

BERLÍN, BERLÍN, WIR FAHREN NACH BERLÍN!

RALF MILKE

Nach altbewährtem Wochenschema: 1 langer Lauf, 1 Training im Marathon-Renntempo, 1 schnelleres Training. Dazu mehr oder weniger Kilometer, je nach Basis. Die intensiven Einheiten sind im 6-Tage-Plan praktisch identisch mit denen im 7-Tage-Plan. In den Plänen mit <7 Lauftagen nimmt das Gewicht der Kern-Einheiten immer mehr zu. Diese Pläne sind als Vorschlag gedacht, trotz suboptimalem Gesamtumfang das Beste herauszukitzeln. Wer (fast) täglich läuft, ist in der Marathon-Vorbereitung mit regelmäßigen Doppellauf-Tagen gut bedient. Falls über Trabkilometer sogar noch mehr Kilometer herauspringen, ist dies nicht als Planverstoß zu werten.

Außerdem: Papier ist geduldig. Manchmal klappt es nicht oder ist eine Pause nötig. Das ist bereits einkalkuliert. Umbauen ist immer erlaubt, versäumtes Training nachzuholen dagegen nicht.

PLAN FÜR 4-5 LAUFTAGE PRO WOCHE (ETWA 75KM)

Woche 1, 17.-23.7.

Ziel: ca. 70km

Mo —

Di 2x5km MRT (dazw. 2km TP)

Mi 10km IDL

Do TWL 2x(6x400 (100 TP)), 400er im 10er-RT, TP locker ohne Gehpause; dazw. 1km TP

Fr —

Sa 10km DL

So 25km, langsam, wenn nötig

Woche 2, 24.-30.7.

Ziel: ca. 80km

Mo —

Di 2x5km MRT (dazw. 2km TP)

Mi 10km IDL

Do TWL 10x im Wechsel 500/500 in (bezogen auf 500m) 30s über MRT/10s unter MRT

Fr —

Sa 10km DL

So 25km, langsam, wenn nötig

Woche 3, 31.7.-6.8.

Ziel: ca. 65km

Mo —

Di 10km MRT

Mi —

Do 8x800 (400 TP), Zielzeit in Min:Sek wie Marathonzielzeit in Std:Min

Fr —

Sa 12km DL

So 30km DL

Woche 4, 7.-13.8.

Ziel: ca. 80km

Mo 10km DL

Di —

Mi 15km IDL

Do TWL 6x im Wechsel 1000/1000 in 45s über MRT / 15s unter MRT

Fr —

Sa 10km DL

So 30km / Startgelegenheit: Kreuzberger Viertelmarathon

Alternative:

Sa 25km ganz gemütlich

So Viertelmarathon

Woche 5, 14.-20.8.

Ziel: ca. 70km

Mo —

Di 12km MRT

Mi —

Do TWL 6x im Wechsel 1500/500 in total 15s unter MRT / 30s über MRT

Fr —

Sa 10km DL
 So 32km DL / Startgelegenheit General-
 probe HM

Woche 6, 21.-27.8.

Ziel: ca. 90km

Mo —
 Di 15km MRT (nicht nach HM; stattdes-
 sen dann am nächsten Di 15km MRT
 statt 12km
 Mi 10km DL
 Do 3x2000 (1000 TP) 10er-RT
 Fr —
 Sa 15km DL
 So 32km DL mit Endbeschleunigung

Woche 7, 28.8.-3.9.

Ziel: ca. 80km

Mo —
 Di 12km MRT
 Mi 10km DL
 Do TWL 4x im Wechsel 1000/2000 in 40s
 über MRT / total 20s unter MRT
 Fr —
 Sa 8km DL
 So 32km DL mit Endbeschleunigung /
 Startgelegenheit Mercedes-Benz-HM
 Reinickendorf

Woche 8, 4.-10.9.

Ziel: ca. 70km

Mo —
 Di 12km MRT
 Mi —
 Do TWL 2x Wechsel 2000/2000 in total
 60s über MRT / 20s unter MRT
 Fr —
 Sa 10km DL
 So 30km DL mit Endbeschleunigung

Woche 9, 11.-17.9.

Ziel: ca. 50km

Mo —
 Di 10km MRT
 Mi —
 Do 1x5000 HM-RT
 Fr —
 Sa 10km DL
 So 15km DL

Woche 10, 18.-24.9.

Ziel: Ausruhen und Spannung aufbauen

Mo 6km DL
 Di —
 Mi 10km mit 3x1km im MRT
 Do 6km
 Fr —
 Sa kleines Jogging
 So zur Belohnung: *33. Berlin-Marathon*