

Das vierte Viertel

In anderen Jahren wären dies die letzten drei Monate des Jahres gewesen, in denen die Saison ausläppert. Jetzt ist alles anders geworden. Wir versuchen, auf Normal umzuschalten. Die Wettkampfdichte ist im Spätjahr noch hoch, ab Mitte November kommt das Hallentraining dazu.

Vor dem Training sprach ich eine Nacktschnecke an. Sie hatte sich eines Meisenknödels bemächtigt, den ich etwas abseits der Wegstrecke der Waschbären unter einem umgedrehten Blumentopf ausgelegt hatte. „Aber, wenn der Waschbär Dich findet – der frisst Dich doch dann mit!“ – „Nein, sagte sie, „extensive Intervalle und allgemeine Athletik!“

Nachdenklich streute ich Erdnüsse für die Eichelhäher aus...

Woche ab 4.10.

Mi 15 x 400 (200 TP) 10-km-RT, nur die letzten 5 darunter

Lauf: So 10.10.: S25 (incl. 10/21,1)

Woche ab 11.10.

Mi 200 x (300schnell/100langsam), 10-km-RT, die Pausen durchlaufen, nicht gehen

Lauf: Sa 16.10. Sägerserie, Zweiter Lauf

BC: So 17.10. Jedermannlauf Tegel 10 km

Woche ab 18.10.

Mi absteigende Serie 5 (3) 4 (2) 3 (2) 2 (1) 1 Runden

Meisterschaft: Sa 23.10. BBM 10 km Straße Störitzsee/Grünheide

Woche ab 25.10.

Mi 6 x1000 (600), 10-RT

Lauf: Sa 30.10. Airport Night Run 10 km (plus 4 x 5 km Staffel); Sa 30.10. Sägerserie, Dritter Lauf

BC: So 31.10. Friedrich-Ludwig Jahn Hasenheide 3,6 km

Woche ab 1.11.

Mi 12 x (500/100), keine Gehpause, dies ist ein Tempowechsellauf

Lauf: So 7.11. Mannschafts-HM Britzer Garten

Woche ab 8.11.

Mi Aufsteigende Serie 100-200-300-400-500-600-700-800-900-1000, TP jeweils gleich lang wie vorheriger Lauf

Woche ab 15.11.

Mo 3x (3x400), je 2 min P; dazw. u. danach Aktive Pause (AP)

Mi 1 (1) 2 (1) 3 (2) 4 (3) 5 Runden

Woche ab 22.11.

Mo 5 x 600 mit je 3 min P; AP vorher/nachher

Mi Schätzlauf?

BC: So 28.11. Herbstwaldlauf Tegell 11 km

Woche ab 29.11.

Mo Pyramide 200 (1 min P) 400 (2) 600 (3) 800 (3) 600 (3) 400 (2) 200; AP vorher/nachher

Mi Schätzlauf?

Woche ab 6.12.

Mo 4x (4x200), je 1 min P; dazw. AP

Mi 3 x 2000 (600 TP); plus 10 s/km zu 10-RT

Lauf: So 12.12. Plänterwaldlauf (5/10/15/20)

Woche ab 13.12.

Mo 800-200 / 200-800 / 800-200 / 200-800 mit 3x AP

Mi 20 Runden (Gerade schnell/Kurve langsam) sollte man viel öfter machen!

Woche ab 20.12.

Mo 3x (2x600) mit 3 min P; dazw. und danach AP

Mi 6 x (800 (200) 200) mit je 400 TP, die 800 mit 10 s/km über 10-er-RT, die 200er mit 10 s/km darunter

Woche ab 27.12.

Mo: Halle zu?

Mi: Halle zu

Woche ab 3.1

Mo 3x (1000-200) mit 2 min P; dazw. und danach AP

Mi 10 x (600 (200) 200); 400 TP