

10 Wochen werden wir noch wach, heiß, dann ...

Jetzt wird es schon wieder mitten in unserem Donnerstagstraining dunkel. Ich werde mich also um Pünktlichkeit bemühen, und versuche das Trainingsprogramm nach Eintraben und ABC früh zu starten. Die Idee hinter den kommenden Do-Trainings beruht auf einem Rest an Tageslicht, denn zumindest am Beginn des Tempotrainings muss man die Uhr noch erkennen können, um das Laufgefühl zu eichen. Das Schema haben wir bereits vorletztes Jahr schon mal ausprobiert. Man kann identisch aussehende Trainingseinheiten wie z.B. 15 x 400 mit 200 TP oder 15 x 300 mit 100 TP durch Variation des Tempos zu ganz unterschiedlichen Trainingszwecken verwenden: Als verschärfte Wettkampfvorbereitung, wie auch als Grundlagentraining. Und dabei dauert die Trainingseinheit immer genau gleich lang. So schlage ich das auch für dieses Jahr vor. Die Tempotabellen drucke ich aus und bringe sie auf die Bahn mit. Jede/r kann sich dann einsortieren.

Mit unseren verschärften Trainings wollen wir unsere Meisterschaftsteilnehmer beim Cross in Ludwigsfelde zum Erfolg tragen. Alle anderen nehmen den Schwung mit in den Mannschafts-Halbmarathon.

Die Trainingsempfehlungen gibt es nur wochenweise, nicht tagesweise. Deshalb sind folgende zwei Zeilen zu jeder einzelnen Woche zu ergänzen:

Alle Tage: fleißig laufen, durch die Gegend

Ruhetage: sparsam einsetzen

Tempotabelle für 15 x 400 m mit 200 m TP

Laufvermögen	Scharfe Version		Grundlagenversion	
	400	200	400	200
32 min/10 km	70 s (=2:55/km)	63 s (=2:20/km)	80 s (=3:20/km)	53 s (=4:25/km)
36 min/10 km	80 s (=3:20/km)	72 s (=6:00/km)	90 s (=3:45/km)	62 s (=5:10/km)
40 min/10 km	90 s (=3:45/km)	81 s (=6:40/km)	100 s (=4:10/km)	71 s (=5:55/km)
44 min/10 km	100 s (=4:10/km)	90 s (=7:30/km)	110 s (=4:35/km)	80 s (=6:40/km)
48 min/10 km	110 s (=4:35/km)	99 s (=8:10/km)	120 s (=5:00/km)	89 s (=7:25/km)
52 min/10 km	120 s (=5:00/km)	108 s (=8:50/km)	130 s (=5:25/km)	98 s (=8:10/km)

Tempotabelle für 15 x 300 m mit 100 m TP

Laufvermögen	Scharfe Version		Grundlagenversion	
	300	100	300	100
32 min/10 km	52 s (=2:55/km)	32 s (=5:20/km)	58 s (=3:15/km)	25 s (=4:10/km)
36 min/10 km	60 s (=3:20/km)	36 s (=6:00/km)	66 s (=3:40/km)	30 s (=5:00/km)
40 min/10 km	67 s (=3:45/km)	40 s (=6:40/km)	73 s (=4:05/km)	34 s (=5:40/km)
44 min/10 km	75 s (=4:10/km)	45 s (=7:30/km)	81 s (=4:30/km)	39 s (=6:30/km)
48 min/10 km	82 s (=4:35/km)	49 s (=8:10/km)	88 s (=4:55/km)	43 s (=7:10/km)
52 min/10 km	90 s (=5:00/km)	54 s (=8:50/km)	96 s (=5:20/km)	48 s (=8:00/km)

Woche 12.-18. Okt

Do: 15 x 300 m Grundlagenversion

So: Auftakt zum Hügeltraining mit Perspektive Tübingen (Kreuzung am Mommsenstadion, 10:30)

Woche 19.-25. Okt**Do:** 15 x 400 scharfe Version**So:** Hügeltraining ab Mommsenstadion 10:30**Woche 26.Okt - 1. Nov.****Do:** 15 x 300 scharfe Version**So:** Hügeltraining ab Mommsenstadion 10:30**Woche 2.-8. Nov****Do:** 15 x 400 Grundlagenversion;

für die Meisterschaftsteilnehmer: 5 x 400 Grundlagenversion plus 5 x 400 scharfe Version

So: Hügeltraining ab Mommsenstadion 10:30**Startgelegenheit:** Berlin-Brandenburgische Crossmeisterschaften in Ludwigfelde am So**Woche 9.-15. Nov****Do:** 5-4-3-2-1 Runden schnell mit je 1 Rd. TP, Beginn HM-Tempo, Ende offen**So:** Hügeltraining ab Mommsenstadion 10:30**Potentielle Startgelegenheit:** SCC-Marathonstaffel auf dem Flugplatz Tempelhof am So**Woche 16.-22. Nov****Do:** 5 x 1000 m im HM-RT der Saison mit 400 m TP**So:** ist ja wohl klar**Unausweichbare Startgelegenheit:** Mannschafts-HM Britz am So**Woche 23.-29. Nov****Do:** Der ultimative Schätzlauf über 5000 m in genau xy:zß Minuten**So:** evtl. Hügeltraining ab Mommsenstadion 10:30, aber die Truppe wird in Wannsee sein**Gerne hier und dort wahrgenommene Startgelegenheit:** Ruderclub-Staffel in Wannsee am So**Woche 30. Nov - 6. Dez****Do:** 6-5-4 Runden schnell mit je 2 Rd. TP, wer schon in der Regenerationsphase ist, läuft nach gusto; die Nikoläuse beginnen in dem Minimumtempo, mit dem sie am So zufrieden wären und enden mit dem z.Z. realistischen Wunschtempo bei einem Flach-HM; wer am Ende des Jahres noch Bäume ausreißen will, darf noch schneller**Die schwäbische Startgelegenheit:** Nikolauslauf in Tübingen am So**Woche 7.-13. Dez****Do:** 2 Serien à [1000-800-600-400-200] mit 200 TP; 1000 Serienpausen (wer nicht gerade regeneriert: 10-km-RT, anfangs darüber, aber dann allmählich daran kratzen)**Woche 14.-20. Dez****Do:** Pyramide 1-2-3-4-3-2-1 Runden, es reicht ein weihnachtliches HM-RT; TP je halb so lang wie vorhergehende Belastung,**„... heia, dann...“?**

Was reimt sich nun auf „wach“? ...dann ist Weihnachtstach? ...dann droht Ungemach? Nee, da verzichte ich doch lieber auf den Reim und sage: „...dann werden die Tage schon wieder länger!!!“