1. 4x (800-200 mit 1 min P) dazw. AP

1.2. 3x 3x400 (1 min P) mit AP

8.2. 5x400-Staffel in Zweierteams

15.2. 800-200 / 200-800 / 800-200 / 200-800 mit je 1 min P und AP dazwischen

22.2. 5x (3x200 mit 30 s P), dazwischen AP

1.3. 3x 1000 mit gut genutzter AP

8.3. 6x 400 mit AP

15.3. Abschlusseinheit für den Lauf der Sympathie von F nach S: 3 x 1000 Staffel (wird zusammengestellt) nach Mini-Treppe 200-400-600, kleine AP dazwischen

Anschließend: Frühling

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

Ralf Milke, PSB 24