

MIT DEM POST SV ZUM BERLIN-MARATHON 2004

CARSTEN

Für die meisten von uns beginnt nun die Vorbereitung auf den sportlichen Höhepunkt des Jahres: Den Berlin-Marathon mit den Berlin-Brandenburgischen Marathonmeisterschaften. Ich habe mich bemüht, einen abwechslungsreichen Trainingsplan zu entwerfen und hoffe, dass vor allem die Planung der Donnerstagseinheiten nicht vergebliche Mühe war und wir auch einen Platz haben werden, auf dem wir diese durchführen können.

Ich habe in die Vorbereitung, die Generalprobe eingebaut, da ich denke, dass der Termin günstiger ist als der des Mercedes-Benz-Halbmarathons. Außerdem nehme ich an, dass die meisten noch ein kürzeres Rennen am Anfang der Vorbereitung laufen werden. Ich habe beispielhaft die City-Nacht in den Plan geschrieben, da diese in den letzten Jahren recht beliebt war. Wer etwas anderes läuft, muss etwas umbauen. Wenn ich in den ersten Wochen die Donnerstagseinheiten wiederholt habe, dann liegt das auch daran, dass ich annehme, dass viele wegen eines Wettkampfes ohnehin die eine oder andere dieser Einheiten abändern werden.

DER PLAN FÜR TÄGLICHES TRAINING

Dies ist der Trainingsplanvorschlag für die Läufer, die es gewohnt sind, mehr oder weniger täglich zu trainieren. Die Wochenumfänge sind an die eigenen Möglichkeiten und Gewohnheiten anzupassen.

Die Tempoeinheiten. Bei unseren Donnerstagseinheiten habe ich versucht, die höheren Tempobereiche nicht zu vernachlässigen. Die Tempodauerläufe, die ich als Vorschlag auf den Dienstag gelegt habe, sind natürlich ebenso wichtig.

Der lange Lauf. Wie soll der lange Lauf gelaufen werden? Ein altes und schwieriges Thema. Im Endeffekt wird jeder mit der Zeit seine eigene Antwort finden müssen, deshalb habe ich keine konkreten Anweisungen in den Plan geschrieben. Ich denke aber, dass man ihn in der direkten Marathonvorbereitung nicht nur langsam laufen sollte, da man sich damit auch muskulär nicht ausreichend auf die Belastung beim Marathon vorbereitet.

M-Zeit	MRT	MRT+10%	MRT+20%
2:20:00	3:19	3:39	3:59
2:30:00	3:33	3:55	4:16
2:40:00	3:48	4:10	4:33
2:50:00	4:02	4:26	4:50
3:00:00	4:16	4:42	5:07
3:10:00	4:30	4:57	5:24
3:20:00	4:44	5:13	5:41
3:30:00	4:59	5:28	5:58
3:40:00	5:13	5:44	6:15
3:50:00	5:27	6:00	6:32
4:00:00	5:41	6:15	6:50

Das Schema bei Greif ist einfach, so habe ich in den letzten Jahren trainiert, und ähnlich sahen auch unsere Pläne aus: Bis KW 32 werden die langen Läufe langsam gelaufen. In KW 33 kommt dann erstmals die berühmte *Endbeschleunigung*: Nach langsamem Beginn werden die letzten 3km im Marathonrenntempo (MRT) gelaufen. Die Länge der Endbeschleunigung steigert sich dann jede Woche um 3km, bis man in KW 37 bei harten 15km Endbeschleunigung angekommen ist. Inzwischen erscheint mir dies allerdings ein wenig eine Holzhammermethode zu sein.

Eine andere Empfehlung findet man bei Pete Pfitzinger¹. Ihr möchte ich in diesem Jahr folgen. Da Holger ähnlich trainiert, kann sie nicht ganz falsch sein. Er empfiehlt, nach den ersten fünf Meilen (8km), die man zum Einlaufen nutzen kann, ein Tempo anzuschlagen, das pro Kilometer 20% langsamer als das MRT ist. Dieses Tempo kann man dann im Laufe der Einheit langsam steigern, um dann mindestens die letzten fünf Meilen in einem Tempo, das nur noch 10% langsamer als das MRT ist, zu laufen. Als Faustregel wird man so für 35km in etwa so lange brauchen, wie man für den Marathon geplant hat.

Insgesamt ist es sinnvoll, im Laufe der Vorbereitung die langen Läufe etwas schneller werden zu lassen.

¹<http://www.pfitzinger.com/marathontraining.shtml>

KW 29, 12.-18. 7.

Ungefähr 100km.

Mo (vorbei)
 Di (vorbei)
 Mi (vorbei)
 Do 10km bis 38min: 5x1400m I, 800m TP
 10km bis 44min: 5x1200m I, 600m TP
 10km über 44min: 6x1000m I, 600m TP
 Fr 12km DL
 Sa 10km DL
 So 30-35km DL

*Wettkämpfe:*18. 7. Havellauf²**KW 30, 19.-25. 7.**

Ungefähr 110km.

Mo —
 Di 20km DL inkl. 2x5km MRT
 Mi 15km DL
 Do 10km bis 38min: 5x1400m I, 800m TP
 10km bis 44min: 5x1200m I, 600m TP
 10km über 44min: 6x1000m I, 600m TP
 Fr 15km DL
 Sa 10km DL
 So 35km DL

*Wettkämpfe:*24. 7. Abendsportfest des Polizei SV³**KW 31, 26. 7.-1. 8.**

Ungefähr 90km bei WK am Samstag, ansonsten etwas mehr oder selbst darauf kürzen.

Mo —
 Di 15km DL, davon 2x15min oder 1x20min T.
 Mi 15km DL
 Do WK am Sa: 3x1000m 10km-RT
 sonst: wie in den vorherigen Wochen
 Fr 15km DL
 Sa 10km WK oder DL
 So WK am Sa: 20km DL
 sonst: 30km DL

*Wettkämpfe:*30. 7. City-Nacht⁴**KW 32, 2.-8. 8.**

Ungefähr 120km

Mo 10km DL
 Di 20km DL, davon 10km MRT
 Mi 15km DL
 Do 8x1000m 10km-RT, 600m TP
 Fr 15km DL
 Sa 10km DL
 So 35km DL

*Wettkämpfe:*5. 8. Läuferabend der NSF⁵**KW 33, 9.-15. 8.**

Ungefähr 120km

Mo 10km DL
 Di 15km DL, davon 2x15min oder 1x20min T.
 Mi 15km DL
 Do 14km TWL: 7x (1000m MRT-20s, 1000m MRT+30s)
 Fr 20km DL
 Sa 10km DL
 So 35km DL

*Wettkämpfe:*15. 8. Kreuzberger Viertelmarathon⁶**KW 34, 16.-22. 8.**

Ungefähr 80km

Mo —
 Di 16km DL, davon 12km MRT
 Mi 12km DL
 Do 3x2000m HM-RT, 1000m TP
 Fr 12km DL
 Sa 10km locker
 So HM-WK, sonst langer Lauf

*Wettkämpfe:*22. 8. Generalprobe⁷**KW 35, 23.-29. 8.**

Ungefähr 120km.

Am Sonntag ist der 30km-Trainingslauf der SCC Running. Wer diesen nutzen möchte, kann versuchen, davon die zweite Hälfte im MRT zu laufen. Aber nicht von Nordic Walkern aufspießen lassen!

Mo 10km lockerer DL
 Di 15km DL, davon 10km MRT, wenn die Beine nicht zu schwer vom HM am Sonntag sind.
 Mi 10km DL
 Do 5x 2000m T, 200m zügige TP. Nicht zu schnell laufen!
 Fr 20km DL
 Sa 15km DL
 So 35km DL

KW 36, 30. 8.-5. 9.

Ungefähr 140km

Mo 10km lockerer DL
 Di 21km DL, davon 15km MRT
 Mi 15km DL
 Do 4x2000m 10km-RT, 1200m TP
 Fr 20km DL
 Sa 15km DL
 So 35km DL

*Wettkämpfe:*5. 9. Mercedes-Benz-HM⁸²<http://www.havellauf.de/>³<http://www.woiczik.de/>⁴<http://www.berlin-marathon.com/>⁵<http://home.arcor.de/NSF/>⁶<http://tib1848ev.de/veranstaltungen/viertelmarathon.php>⁷<http://www.berlin-marathon.com/>⁸http://www.vfl-tegel.de/SUB_LA/mercedes-benz-halbmarathon/

KW 37, 6.-12. 9.

Ungefähr 140km

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 20km DL

Sa 15km DL

So 35km DL

*Wettkämpfe:*11. 9. 10x10.000m-Staffel des SCC⁹**KW 38, 13.-19. 9.**

Ungefähr 90km.

Mo 10km DL

Di 15km DL, davon 10km MRT

Mi 12km DL

Do 9km TWL: 3x(2000m MRT, 1000m
MRT+45s)

Fr —

Sa 12km DL

So 25km-35km *lockerer DL***KW 39, 20.-26. 9.**

Wie immer: 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 *Wettkampf:* Berlin-Marathon¹⁰

5km-WK		10km-WK		HM-WK		I			T
	km		km		km	1000	1200	1400	km
14:26	2:53	30:00	3:00	1:06:06	3:08	2:53	3:27	4:02	3:08
14:55	2:59	31:00	3:06	1:08:21	3:14	2:58	3:34	4:09	3:14
15:24	3:05	32:00	3:12	1:10:35	3:21	3:03	3:40	4:17	3:20
15:54	3:11	33:00	3:18	1:12:50	3:27	3:09	3:47	4:24	3:26
16:23	3:17	34:00	3:24	1:15:05	3:34	3:14	3:53	4:32	3:32
16:52	3:22	35:00	3:30	1:17:20	3:40	3:20	4:00	4:40	3:38
17:21	3:28	36:00	3:36	1:19:34	3:46	3:25	4:06	4:47	3:44
17:50	3:34	37:00	3:42	1:21:49	3:53	3:31	4:13	4:55	3:50
18:20	3:40	38:00	3:48	1:24:04	3:59	3:36	4:19	5:02	3:56
18:49	3:46	39:00	3:54	1:26:18	4:05	3:41	4:26	5:10	4:02
19:18	3:52	40:00	4:00	1:28:33	4:12	3:47	4:32	5:17	4:07
19:47	3:57	41:00	4:06	1:30:47	4:18	3:52	4:39	5:25	4:13
20:15	4:03	42:00	4:12	1:33:02	4:25	3:57	4:45	5:32	4:19
20:44	4:09	43:00	4:18	1:35:16	4:31	4:03	4:51	5:40	4:25
21:13	4:15	44:00	4:24	1:37:30	4:37	4:08	4:58	5:47	4:31
21:42	4:20	45:00	4:30	1:39:44	4:44	4:14	5:04	5:55	4:37
22:11	4:26	46:00	4:36	1:41:58	4:50	4:19	5:11	6:02	4:42
22:40	4:32	47:00	4:42	1:44:12	4:56	4:24	5:17	6:10	4:48
23:08	4:38	48:00	4:48	1:46:25	5:03	4:29	5:23	6:17	4:54
23:37	4:43	49:00	4:54	1:48:39	5:09	4:35	5:30	6:25	5:00
24:06	4:49	50:00	5:00	1:50:52	5:15	4:40	5:36	6:32	5:05

TABELLE 1. Wettkampftempo und Trainingstempo nach Daniels

⁹<http://www.scc-berlin-leichtathletik.de/>¹⁰<http://www.berlin-marathon.com/>