

WIEDER AUF ZU DEN FRÜHJAHRSMEISTERSCHAFTEN, DIESES MAL MIT DEM PSB 24!

CARSTEN SCHULTZ

Dieser Plan ist auf die gleichen Ziele ausgerichtet wie der letztjährige Frühjahrsplan: Zunächst die Berliner Meisterschaften auf den beiden 'kurzen' Straßenlaufdistanzen, dann die Deutschen Marathonmeisterschaften. Letztere finden dieses Jahr in Regensburg statt. Vielleicht entscheiden sich in Aussicht einer geselligen Vereinsfahrt und der attraktiven Zehnerwertung noch mehr von uns für diesen Lauf.

Das Hauptaugenmerk dieses Planes liegt ohnehin auf dem Halbmarathon, wodurch er hoffentlich gut an verschiedene Ziele anpassbar ist.

TRAININGSPLANGERÜST

Der Plan enthält außer der Donnerstagseinheit jeweils Vorschläge für einen langen Lauf und eine weitere schnelle Einheit. Die Woche ist dann mit Dauerläufen aufzufüllen. Außerdem wird, wer insgesamt weniger läuft, auch die angegebenen Einheiten etwas kürzen.

In den Wochen, in denen noch Platz und Energie bleibt, empfehle ich, noch eine halblange Einheit von ungefähr 18-21km einzubauen.

Weitere Anpassungen, die jeder selbst vornehmen wird, betreffen die langen Läufe. Wer ein größeres Augenmerk auf den Marathon legt, der wird sich hier am oberen Bereich des angegebenen bewegen und vielleicht auch noch einige der 25km-Läufe ausdehnen. Andererseits sollten die Langen auch so reichen, vor allem, wenn man sie nicht vertrödelt. Im Falle ernsthafterer Marathonpläne ist auch zu erwägen, schon vor dem Halbmarathon einige Läufe im Marathonrenntempo einzubauen.

Wer gar keinen Frühjahrsmarathon plant, hat andererseits keinen Grund, weiter als 30km zu laufen und kann ebenso gut auch bei 25km die Grenze ziehen und sich seine Kraft für die Tempoeinheiten aufsparen. **Viel Erfolg!**

KW 2, 10.-16. 1.

Diese Woche ist zwar schon vorbei, aber wir erinnern uns an die Donnerstagseinheit. Diese Einheiten sollen uns wieder ans schnelle Laufen gewöhnen und die danach kommenden Intervalleinheiten vorbereiten.

Donnerstag: 3-4x(5x200m R), 200m TP

KW 3, 17.-23. 1.

Übermütige können beim langen Lauf an Stelle der Kilometer auch Meilen laufen

Donnerstag: 3-4x(3x200m R, 200m TP, 400m R, 600m TP)

Langer Lauf: 26km

Wettkämpfe:

22. 1. Team-Marathon¹

KW 4, 24.-30. 1.

1. Tempoeinheit: Intensives Fahrtspiel

Donnerstag: 3-4x(3x400m R, 400m TP), 800m Serienpause

Langer Lauf: 30km

KW 5, 31. 1.-6. 2.

Wer bei der Seniorenhallenmeisterschaft startet, hat in den vorangegangenen Wochen hoffentlich schon etwas Tempo mitbekommen und hält sich in dieser Woche zurück. Für die anderen:

1. Tempoeinheit: 20min T

Donnerstag: 4x1000m I, 600m TP, 5x200m R, 200 TP

Langer Lauf: 30-35km

Wettkämpfe:

6. 2. Berlin-Brandenburgische Seniorenmeisterschaften²

KW 6, 7.-13. 2.

Wir wenden uns mehr dem Intervalltraining zu. Die Tempodauerläufe an dem anderen schnellen Tag sind aber ebenso wichtig.

1. Tempoeinheit: 20min T

Donnerstag: 6x1000m I, 600m TP

Langer Lauf: 25km

KW 7, 14.-20. 2.

Der Plänterwaldlauf würde nun als Aufbauwettkampf gut passen. Für die anderen schlage ich eine volle Trainingswoche vor:

1. Tempoeinheit: 8km TDL im HM-RT oder etwas langsamer

Donnerstag: 4x1000m I, 600m TP, 5x200m R, 200m TP

Langer Lauf: 30-35km

Wettkämpfe:

20. 2. Plänterwaldlauf

KW 8, 21.-27. 2.

Wer den Plänterwaldlauf mitgelaufen ist und sich schnell erholt hat, kann in dieser Woche den langen Lauf etwas länger machen als angegeben.

1. Tempoeinheit: 6x1000m I

Donnerstag: 2x15min T

Langer Lauf: 25km

KW 9, 28. 2.-6. 3.

1. Tempoeinheit: 20min T

Donnerstag:

10km bis 38min: 5x1400m I, 800m TP

10km bis 44min: 5x1200m I, 600m TP

10km über 44min: 6x1000m I, 600m TP

Langer Lauf: 30-35km

¹<http://www.real-berlin-marathon.com/events/teammarathon>

²<http://leichtathletik-berlin.de/pages/pdf/bm2005/050206-Seniorenhalle.pdf>

KW 10, 7.-13. 3.

1. *Tempoeinheit*: intensives FS

Donnerstag: 4x bis 5x 2000m T, 200m zügige TP

Langer Lauf: 25km

KW 11, 14.-20. 3.

Rückenwind!

1. *Tempoeinheit*: 15min T, nur wenn vor Donnerstag

Donnerstag: locker etwas 10km-RT und ein paar ebenso

lockere 200er

Sonntag: **10km-WK**

Wettkämpfe:

20. 3. Lauf der Sympathie³ mit Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften

KW 12, 21.-27. 3.

Donnerstag: 3x2000m 10km-RT, 1200m TP

Langer Lauf: 25km

KW 13, 28. 3.-3. 4.

Donnerstag: 4-5x1000m zwischen T und HM-RT zum

Lockern der Beine

Sonntag: **HM-WK**

Wettkämpfe:

3. 4. Berliner Halbmarathon⁴ mit Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften

KW 14, 4.-10. 4.

Der Halbmarathon ist vorüber, und für viele richtet sich der Blick auf einen Marathon. Falls sich die Beine am Donnerstag schon wieder gut fühlen, testen die Regensburg-Starter schon einmal das Tempo an.

Donnerstag: 12km TWL: 6x(1km MRT, 1km MRT+30s)

Langer Lauf: 30-35km

KW 15, 11.-17. 4.

1. *Tempoeinheit*: 12-15km MRT

Donnerstag:

10km bis 38min: 5x1400m I, 1000m TP

10km bis 44min: 5x1200m I, 800m TP

10km über 44min: 6x1000m I, 900m TP

Langer Lauf: 35km

KW 16, 18.-24. 4.

1. *Tempoeinheit*: 15km MRT

Donnerstag: 15km TWL: 3x(1km MRT-15s, 1km MRT+15s, 2km MRT-15s/km, 1km MRT+15s)

Langer Lauf: 35km

KW 17, 25. 4.-1. 5.

Das Tapering für den Regensburg-Marathon beginnt.

Wer sich danach fühlt, macht guten Gewissens weniger.

1. *Tempoeinheit*: 10km MRT

Donnerstag: 9km TWL: 3x(2000m MRT, 1000m MRT+45s)

Langer Lauf: Was man will.

KW 18, 2. 5.-8. 5.

1. *Tempoeinheit*: 5x700m, 1x2000m MRT

Donnerstag: —

Sonntag: **Marathon!**

Wettkämpfe:

8. 5. Regensburg Marathon⁵ mit Deutschen Meisterschaften (und 10er-Mannschaftswertung⁶!)

5km-WK		10km-WK		HM-WK		R		I			T
	km		km		km	200	400	1000	1200	1400	km
14:55	2:59	31:00	3:06	1:08:21	3:14	32.6	65.2	2:58	3:34	4:09	3:14
15:24	3:05	32:00	3:12	1:10:35	3:21	33.7	67.4	3:03	3:40	4:17	3:20
15:54	3:11	33:00	3:18	1:12:50	3:27	34.8	69.6	3:09	3:47	4:24	3:26
16:23	3:17	34:00	3:24	1:15:05	3:34	35.9	71.7	3:14	3:53	4:32	3:32
16:52	3:22	35:00	3:30	1:17:20	3:40	37.0	73.9	3:20	4:00	4:40	3:38
17:21	3:28	36:00	3:36	1:19:34	3:46	38.0	76.1	3:25	4:06	4:47	3:44
17:50	3:34	37:00	3:42	1:21:49	3:53	39.1	78.2	3:31	4:13	4:55	3:50
18:20	3:40	38:00	3:48	1:24:04	3:59	40.2	80.4	3:36	4:19	5:02	3:56
18:49	3:46	39:00	3:54	1:26:18	4:05	41.3	82.6	3:41	4:26	5:10	4:02
19:18	3:52	40:00	4:00	1:28:33	4:12	42.4	84.7	3:47	4:32	5:17	4:07
19:47	3:57	41:00	4:06	1:30:47	4:18	43.4	86.9	3:52	4:39	5:25	4:13
20:15	4:03	42:00	4:12	1:33:02	4:25	44.5	89.0	3:57	4:45	5:32	4:19
20:44	4:09	43:00	4:18	1:35:16	4:31	45.6	91.1	4:03	4:51	5:40	4:25
21:13	4:15	44:00	4:24	1:37:30	4:37	46.6	93.3	4:08	4:58	5:47	4:31
21:42	4:20	45:00	4:30	1:39:44	4:44	47.7	95.4	4:14	5:04	5:55	4:37
22:11	4:26	46:00	4:36	1:41:58	4:50	48.8	97.5	4:19	5:11	6:02	4:42
22:40	4:32	47:00	4:42	1:44:12	4:56	49.8	99.7	4:24	5:17	6:10	4:48
23:08	4:38	48:00	4:48	1:46:25	5:03	50.9	1:42	4:29	5:23	6:17	4:54
23:37	4:43	49:00	4:54	1:48:39	5:09	52.0	1:44	4:35	5:30	6:25	5:00
24:06	4:49	50:00	5:00	1:50:52	5:15	53.0	1:46	4:40	5:36	6:32	5:05
24:35	4:55	51:00	5:06	1:53:05	5:22	54.1	1:48	4:45	5:42	6:40	5:11

TABELLE 1. Wettkampftempo und Trainingstempo nach Daniels

³http://www.vfv-spandau.de/Leichtathletik/Ausschreibungen/2005/lds2005_ausschreibung.htm

⁴<http://www.real-berlin-marathon.com/events/halbmarathon>

⁵<http://www.regensburg-marathon.de/>

⁶<http://www.regensburg-marathon.de/deutsch/marathon.htm>