

DIE GELBE GEFAHR — UNSER GEHEIMPLAN FÜR DEN BERLIN-MARATHON 2005

RALF MILKE

Die Wochen-Umfänge orientieren sich an 5/6/7 Lauftagen mit ca. 70/100/130km pro Woche. Wer nicht so viel läuft, sollte das Muster übernehmen, aber auch die intensiven Einheiten entsprechend verkürzen. Für die mittleren und regenerativen Dauerläufe zwischen den Kerntagen gibt es diesmal keine speziellen Empfehlungen. Aus Lauftagen und Wochenkilometern ergibt sich ja alles von allein. Einige abschließende Steigerungen können 1 bis 2x pro Woche eingestreut werden. Wer die hohen Umfänge trainiert, ist mit gelegentlich 2x Laufen am Tag gut bedient. Besonders gut: an den schnellen Tagen morgens 45-50 min locker laufen und abends schnell.

KW 27, 4.-10. 7.

1. Tempoeinheit: 15 x 1 Minute in-and-out, d.h. 1min schnell, 1min locker

Donnerstag: 1 x 3000 im 10-km-RT (1000 TP) + 4x800 (400 TP) im 5-km-RT

Langer Lauf: 25km

Wochenumfang: 70 / 90 / 120

KW 28, 11.-17. 7.

1. Tempoeinheit: 2 x 10min Tempo hart am 10-km-RT (dazwischen 5min locker)

Donnerstag: 8 x 1000 (600 TP) im 10-km-RT, die letzten beiden sind zum Fliegen freigegeben

Langer Lauf: 20km (wenn Läufe >20 km Routine sind, kann's auch länger sein)

Wochenumfang: 70 / 90 / 120

Startgelegenheit:

13. 7. 5000m beim Abendsportfest¹ des VfV Spandau

KW 29, 18.-24. 7.

1. Tempoeinheit: 20 x 1 Minute in-and-out

Donnerstag: 4000 - 3000 - 2000 - 1000 im Stundenlauf-RT mit je 1000 TP, den letzten 1000er deutlich schneller

Langer Lauf: 25km

Wochenumfang: 70-75 / 95-100 / 125-130

KW 30, 25.-31. 7.

1. Tempoeinheit: 10 x 2 Minuten IN mit je 1min OUT

Donnerstag: 20 x 400 (200 TP) im 10km-RT beginnen, im 5km-RT beenden

Langer Lauf: 30km

Wochenumfang: 80 / 105 / 135

KW 31, 1.-7. 8.

1. Tempoeinheit: 2 x 20min TDL, progressiv, d.h. mit Temposteigerung laufen. Den ersten im HM-Tempo beginnen und im Stundenlauf-tempo beenden. Den zweiten im Stundenlauf-tempo beginnen und im 10-km-RT beenden.

Donnerstag: 4 x 2000 (800 TP), erster 10km-RT plus 5s/km, zweiter und dritter 10km-RT, vierter 10km-RT minus 5s/km

Langer Lauf: 35km

Wochenumfang: 85 / 115 / 145

Startgelegenheit:

6. 8. City-Nacht², 10km

KW 32, 8.-14. 8.

1. Tempoeinheit: 45min TDL im geplanten Marathon-Renntempo (MRT), noch besser: etwas langsamer beginnen, etwas schneller beenden

Donnerstag: 10 x 1000 (400 TP) im 10km-RT, sehr harte Einheit. Wahlweise: 1 x 10000 mit Null m TP im 10km-RT bei den NSF im Stadion Britz-Süd.

Langer Lauf: 25-30km

Wochenumfang: 70-75 / 95-100 / 125-130

KW 33, 15.-21. 8.

1. Tempoeinheit: 1 Stunde im angestrebten MRT plus 5s/km

Donnerstag: 4 x 2000 (800 TP) im 10-km-RT

Langer Lauf: 35km mit Endbeschleunigung auf MRT über 5km

¹<http://www.vfv-spandau.de/Leichtathletik/Ausschreibungen/2005/abendsport2005.pdf>

²<http://scc-events.com/events/citynacht/2005/>

Wochenumfang: 85 / 115 / 145

Startgelegenheit:

21. 8. Generalprobe³-HM beim SCC

KW 34, 22.-28. 8.

1. Tempoeinheit: 2 x 30min ums MRT herum mit 5min TP dazwischen; beide Läufe etwas langsamer als MRT beginnen und wenn's geht etwas schneller beenden

Donnerstag: 3 x 4000 im HM-Tempo mit je 1000 TP

Langer Lauf: 35km mit Endbeschleunigung auf MRT über 8km

Wochenumfang: 95 / 130 / 160

KW 35, 29. 8.-4. 9.

1. Tempoeinheit: 1 Std. MRT

Donnerstag: 2 x 3000 (3 Runden TP) + 3 x 1000 (1 Runde TP) im Stundenlauftempo

Langer Lauf: 35km mit Endbeschleunigung auf MRT über 12km

Wochenumfang: 80 / 105 / 135

Startgelegenheit:

4. 9. Mercedes-Benz-HM⁴ in Reinickendorf

KW 36, 5.-11. 9.

1. Tempoeinheit: 1 x 30min im MRT

Donnerstag: 10 x 800 (200 TP) im 10km-RT plus 2s/Runde, die letzten zwei sind freigegeben

Langer Lauf: 30-35km rollen lassen, keine Endbeschleunigung mehr

Wochenumfang: 85 / 115 / 145

KW 37, 12.-18. 9.

1. Tempoeinheit: 1 Std MRT

Donnerstag: 5 x 2000 (800 TP) Stundenlauf- bis HM-Tempo

Langer Lauf: 20-30km gemütlich

Wochenumfang: 55 / 80 / 95

KW 38, 19.-25. 9.

1. Tempoeinheit: 2 x 2km MRT

Donnerstag: ein gutes Buch

Langer Lauf: kommt ja noch

Wochenumfang: sowas von egal

³<http://scc-events.com/events/strassenlauf/2005/>

⁴http://www.vfl-tegel.de/SUB_LA/mercedes-benz-halbmarathon/