

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 ANFÄNGER UND WENIGTRAINIERER

Dies ist mein Versuch, einen Plan für Marathonanfänger und die, die aus zeitlichen Gründen ein Minimalprogramm fahren müssen, zu entwerfen. Es ist trotzdem kein einfacher Plan. Die Struktur ist ähnlich wie bei unseren anderen Plänen und auch die Donnerstagseinheiten sind die gleichen.

Noch mehr als bei den anderen Plänen muss dieser Plan an die eigenen Möglichkeiten nach Gefühl angepasst werden. Und ich bitte auch darum, im Hinterkopf zu behalten, dass ich keine Erfahrung mit solchem Training habe. Also immer lieber auf den eigenen Körper als auf mich hören!

Der lange Lauf. Bei den langen Läufen würde ich mich zu allererst darauf konzentrieren, die Streckenlänge zu bewältigen, schließlich macht der lange Lauf fast die Hälfte der Wochenkilometer aus. Das Tempo kann ruhig niedrig sein, sollte aber auch nicht künstlich so niedrig gehalten werden, dass der Lauf nicht mehr flüssig ist. Wenn es gut läuft, kann man dann gegen Ende das Tempo auch mal leicht anziehen.

KW 29, 12.-18. 7.

Ungefähr 55km.

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 —
Sa 10km DL
So 20-25km DL

Wettkämpfe:

18. 7. Havellauf¹

KW 30, 19.-25. 7.

Ungefähr 60km.

Mo —
Di 12km DL inkl. 6km MRT
Mi —
Do 10km bis 38min: 5x1400m I, 800m TP
10km bis 44min: 5x1200m I, 600m TP
10km über 44min: 6x1000m I, 600m TP
Fr —
Sa 10km DL
So 25km DL

Wettkämpfe:

24. 7. Abendsportfest des Polizei SV²

KW 31, 26. 7.-1. 8.

Ungefähr 50km bei WK am Samstag, ansonsten etwas mehr oder selbst darauf kürzen.

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

Wettkämpfe:

30. 7. City-Nacht³

KW 32, 2.-8. 8.

Knapp 70km

Mo —
Di 15km DL, davon 10km MRT
Mi —
Do 8x1000m 10km-RT, 600m TP
Fr —
Sa 10km DL
So 30km DL

Wettkämpfe:

5. 8. Läuferabend der NSF⁴

¹<http://www.havellauf.de/>

²<http://www.woiczik.de/>

³<http://www.berlin-marathon.com/>

⁴<http://home.arcor.de/NSF/>

KW 33, 9.-15. 8.

Knapp 70km

Mo —

Di 10km DL, davon 15min T.

Mi —

Do 14km TWL: 7x (1000m MRT-20s, 1000m MRT+30s)

Fr —

Sa 10km DL

So 30km DL

*Wettkämpfe:*15. 8. Kreuzberger Viertelmarathon⁵**KW 34, 16.-22. 8.**

Ungefähr 50km

Mo —

Di 10km DL, davon 5km MRT

Mi —

Do 3x2000m HM-RT, 1000m TP

Fr —

Sa 5km locker

So HM-WK, sonst langer Lauf

*Wettkämpfe:*22. 8. Generalprobe⁶**KW 35, 23.-29. 8.**

Knapp 70km.

Am Sonntag ist der 30km-Trainingslauf der SCC Running. Das ist eine Möglichkeit, den langen Lauf zu absolvieren. Aber nicht von Nordic Walkern aufspießen lassen!

Mo —

Di 10km DL

Mi —

Do 4x 2000m T, 200m zügige TP. Nicht zu schnell laufen!

Fr 15km DL

Sa —

So 30km DL

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

Knapp 80km

Mo —

Di 15km DL, davon 10km MRT

Mi —

Do 4x2000m 10km-RT, 1200m TP

Fr 10km lockerer DL

Sa —

So 35km DL

*Wettkämpfe:*5. 9. Mercedes-Benz-HM⁷**KW 37, 6.-12. 9.**

Knapp 80km

Mo —

Di 15km DL

Mi —

Do 15km TWL: 3x(1km MRT-15s, 1km MRT+15s, 2km MRT-15s/km, 1km MRT+15s)

Fr —

Sa 10km DL

So 30-35km DL

*Wettkämpfe:*11. 9. 10x10.000m-Staffel des SCC⁸**KW 38, 13.-19. 9.**

Ungefähr 50km.

Mo —

Di 10km DL

Mi —

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

Fr —

Sa 10km DL

So 20km *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 —

Di 4x700m, 1x2000m MRT; Pausen ausreichend lang nach Gefühl.

Mi —

Do 10km locker

Fr —

Sa Morgens 5km joggen, falls das stressfrei möglich ist.

So *Wettkampf*: Berlin-Marathon⁹⁵<http://tib1848ev.de/veranstaltungen/viertelmarathon.php>⁶<http://www.berlin-marathon.com/>⁷http://www.vfl-tegel.de/SUB_LA/mercedes-benz-halbmarathon/⁸<http://www.scc-berlin-leichtathletik.de/>⁹<http://www.berlin-marathon.com/>

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