

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 UND (MEIST) FÜNF TAGEN PRO WOCHE

Dieser Plan sieht durchschnittlich ungefähr 80km pro Woche vor, in der Spitze deutlich darüber. Er ist anspruchsvoll. Wer noch keine Marathonerfahrung hat, muss vor allem die langen Läufe entschärfen. Wie immer ist er nur ein Vorschlag und an die eigenen Gegebenheiten anzupassen.

Woche 16.-22. 2. Ungefähr 80km.

Mo —
Di FS, teilweise schneller als 10km-Tempo, insgesamt ungefähr 12km.
Mi 12km DL
Do 5x1600m im Stundenlauf tempo, 400m TP
Fr —
Sa 10km DL
So 30km IDL

Woche 23.-29. 2. Etwas über 80km.

Mo —
Di 12km 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 —
Sa 12km DL
So 35km IDL

Woche 1.-7. 3. Ungefähr 100km.

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

Woche 8.-14. 3. Knapp 100km

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

Mo —
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 15s.
Fr —
Sa 14km DL
So 32km IDL+3km MRT

Woche 15.-21. 3. Ungefähr 80km.

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

Woche 22.-28. 3. Knapp 100km. Wenn die Beine noch schwer vom Wettkampf sind, dann weniger machen!

Mo —
Di 20km lockerer DL
Mi 10km DL
Do 14km TWL, im Wechsel 2000m MRT, 1000m MRT+30s
Fr —
Sa 12km DL
So 29km IDL+6km MRT

Woche 29. 3.-4. 4. Knapp 70km.

Mo —
Di 10km 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. Knapp 100km.

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

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

Woche 12.-18. 4. Ungefähr 110km. Die härteste Woche. Sie soll aber nur dann so durchgezogen werden, wenn sie nicht schwerer fällt als die Vorwoche.

Mo —
 Di 21km DL, davon 15km MRT
 Mi 10km DL
 Do 15km TWL: 3x(1km MRT-15s, 1km MRT+15s, 2km MRT-15s/km, 1km MRT+15s)
 Fr 14km DL

Sa 10km DL
 So 20km IDL+15km MRT

Woche 19.-25. 4. Ungefähr 70km.

Mo —
 Di 15km DL, davon 10km MRT
 Mi 12km DL
 Do 9km TWL: 3x(2000m MRT, 1000m MRT+45s)
 Fr —
 Sa 10km DL
 So 20km-25km *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 10km lockerer DL
 Di 4x700m, 1x2000m MRT; Pausen ausreichend lang nach Gefühl.
 Mi —
 Do 10km locker
 Fr —
 Sa Morgens 5km joggen, falls das stressfrei möglich ist.
 So M-WK (Hannover-Marathon, mit DM)

5km-WK		10km-WK		Stundenlauf	HM-WK	
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