

MIT DEM POST SV ZU DEN MEISTERSCHAFTEN IM FRÜHJAHR 2004

Wieder wollen viele von uns einen Frühjahrsmarathon laufen. Die populärste Entscheidung war dabei die für den Hannover-Marathon, in dessen Rahmen gleichzeitig die Deutschen Marathonmeisterschaften ausgetragen werden. Auf dem Weg dahin bieten sich mit dem Lauf der Sympathie und dem Berliner Halbmarathon zwei Läufe an, die gleichzeitig Berlin-Brandenburgische Meisterschaften sind. *Ich wünsche uns allen viel Erfolg!*

PLAN MIT ZIEL HANNOVER-MARATHON, 6-7 TAGE/WOCHE

Dieser Plan sieht durchschnittlich ungefähr 100km pro Woche vor, in der Spitze deutlich darüber. Wie immer ist er nur ein Vorschlag und an die eigenen Gegebenheiten anzupassen.

Woche 16.-22. 2. Ungefähr 100km.

Mo —
Di FS, teilweise schneller als 10km-Tempo, insgesamt ungefähr 15km.
Mi 12km DL
Do 6x1600m im Stundenlauf tempo, 400m TP
Fr 10km DL
Sa 15km DL
So 30-35km IDL

Woche 23.-29. 2. Etwas über 100km.

Mo —
Di 15km FS
Mi 12km DL
Do Intervalle im 10km-Tempo; Läufer mit einer 10km-Zeit über 40min machen 6x1000m mit 600m TP, die unter 40min machen 6x1200m mit 800m TP.
Fr 15km DL
Sa 12km DL
So 35km IDL

Woche 1.-7. 3. Ungefähr 110km.

Mo —
Di 15km DL, davon 2x15min im Stundenlauf tempo.
Mi 12km DL
Do 6x1000m im 5km-Tempo, 600m TP
Fr 18km DL
Sa 15km DL
So 35km IDL

Woche 8.-14. 3. Ungefähr 120km.

Eine Möglichkeit wäre auch, am Dienstag 10.000m bei der SCC-Winterserie im Mommstadium zu laufen und Donnerstag nur eine lockere Einheit zu machen.

Mo 12km DL
Di 18km DL, davon 12km MRT
Mi 12km DL

Do 3x2000m im 10km-Tempo, 1200m TP, 1000m im 10km-RT minus 5s, 600m TP, 1000m im 10km-RT minus 10s, 600m TP, 1000m im 10km-RT minus 15s.
Fr 10km DL
Sa 14km DL
So 32km IDL+3km MRT

Woche 15.-21. 3. Knapp 100km.

Mo 15km DL
Di 15km DL, davon 15-20min Stundenlauf tempo
Mi 18km DL
Do 3x1000m, 800m TP, 5x200m, 200m TP, alles 10km-Tempo.
Fr 12km DL
Sa 10km lockerer DL
So 10km-WK (Lauf der Sympathie, mit Meisterschaft)

Woche 22.-28. 3. Ungefähr 120km. Wenn die Beine noch schwer vom Wettkampf sind, dann weniger machen!

Mo —
Di 20km lockerer DL
Mi 15km DL
Do 14km TWL, im Wechsel 2000m MRT, 1000m MRT+30s
Fr 15km DL
Sa 15km DL
So 29km IDL+6km MRT

Woche 29. 3.-4. 4. Ungefähr 80km.

Mo 12km DL
Di 12km DL, davon 20min Stundenlauf tempo
Mi 10km DL
Do 2x2000m, 800m TP, 2x1000m, 600m TP, alles HM-Tempo
Fr —

Sa 8km lockerer DL
 So HM-WK (Berliner HM, mit Meisterschaft)

Woche 5.-11. 4. Ungefähr 120km.

Für die langweilige Donnerstageinheit muss ich mich entschuldigen. Aber irgendwo muss der MRT-DL hin.

Mo 10km DL
 Di 15km DL
 Mi 15km DL
 Do 15km MRT
 Fr 15km DL
 Sa 10km DL
 So 23km IDL+12km MRT

Woche 12.-18. 4. Ungefähr 140km. Die härteste Woche. Sie soll aber nur dann so durchgezogen werden, wenn sie nicht schwerer fällt als die Vorwoche.

Mo 10km lockerer DL
 Di 21km DL, davon 15km MRT
 Mi 15km DL
 Do 15km TWL: 3x(1km MRT-15s, 1km MRT+15s, 2km MRT-15s/km, 1km MRT+15s)
 Fr 18km DL

Sa 15km DL
 So 20km IDL+15km MRT

Woche 19.-25. 4. Ungefähr 90km.

Mo 10km DL
 Di 15km DL, davon 10km MRT
 Mi 15km DL
 Do 9km TWL: 3x(2000m MRT, 1000m MRT+45s)
 Fr —
 Sa 10km DL
 So 20km-30km *lockerer DL*

Woche 26. 4.-2. 5. Zu wenig kann man in dieser Woche nicht laufen, außer am Sonntag. Man kann also jederzeit einen Lauf weglassen.

Mo 10-15km lockerer DL
 Di 5x700m, 1x2000m MRT; Pausen ausreichend lang nach Gefühl.
 Mi —
 Do 10km locker
 Fr 5km joggen
 Sa Morgens 5km joggen, falls das stressfrei möglich ist.
 So M-WK (Hannover-Marathon, mit DM)

5km-WK		10km-WK		Stundenlauf	HM-WK	
14:55	2:59	31:00	3:06	3:13/km	1:08:21	3:14
15:24	3:05	32:00	3:12	3:19/km	1:10:35	3:21
15:54	3:11	33:00	3:18	3:25/km	1:12:50	3:27
16:23	3:17	34:00	3:24	3:31/km	1:15:05	3:34
16:52	3:22	35:00	3:30	3:36/km	1:17:20	3:40
17:21	3:28	36:00	3:36	3:42/km	1:19:34	3:46
17:50	3:34	37:00	3:42	3:48/km	1:21:49	3:53
18:20	3:40	38:00	3:48	3:54/km	1:24:04	3:59
18:49	3:46	39:00	3:54	4:00/km	1:26:18	4:05
19:18	3:52	40:00	4:00	4:06/km	1:28:33	4:12
19:47	3:57	41:00	4:06	4:11/km	1:30:47	4:18
20:15	4:03	42:00	4:12	4:17/km	1:33:02	4:25
20:44	4:09	43:00	4:18	4:23/km	1:35:16	4:31
21:13	4:15	44:00	4:24	4:29/km	1:37:30	4:37
21:42	4:20	45:00	4:30	4:35/km	1:39:44	4:44
22:11	4:26	46:00	4:36	4:40/km	1:41:58	4:50
22:40	4:32	47:00	4:42	4:46/km	1:44:12	4:56
23:08	4:38	48:00	4:48	4:52/km	1:46:25	5:03
23:37	4:43	49:00	4:54	4:58/km	1:48:39	5:09
24:06	4:49	50:00	5:00	5:03/km	1:50:52	5:15

TABELLE 1. Wettkampftempo 5km bis Halbmarathon