

DAS SCHNELLIGKEITSFENSTER IST NOCH OFFEN.

RALF MILKE

Im weiteren Verlauf des Sommers wird der Berlin-Marathon unserem Donnerstags-Training wieder seinen Stempel aufdrücken. Aber noch ist es nicht so weit. Vorschlag: noch 5 Wochen (incl. der begonnenen) Ausbau der Grundschnelligkeit - dann 2 Wochen Übergangstraining mit Kilometern, die nicht wehtun - dann 8 Wochen Marathontraining.

Wer im Herbst Marathon laufen will, begeht mit ein oder zwei ruhigen Läufen jenseits von 25 km während dieses Trainingsplanabschnitts bestimmt keinen Fehler.

Zur Unterstützung des Do-Trainings ist ein weiterer intensiver Trainingstag notwendig. Vorgabe: 'gefühltes Zehntertempo', die 1-min-Läufe einen Tick schneller.

KW 24, 12.-18. 6.

vorbei

KW 25, 19.-25. 6.

Donnerstag: 5x800 (800 TP) + 5x400 (400 TP) im 5-km-RT (d.h. von den Rundenzeiten im 10-km-RT je 3 bis 4 Sekunden abziehen). Die 400er dürfen dann im Schnitt noch einmal 4 Sekunden schneller sein.

Zweites schnelles Training: 1 x 10min + 5 x 1min (nach 10-min-Läufen je 5min TP, nach 1-min-Läufen je 1min TP)

KW 26, 26. 6.-2. 7.

Donnerstag: 6x1000 (je 600 TP) im 5-km-RT, auf den letzten dreien immer schneller werden

Zweites schnelles Training: 2 x 10min

KW 27, 3.-9. 7.

Donnerstag: 10x600 (je 400 TP). Zielvorgabe : 5-km-RT minus 3 Sekunden (bezogen auf 600m)

Zweites schnelles Training: 1 x 10min + 6 x 1min

KW 28, 10.-16. 7.

Donnerstag: Vorschlag nach bewährtem Muster: statt Training in Wilmersdorf Läuferabend der NSF¹ im Stadion Britz-Süd. Start über 10000m um 19:30.

¹<http://www.nsf-la.de/>