

Some like it hot

Die BB-Marathonmeisterschaft Anfang Juni hat uns in diesem Jahr zu einem eher ausdauerbetonten Frühsommer-Bahntraining motiviert. Vor der obligatorischen Berlin-Marathon-Vorbereitung bleibt Zeit für ein kurzes aber knackiges Sommer-Zwischenspiel. Die 200-m-Tabellen stammen aus dem Sommer-Plan von 2002, als unsere Trainingsgruppe fast kollektiv zu großer Form aufgelaufen ist. Für die Berlin-Cup-Aspiranten passt der Wertungslauf am 1.7. bestens in den Plan. Wer den Schwung *en passant* in einen schnellen 5er umsetzen will, hat dazu Ende Juli in Wilmersdorf und Spandau Gelegenheit. Lange Läufe stehen nicht in den einzelnen Wochenempfehlungen, aber dürfen nicht fehlen, schon gar nicht, wenn anschließend eine Marathon-Vorbereitung folgt. 3 bis 4 ruhige lange Läufe von mindestens 25 km, gerne auch mal 30, bereiten einen guten Unterbau für die folgenden 9 Wochen bis zum Berlin-Marathon.

4.-10. Juni

Tempo:

Donnerstag: 3 x (5 x 200), 200 TP (Serienpause 1400 m) (siehe Tabelle)

11.-17. Juni

Tempo: 2 x 4 km TDL (HM-Tempo)

Donnerstag: 3 x (5 x 400) (400 TP) Zielzeit: mittlerer Lauf der ersten 200-m-Serie x 2 (siehe Tabelle)

18.-24. Juni

Tempo: 100 / 100 Windsprints* über 5 km

Donnerstag: 10 x 600 (600 TP) Zielzeit: mittlerer Lauf der ersten 200-m-Serie x 3 (siehe Tabelle)

25. Juni -1. Juli

Tempo: 100 / 100 Windsprints* über 5 km

Donnerstag: 6 x 1000 (600 TP) (5-km-RT)

Berlin-Cup: am 1.7. Hohenschönhauser Gartenlauf über 5,7 km

2. - 8. Juli

Tempo: 10 km TDL (HM-Tempo + 1 min)

Donnerstag: 3 x (5 x 200), 200 TP (Serienpause 1400 m) (siehe Tabelle)

9.-15. Juli

Tempo: 3 x 3 km beschleunigter TDL (HM-Tempo bis 10km-RT)

Donnerstag: 15 x 400 (400 TP) Zielzeit: mittlerer Lauf der ersten 200-m-Serie x 2 (siehe Tabelle)

16. – 22. Juli

Tempo: 10 km TDL (HM-Tempo + 1 min)

Donnerstag: 8 x 1000 (400 TP) (10-km-RT)

Startgelegenheiten:

Sa, 21.7.: BSC Sommersportfest Hubertussportplatz, 5000 m mit AK-Wertung

Mi, 25.7.: 1. Abendsportfest VfV Spandau, Stadion Hakenfelde, 5000 m mit AK-Wertung

*Windsprints = 100 m schnell, 100 m Traben, nach Augenmaß und Gefühl

Tempotabellen

Tempotabellen für 200-m-Serien															
10 km Zeit	1. Serie					2. Serie					3. Serie				
33:00	38	37	36	35	34	37	36	35	34	33	36	35	34	33	32
34:00	40	39	38	37	36	39	38	37	36	35	38	37	36	35	34
35:00	41	40	39	38	37	40	39	38	37	36	39	38	37	36	35
36:00	42	41	40	39	38	41	40	39	38	37	40	39	38	37	36
37:00	43	42	41	40	39	42	41	40	39	38	41	40	39	38	37
38:00	44	43	42	41	40	43	42	41	40	39	42	41	40	39	38
39:00	46	45	44	43	42	45	44	43	42	41	44	43	42	41	40
40:00	47	46	45	44	43	46	45	44	43	42	45	44	43	42	41
41:00	48	47	46	45	44	47	46	45	44	43	46	45	44	43	42
42:00	49	48	47	46	45	48	47	46	45	44	47	46	45	44	43
43:00	50	49	48	47	46	49	48	47	46	45	48	47	46	45	44
44:00	52	51	50	49	48	51	50	49	48	47	50	49	48	47	46
45:00	53	52	51	50	49	52	51	50	49	48	51	50	49	48	47
46:00	54	53	52	51	50	53	52	51	50	49	52	51	50	49	48
47:00	55	54	53	52	51	54	53	52	51	50	53	52	51	50	49
48:00	56	55	54	53	52	55	54	53	52	51	54	53	52	51	50
49:00	58	57	56	55	54	57	56	55	54	53	56	55	54	53	52
50:00	59	58	57	56	55	58	57	56	55	54	57	56	55	54	53

Ralf Milke, PSB24