

MIT DEM POST SV SCHNELL DURCH DEN SOMMER 2004

Die Frühjahrsmarathons sind vorbei. Die Läufer, die in Hannover gestartet sind, ruhen sich noch ein wenig aus, die mit früheren Marathons steigen schon wieder in intensiveres Training ein. Alle wollen wir im Sommer schnell laufen, viele, um das im Herbst dann wieder in einen schnellen Marathon umzusetzen.

Am 12. Juni haben wir eine Fahrt nach Neubrandenburg geplant, um dort bei der Staffel des Tollenseselaufs zu starten.

Vor zwei Jahren haben wir das Sommertraining mit einem Wettkampf über 10.000m bei den NSF beendet. Ich fand das eine schöne Idee, nicht nur, weil meine dort gelaufene PB immer noch Bestand hat, und würde mich freuen, wenn wir das in diesem Jahr wiederholen könnten.

TRAININGSPLANGERÜST

Ich gebe nur die Donnerstags Einheit und einen Vorschlag für eine weitere schnelle Einheit an. Ihre Reihenfolge ist beliebig. Ein wöchentlicher langer Lauf ist für die meisten von uns Routine. Wer mag, macht in jeder Woche ohne Wettkampf langsame 35km. Wer mehr Ambitionen auf den kürzeren Distanzen hat, begnügt sich mit 90 bis 120 Minuten. Auch dem Marathonläufer können in dieser Phase zweieinhalb Stunden genügen.

Das wesentliche bleiben die Dauerläufe, mit denen man die Trainingswoche auffüllt.

Die schnellen Einheiten hier gehen von einem Minimum von grob 80km pro Woche aus. Wer weniger macht, kürzt ein wenig. Wer täglich trainiert, vielleicht auch teilweise zweimal, kann durchaus gelegentlich eine dritte Tempoeinheit einbauen.

Ein paar Wettkampftermine gebe ich zur Information an. Wer einen wahrnimmt, wird unter Umständen die schnelle Einheit davor kürzen und meist die schnelle Einheit danach streichen.

Lasst uns schnell sein!

KW 19, 3.-9. 5.

Für die Hannover-Starter noch keine intensive Einheit.

1. *Tempoeinheit*: 5x1000m I oder entsprechendes FS, aber ohnehin wahrscheinlich schon vorbei.

Donnerstag:

10km bis 38: 2x6x400m R, 400m TP

10km über 38: 2x6x300m R, 300m TP

Wettkämpfe:

9. 5. 25km von Berlin

9. 5. Volkslauftag beim ASC Spandau

KW 20, 10.-16. 5.

Die Hannover-Starter verzichten immer noch auf Tempoeinheiten und machen höchstens 50% vom Umfang vor dem Marathon.

1. *Tempoeinheit*: intensives FS

Donnerstag: 3 Serien von 4x400m R, 200m TP, lange Serienpausen

Wettkämpfe:

12. 5. Frühjahrslaufserie des BSV, 3000m

KW 21, 17.-23. 5.

1. *Tempoeinheit*: FS mit Abschnitten ähnlich den letzten Donnerstagen.

Donnerstag: Kein Bahntraining, da Himmelfahrt. Stattdessen starten einige von uns bei der 5x10.000m-Staffel vom LC Stolpertruppe¹. Hannover-Startern empfehle ich dort aber höchstens einen TDL im T-Tempo.

Wettkämpfe:

19. 5. Frühjahrslaufserie des BSV, 5000m

20. 5. Staffel, s.o.

22. 5. AVON-Frauenlauf

KW 22, 24.-30. 5.

1. *Tempoeinheit*: 15min TDL (T-Tempo)

Donnerstag: Wegen des Abendsportfestes können wir nicht auf die Bahn, wir treffen uns aber trotzdem dort, um dann eine Tempoeinheit in der Natur zu machen. Vielleicht nimmt auch jemand an dem Sportfest teil.

Wettkämpfe:

26. 5. Frühjahrslaufserie des BSV², 10000m

26. 5. Steglitzer Volkslauf, 6km

27. 5. Abendsportfest BSC³, 1000m-5000m

30. 5. Rund ums SEZ⁴, 10km

KW 23, 31. 5.-6. 6.

1. *Tempoeinheit*: 20min T

Donnerstag:

10km bis 38min: 5x1400m I, 800m TP

10km bis 44min: 5x1200m I, 600m TP

10km über 44min: 6x1000m I, 600m TP

Wettkämpfe:

5. 6. BE/BB-M 5000m

6. 6. Lichtenrader Meile

6. 6. Hellersdorfer Laufspektakel

¹<http://www.stolpertruppe.de/>

²<http://www.fu-mathe-team.de/fremd/BSV-Laufserie.html>

³<http://wulf.arnold.bei.t-online.de/Ausschreibungen.htm>

⁴http://www.ron-hill.de/RH_veranstalt.html

KW 24, 7.-13. 6.

1. *Tempoeinheit:* Abwechslungsreiches FS, für Staffelläufer nicht zu hart oder gar nicht.

Donnerstag:

Staffelläufer: 3x1000m 10km-RT, 1200m TP, 3x200m R, 200m TP

andere: 6x1000m I, 600m TP

Wettkämpfe:

9. 6. Marzahner Läufercup

12. 6. Tollensesee-Lauf⁵

13. 6. BE/BB-M 5000m, Senioren

KW 25, 14.-20. 6.

1. *Tempoeinheit:* 2x15min T

Donnerstag: 5x1000m I, 600m TP, 5x200m R, 200m TP

Wettkämpfe:

16./17. 6. Tiergarten-Staffel

20. 6. Hohenschönhausener Gartenlauf

KW 26, 21.-27. 6.

1. *Tempoeinheit:* 10x400m R oder ähnliches FS

Donnerstag: 4x bis 5x 2000m T, 200m zügige TP

Wettkämpfe:

26. 6. Sommersportfest LG Süd, 1500m und 3000m

26. 6. Mittsommernacht SCC 3000m

KW 27, 28. 6.-4. 7.

1. *Tempoeinheit:* FS, das alle Bereiche von R bis T abdeckt.

Donnerstag: 4x bis 5x2000m, 200m zügige TP, mit T-Tempo beginnen, bis 10km-RT steigern.

KW 28, 5.-11. 7.

Donnerstag: 10.000m-WK bei den NSF

Wettkämpfe kurz nach Ende des Plans: Unser Hübis Havellauf⁶ am 18. 7., Abendsportfest des Polizei SV⁷ am 24. 7., City-Nacht am 30. 7.

5km-WK		10km-WK		R			I				T
	km		km	200	300	400	800	1000	1200	1400	km
14:26	2:53	30:00	3:00	31.5	47.3	63.0	2:18	2:53	3:27	4:02	3:08
14:55	2:59	31:00	3:06	32.6	48.9	65.2	2:22	2:58	3:34	4:09	3:14
15:24	3:05	32:00	3:12	33.7	50.5	67.4	2:27	3:03	3:40	4:17	3:20
15:54	3:11	33:00	3:18	34.8	52.2	69.6	2:31	3:09	3:47	4:24	3:26
16:23	3:17	34:00	3:24	35.9	53.8	71.7	2:35	3:14	3:53	4:32	3:32
16:52	3:22	35:00	3:30	37.0	55.4	73.9	2:40	3:20	4:00	4:40	3:38
17:21	3:28	36:00	3:36	38.0	57.1	76.1	2:44	3:25	4:06	4:47	3:44
17:50	3:34	37:00	3:42	39.1	58.7	78.2	2:48	3:31	4:13	4:55	3:50
18:20	3:40	38:00	3:48	40.2	60.3	80.4	2:53	3:36	4:19	5:02	3:56
18:49	3:46	39:00	3:54	41.3	61.9	82.6	2:57	3:41	4:26	5:10	4:02
19:18	3:52	40:00	4:00	42.4	63.5	84.7	3:01	3:47	4:32	5:17	4:07
19:47	3:57	41:00	4:06	43.4	65.1	86.9	3:06	3:52	4:39	5:25	4:13
20:15	4:03	42:00	4:12	44.5	66.7	89.0	3:10	3:57	4:45	5:32	4:19
20:44	4:09	43:00	4:18	45.6	68.4	91.1	3:14	4:03	4:51	5:40	4:25
21:13	4:15	44:00	4:24	46.6	70.0	93.3	3:19	4:08	4:58	5:47	4:31
21:42	4:20	45:00	4:30	47.7	71.6	95.4	3:23	4:14	5:04	5:55	4:37
22:11	4:26	46:00	4:36	48.8	73.2	97.5	3:27	4:19	5:11	6:02	4:42
22:40	4:32	47:00	4:42	49.8	74.8	99.7	3:31	4:24	5:17	6:10	4:48
23:08	4:38	48:00	4:48	50.9	76.3	1:42	3:36	4:29	5:23	6:17	4:54
23:37	4:43	49:00	4:54	52.0	77.9	1:44	3:40	4:35	5:30	6:25	5:00
24:06	4:49	50:00	5:00	53.0	79.5	1:46	3:44	4:40	5:36	6:32	5:05

TABELLE 1. Wettkampftempo und Trainingstempo nach Daniels

⁵<http://www.svturbine-lauf.de/tollenselauf.htm>

⁶<http://www.havellauf.de/>

⁷<http://www.woiczik.de/>