

## 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 FÜR KILOMETERFRESSER MIT ZIEL HANNOVER-MARATHON

Dieser Plan sieht durchschnittlich ungefähr 120km 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 120km.

Mo 13km DL  
Di FS, teilweise schneller als 10km-Tempo, insgesamt ungefähr 18km.  
Mi 12km DL  
Do 6x1600m im Stundenlauf tempo, 400m TP  
Fr 10km DL  
Sa 15km DL  
So 30-35km IDL

Di 20km DL, davon 12km MRT  
Mi 18km 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 20km DL  
Sa 15km DL  
So 32km IDL+3km MRT

#### **Woche 23.-29. 2.** Etwas über 120km.

Mo 12km DL  
Di 16km 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 20km DL  
Sa 15km DL  
So 35km IDL

#### **Woche 15.-21. 3.** Ungefähr 100km, wer zusätzlich noch morgens etwas joggen möchte, der kann das tun.

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 15km DL  
Sa 10km lockerer DL  
So 10km-WK (Lauf der Sympathie, mit Meisterschaft)

#### **Woche 1.-7. 3.** Ungefähr 130km.

Mo 12km DL  
Di 18km DL, davon 2x15min im Stundenlauf tempo.  
Mi 15km DL  
Do 6x1000m im 5km-Tempo, 600m TP  
Fr 20km DL  
Sa 15km DL  
So 35km IDL

#### **Woche 22.-28. 3.** Ungefähr 145km. Wenn die Beine noch schwer vom Wettkampf sind, dann weniger machen!

Mo 15km lockerer DL  
Di 25km lockerer DL  
Mi 18km DL  
Do 14km TWL, im Wechsel 2000m MRT, 1000m MRT+30s  
Fr 18km DL  
Sa 15km DL  
So 29km IDL+6km MRT

#### **Woche 8.-14. 3.** Gut 140km. Wer sie auf mehr als 7 Trainingseinheiten verteilen kann, sollte das nutzen.

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 18km DL

**Woche 29. 3.-4. 4.** Knapp 100km.

Mo 12km DL  
 Di 15km DL, davon 20min Stundenlauf-tempo  
 Mi 10km DL  
 Do 2x2000m, 800m TP, 2x1000m, 600m TP, alles HM-Tempo  
 Fr 12km DL  
 Sa 10km lockerer DL  
 So HM-WK (Berliner HM, mit Meisterschaft)

**Woche 5.-11. 4.** Knapp 140km. Es bietet sich an, diese auf mehr als 7 Trainingseinheiten zu verteilen.

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

Mo 12km DL  
 Di 18km DL  
 Mi 18km DL  
 Do 15km MRT  
 Fr 15km DL  
 Sa 20km DL  
 So 23km IDL+12km MRT

**Woche 12.-18. 4.** Ungefähr 150km. Die härteste Woche. Sie soll aber nur dann so durchgezogen werden, wenn sie nicht schwerer fällt als die Vorwoche.

Mo 18km DL

Di 25km 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 20km DL  
 Sa 15km DL  
 So 20km IDL+15km MRT

**Woche 19.-25. 4.** Ungefähr 100km.

Mo 10km DL  
 Di 15km DL, davon 10km MRT  
 Mi 15km DL  
 Do 9km TWL: 3x(2000m MRT, 1000m MRT+45s)  
 Fr —  
 Sa 15km DL  
 So 25km-35km *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

TABELLE 1. Wettkampftempo 5km bis Halbmarathon