

Nur noch 50 Wochen

bis zum nächsten Berlin-Marathon!! Höchste Zeit also für den Saisonausklang. Der Mannschafts-Halbmarathon wird wieder ein wichtiger gesellschaftlicher Höhepunkt der dunklen Jahreszeit sein, wie auch der beliebte Schätzlauf. Der Dezember ist als Ruhemonat gedacht, das heißt, die Stoppuhr, die vor dem Schätzlaufen abgelegt wird, kann bis zum Silvesterlauf im Regal bleiben. Die regelmäßigen längeren und grundsätzlich langsamen Läufe in diesem Trainingsvorschlag sind schon jetzt eine Trumpfkarte für das nächste Frühjahr.

Bald laufen wir am Donnerstag schon von Anfang an in der Dunkelheit. Um das letzte Tageslicht zu feiern, machen wir an den beiden letzten Terminen in der Sommerzeit Greifsches Tempoflextraining nach Zeittabelle. Die Tabellen werden gestellt.

Woche 6.- 12.10.

Donnerstag 5-4-3-2-1 schnelle Runden mit je 1 Runde TP, also nicht schneller anfangen als HM-RT
Startgelegenheit 11.10. 2. Diedersdorfer Schloßwiesenlauf 15/10 km (Bratwurst wieder inbegriffen!)
Berlin-Cup 12.10. Volkslauf in Zehlendorf über 10 km

Woche 13.- 19.10.

Tempo 2 x 7 min
Donnerstag Tempoflex 4x2000
Startgelegenheit 15.10. Spiridon Läuferabend 10000 m; 18.10. Sägerserie 1. Lauf

Woche 20.- 26.10.

Donnerstag Tempoflex 5x1000 + 1000 ohne Vorgabe
Startgelegenheit 25.10. Sägerserie 2. Lauf
Berlin-Cup 26.10. Crosslauf Friedrich-Ludwig-Jahn über 3,6 km

Woche 27.10.- 2.11.

Tempo 10 – 3 – 2 min
Donnerstag 13 x 400 (400 TP) 10erRT
Startgelegenheit 2.11. SCC Crosslauf

Woche 3.- 9.11.

Donnerstag 8 x 800 (400 TP) Stundenlauftempo
Lang 24 km DL
Startgelegenheit 8.11. Sägerserie 3. Lauf; 8.11. Teltowkanal HM in Teltow

Woche 10.- 16.11.

Tempo 1 x 15 min
Donnerstag 2 x 3000 mit Beschleunigung (3 Rd. TP), je 1000 in 10er-RT +30 s/km, +15s/km, plusminus 0
Startgelegenheit SCC Marathonstaffel

Woche 17.- 23.11.

Donnerstag 5 x 5x200 (200 TP) mit je 400 Serienpause; pro 200 m je 2 s schneller als 10er RT
Pflichtstart Mannschafts-HM am Britzer Garten

Woche 24.- 30.11.

Tempo 4 x 3 min
Donnerstag durchgehender Tempowechsellauf 3x800/800+3x400/400+3x200/200
Lang 24 km DL

Woche 1.12.- 7.12.

Donnerstag 5000 m Schätzlauf
Startgelegenheit 7.12. Nikolauslauf Tübingen; 7.12. Plänterwaldlauf

Woche 8.- 14.12.

Donnerstag durchgehende TWL-Pyramide 400/400+600/600+800/800+1000/1000
und zurück
Lang 24 km

Woche 15.- 21.12.

Donnerstag TWL 1200/1200 über 8,4 km

Woche 22.- 28.12.

Donnerstag Weihnachtstrainingslager
Lang 28 km

Woche 29.12. – 4.1.

Donnerstag Silvester
Startgelegenheit Silvesterlauf z.B. im Plänterwald