2005/06 + 2006/07 = im Schnitt gemäßigtes Winterwetter

Die Trainingsvorschau war am 11.1. zwar noch nicht online, aber trainiert haben wir schon danach. Die Absicht ist, zunächst das milde Wetter zu nutzen, um die Muskeln aus der Winterruhe heraus wieder schnell zu machen, schon bevor es wirklich um die Schnelligkeitsausdauer geht. Auch nicht vergessen,gegen Ende eines ruhigen Dauerlaufs öfters ein paar Steigerungen einzulegen! Ein Zwischenziel für einige wird sicher der 10er von Falkensee nach Spandau sein, auch wenn er dieses Jahr kein Meisterschaftslauf ist. Der aktuelle Donnerstagsplan reicht deshalb bis zu diesem Termin. Ein schneller Zehner Mitte März ist ein guter Ausgangspunkt für ein längeres Wettkampfziel (HM; 25 km; Marathon) im April/Mai.
Eine komplette Trainingswoche enthält außerdem noch ein zweites intensives Training abseits der Bahn, z.B. Fahrtspiel 20-50 Minuten oder TDL 15-30 Minuten. Und einen langen Lauf um 30 km. Beide Trainingstypen sollten in 2 von 3 Wochen dabei sein.

Do, 18:00, Wilmersdorfer Stadion, Vorschau bis Mitte März:

Do 11.1. 5 Serien à 5 x 200 (100 TP), Serienpause 400, 5-10 km RT

Do 18.1. 5 Serien à 300-400-500 mit je 200 TP, Serienpause 600, 10 km RT

Do 25.1. 12 x 500 (100 TP) HM-RT; anschließend 3 Runden mit je einer Steigerung über 150 m aus der Kurve heraus

Do 1.2. 3000 (3 Rd. TP) – 2000 (2 Rd. TP) – 1000 (1 Rd. TP); anschließend 3 Runden mit je einer Steigerung über 150 m aus der Kurve heraus

Do 8.2. 6 x 1000, 600 TP, 10 km RT plus 10 Sek); anschließend 3 Runden mit je einer Steigerung über 150 m aus der Kurve heraus

Do 15.2. 3 x 2000, 800 TP, 10 km RT plus 5 Sek/km); anschließend 3 Runden mit je einer Steigerung über 150 m aus der Kurve heraus

Do 22.2. 6 Serien à 3 x 400 (je 100 TP), Serienpause 600, 5-10 km RT

Do 1.3. 4 x 2000, 800 TP, 10 km RT plus 5 Sek/km

Do 8.3. 8 x 1000, 600 TP, 10 km RT

Do 15.3. 4 x 700 (100 TP) 10 km RT, 800 TP, 4 x 300 (100 TP) 5 km RT

So 18.3. Lauf der Sympathie von Falkensee nach Spandau

ab Do 22.3. ein Frühjahrsziel wird sich herauskristallisieren