

PSB Training zum Berlin-Marathon 2007

Noch 9 Wochen, also 3 x 3. Die Dramaturgie ist die folgende: erste 3 Wochen Annäherung ans Haupttraining; zweite drei Wochen Höchstbelastung; letzte drei Wochen Spitze und Entspannung, Form-kommen-lassen. An den Donnerstagen nähern wir uns erst ganz zum Schluß dem MRT an. Bis dahin pflegen wir auf der Bahn unseren locker-leichten schnellen Schritt – um ihm am 30.9. bei km 35 wieder auszupacken!

Wie immer gibt es einige Möglichkeiten für Aufbau-Wettkämpfe. Dann muss natürlich die Trainingswoche entsprechend umgestaltet werden. Man kann Wettkämpfe auch aus dem vollen Training heraus laufen, aber volles Training auf einen Wettkampf draufgesetzt sollte man vermeiden.

6-Tage-Plan (ca. 110 km/Woche)

30.7.-5.8.

M 15 km DL
D 2 x 5 km MRT (1 km TP) + Ein-/Auslaufen
M - - -
D 4000 (3 Rd. TP) 2000 (2 Rd. TP) 1000 (2 Rd. TP) 1000; Beginn im HM-RT, am Ende 10-km-RT minus 10 sec/km
F 15 km DL
S 15 km DL
S 30 km locker

Startgelegenheit: 4.8. 10 km City-Nacht

6.-12.8.

M 15 km DL
D 3 x 4 km MRT (je 1 km TP) + Ein-/Auslaufen
M - - -
D 8 x 1000 m (600 m TP), 10-km-Tempo
F 12 km DL
S 20 km DL
S 30 km locker

13.-19.8.

M 20 km DL
D 10 km MRT + Ein-/Auslaufen
M 15 km DL
D 4 x 2000 m (1000 m TP), 10-km-Tempo
F - - -
S 15 km DL
S 35 km (Schlußbeschleunigung ca. 4 km)

Startgelegenheiten: 16.8. 10000 m NSF Läuferabend (die einzige gerade noch denkbare Alternative zum Wilmersdorfer Stadion); **19.8.** Generalprobe HM)

20.-26.8.

M - - -
D 12 km MRT + Ein-/Auslaufen
M 10 km DL
D 10 x 800 m (400 m TP) Tempo in min:sek wie die geplante Maratonzeit in std:min
F 15 km DL
S 10 km DL
S 35 km (Schlußbeschleunigung ca. 7 km)

Startgelegenheit: 26.8. Kreuzberger Viertelmarathon

27.8.-2.9.

M 20 km DL
D 14 km MRT + Ein-/Auslaufen
M - - -
D 15 km TWL (im Wechsel 1000/1000: MRT minus 15 sec / MRT plus 45 sec)
F 25 km DL
S 10 m DL
S 35 km (Schlußbeschleunigung ca. 10 km)

3.-9.9.

M - - -
D 2 x 4 km MRT (2 km TP) + Ein-/Auslaufen
M 25 km DL
D 2 x (10 x 400 m) (200 m TP; 800 m zw. den Sätzen), 10-km-Tempo minus 2 sek/Runde
F 15 km DL
S 15 km DL
S 35 km (Schlußbeschleunigung ca. 12 km)

Startgelegenheit: 9.9. Mercedes-Benz HM Reinickendorf

10.-16.9.

M - - -
D 10 km DL
M 15 km DL
D 15 km TWL 3x im Wechsel 2000/1000 + 1000/1000; schnelle 2000er und 1000er
MRT minus 15 sec/km; langsamere 1000er MRT plus 45 sec
F 10 km DL
S 14 km MRT + Ein-/Auslaufen
S 35 km locker

Startgelegenheit: 15.9. 5. HELIOS-GRUNEWALD-LAUF über 10 km

17.-23.9.

M - - -
D 3 x 3 km MRT (1 km TP) + Ein-/Auslaufen
M 10 km DL
D 9 km TDL 3x Wechsel 1000/2000; 1000er MRT plus 45 sec; 2000er MRT minus 15
sec/km
F frei oder 12 km DL
S 15 km mit 3x ca. 1 km gefühltes MRT
S 20 km easy!

24.-30.9.

M 10 km DL
D 15 km DL
M ---
D 10 km DL
F ---
S ---
S **Berlin-Marathon**

Ralf Milke, PSB 24