

Für die Verwöhnten

Ach, war das schön in der Halle. Leichte Schuhe und leichte Klamotten. Eisbärenfrei mitten im Winter in oben und unten kurz. Und immer die Dusche warm. Ach, ...

Aber auch der längste Winter geht mal zuende. Und freuen wir uns nicht eigentlich in Wirklichkeit auf die mal laue, mal raue Luft, die uns draußen ins Gesicht weht, wenn wir richtig schnell sind?

Und das sind wir schon und werden es immer mehr.

Die/der aktuelle Trainingsvorschau/-plan dauert erst mal bis zum 25er vom Platz vor dem Olympiastadion mit Schlenker bis auf die blaue Bahn. Danach wird es Zeit, die Biergartensaison zu eröffnen.

7. - 13.3.

Schnell in einem Dauerlauf 1 x 20 min schnell (ca. HM-Tempo)

Donnerstag 2-3-4-3-2 Runden im Vorjahrs-10-km-RT (falls nicht völlig veraltet), mit je 1 Rd. TP

Lang 22 km mit Hügeln oder 25 km flach

Startgelegenheiten:

14. - 20.3.

Schnell in DL 5 x 2 min schnell

Donnerstag 10 x 400 m im 10er-RT (200 TP), nach 1 km TP 1 x 1000 m 10er-RT minus 10-15 s

Lang 50 km (sind ja eh fast alle in Spandau)

Startgelegenheiten: So 20.3. 10 km von Falkensee nach Spandau mit BBM

21. - 27.3.

Schnell nach BBM nur locker

Donnerstag "NEU!" Pausenpyramide: 6 x 1000 m; die TP betragen 200-400-600-400-200 m; aktuelles 10-RT

Lang 22 km mit Hügeln oder 25 km flach

Startgelegenheiten: So 27.3. Birkenwäldchenlauf 10 km (BC)

28.3. - 3.4.

Schnell 3 x 10 min ca. MRT

Donnerstag 3 x 2000 (800 TP) im HM-RT + 1 x 1000 HM-RT minus 10 s

Lang 22 km mit Hügeln oder 25 km flach

Startgelegenheiten: Berliner Halbmarathon

4. - 10.4.

Schnell nach HM Pause; sonst 1 x 20 min wie mögliches HM-Tempo

Donnerstag 3x (2000 (800 TP) + 400 (800 TP)); 2000 im HM-RT, 400 im 10er-RT minus 10 s pro Runde

Lang 22 km mit Hügeln oder 25 km flach

Startgelegenheiten: Sa 9.4. BBM 10000 m Aktive/AKs Mommsenstadion; So 10.4. Jedermannlauf Tegel 10 km (BC)

11. - 17.4

Schnell in DL 1 x 30 min wie bestdenkbares Marathon-Tempo

Donnerstag "OH!" umgekehrte Pausenpyramide: 8 x 800 m; die TP betragen 800-600-400-200-400-600-800 m; im 10er-RT beginnen, die letzten 3 immer schneller

Lang 22 km mit Hügeln oder 25 km flach

Startgelegenheiten: Sa 16.4. Pankower Frühlingslauf (BC)

18. - 24.4.

Schnell

1 x 5 km im HM-Tempo oder vergleichbar

Donnerstag

Meister aller Schrägen über 10000 m: die Belastung wird kürzer, die Pause länger und das Tempo höher. In Runden: 5 (1 TP) 4 (2 TP) 3 (3 TP) 2 (4 TP) 1. Am Ende **muss** in der Summe der schnellen Abschnitte das 10er-RT um mindestens 30 s unterboten werden. Mal sehen, wer in der Gesamtzeit am nächsten an seiner Bestzeit liegt.

Lang

22 km mit Hügeln oder 25 km flach

25.4. - 1.5.

Schnell

1 x 5 km im HM-Tempo oder vergleichbar

Donnerstag

3 x 2000 m (1200 TP); 10er-RT - 10er-RT - schneller

Lang

22 km mit Hügeln oder 25 km flach

2. - 8.5.

Schnell

4 x 5 min schnell / 5 min locker nach Gefühl

Donnerstag

5 x 1000 (600 TP) im HM-RT (wer kein Rennen hat, macht schneller)

Lang

22 km mit Hügeln oder 25 km flach

Startgelegenheiten: Sa 7.5. Wuhletal-Lauf 15 km (BC); So 8.5. 25 km von Berlin

Nicht vergessen: Berlins Meisterin und Meister aller Klassen werden am Mi 18.5. gefunden. Mitlaufen und Mithelfen!