

# 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 TÄGLICHES TRAINING (ETWA 130KM)

### Woche 1, 17.-23.7.

Ziel: ca. 130km

Mo 15km DL  
Di 2x5km MRT (dazw. 2km TP)  
Mi 20km IDL  
Do TWL 2x(10x400 (100 TP)), 400er im 10er-RT, TP locker ohne Gehpause; dazw. 1km TP  
Fr 15km IDL  
Sa 20km DL  
So 30km, langsam, wenn nötig

### Woche 2, 24.-30.7.

Ziel: ca. 140km

Mo 15km DL  
Di 2x5km MRT (dazw. 2km TP)  
Mi 20km IDL  
Do TWL 15x im Wechsel 500/500 in (bezogen auf 500m) 30s über MRT/10s unter MRT  
Fr 20km IDL  
Sa 15km DL  
So 30km, langsam, wenn nötig

### Woche 3, 31.7.-6.8.

Ziel: ca. 120km

Mo 10km DL  
Di 10km MRT  
Mi 10km DL

Do 10x800 (400 TP), Zielzeit in Min:Sek wie Marathonzielzeit in Std:Min

Fr 17km DL  
Sa 20km DL  
So 32km DL

### Woche 4, 7.-13.8.

Ziel: ca. 135km

Mo 15km DL  
Di 12km MRT  
Mi 18km IDL  
Do TWL 8x im Wechsel 1000/1000 in 45s über MRT / 15s unter MRT  
Fr 18km IDL  
Sa 15km DL  
So 32km mit Endbeschleunigung / Startgelegenheit: Kreuzberger Viertelmarathon

Alternative:

Sa 30km ganz gemütlich  
So Viertelmarathon

### Woche 5, 14.-20.8.

Ziel: ca. 130km

Mo 10km DL  
Di 2x8km MRT (2km TP)  
Mi 15km DL  
Do TWL 8x im Wechsel 1500/500 in total 15s unter MRT / 30s über MRT

Fr 10km DL  
 Sa 17km DL  
 So 35km DL mit Endbeschleunigung /  
 Startgelegenheit Generalprobe HM

**Woche 6, 21.-27.8.**

Ziel: ca. 150km

Mo 20km DL  
 Di 15km MRT (nicht nach HM; stattdes-  
 sen dann am nächsten Di 15km MRT  
 statt 12km  
 Mi 20km DL  
 Do 4x2000 (1000 TP) 10er-RT  
 Fr 20km DL  
 Sa 20km DL  
 So 35km DL mit Endbeschleunigung

**Woche 7, 28.8.-3.9.**

Ziel: ca. 135km

Mo 16km DL  
 Di 12km MRT  
 Mi 16km DL  
 Do TWL 5x im Wechsel 1000/2000 in 40s  
 über MRT / total 20s unter MRT  
 Fr 16km DL  
 Sa 16km DL  
 So 35km DL mit Endbeschleunigung /  
 Startgelegenheit Mercedes-Benz-HM  
 Reinickendorf

**Woche 8, 4.-10.9.**

Ziel: ca. 130km

Mo 10km DL  
 Di 2x10km MRT, dazwischen 2km TP  
 Mi 10km DL  
 Do TWL 3x Wechsel 2000/2000 in total  
 60s über MRT / 20s unter MRT  
 Fr 12km DL  
 Sa 20km DL  
 So 35km DL mit Endbeschleunigung

**Woche 9, 11.-17.9.**

Ziel: ca. 90km

Mo 10km DL  
 Di 15km MRT  
 Mi 10km DL  
 Do 2x5000 HM-RT (1000 TP)  
 Fr —  
 Sa 10km DL  
 So 20km DL

**Woche 10, 18.-24.9.**

Ziel: Ausruhen und Spannung aufbauen

Mo 15km DL  
 Di —  
 Mi 12km mit 3x1km im MRT  
 Do 10km  
 Fr —  
 Sa kleines Jogging  
 So zur Belohnung: *33. Berlin-Marathon*