

Schnell durch den Juni

Aus Zeitgründen Trainingsvorschläge diesmal nur für das Donnerstagstraining.

24.-30.5.

Donnerstag: Treppe 200-400-600-800-1000-800-600-400-200, Pause je halb so lang, aber auf halbe Runden aufgerundet; 5000-m-RT, bzw. 10er-RT minus 3-5 s pro Runde
 BC: Mi 26.5. Steglitzer Volkslauf (6 km); Sa 29.5. Straßennachtlauf Reinickendorf (10 km)

31.5.-6.6.

Donnerstag: 6 x 1000 (600 TP), 5er-RT
 Meisterschaft: So 6.6. BBM Marathon in Potsdam
 BC: Fr 4.6. Zugspitzlauf (12 km)

7.-13.6.

Donnerstag: 15 x 400 m (200 langsame TP), 10er-RT minus 6-8 s/Runde
 Event: 5 x 5 km Tiergarten
 Sportausflug: Sa 12.6. Tollenseeelauf
 Bahnlauf: Do 10.6. 5000 m OSC (Dominicus-Sportplatz Schöneberg)
 BC: So 13.6. Lichtenrader Meile 15 km

14.-20.6.

Donnerstag: 3 Serien à 1000 (600 TP) + 3x400 (200 TP), Serienpause je 800 m, 1000er im 10er-RT, 400er 6-8 s/Runde schneller
 Bahnlauf: Di 22.6. 800 m / 3000 m alle AK beim BSC, Hubertussportplatz
 Volkslauf: So 20.6. Hohenschönhauser Gartenlauf 5,7 km

21.-27.6.

Donnerstag: 3 x (5 x 200), 200 TP (Serienpause 1400 m) (siehe Tabelle)

28.6.-4.7.

Donnerstag: 2 Serien à 2000 (800 TP) + 3x400 (200 TP), 2000er im 10er-RT, 400er 6-8 s/Runde schneller

Tempotabellen für 200-m-Serien															
10-km-Zeit	1. Serie					2. Serie					3. Serie				
33:00	37	36	35	34	33	36	35	34	33	32	35	34	33	32	31
34:00	38	37	36	35	34	37	36	35	34	33	36	35	34	33	32
35:00	40	39	38	37	36	39	38	37	36	35	38	37	36	35	34
36:00	41	40	39	38	37	40	39	38	37	36	39	38	37	36	35
37:00	42	41	40	39	38	41	40	39	38	37	40	39	38	37	36
38:00	43	42	41	40	39	42	41	40	39	38	41	40	39	38	37
39:00	44	43	42	41	40	43	42	41	40	39	42	41	40	39	38
40:00	46	45	44	43	42	45	44	43	42	41	44	43	42	41	40
41:00	47	46	45	44	43	46	45	44	43	42	45	44	43	42	41
42:00	48	47	46	45	44	47	46	45	44	43	46	45	44	43	42
43:00	49	48	47	46	45	48	47	46	45	44	47	46	45	44	43
44:00	50	49	48	47	46	49	48	47	46	45	48	47	46	45	44
45:00	52	51	50	49	48	51	50	49	48	47	50	49	48	47	46
46:00	53	52	51	50	49	52	51	50	49	48	51	50	49	48	47
47:00	54	53	52	51	50	53	52	51	50	49	52	51	50	49	48
48:00	55	54	53	52	51	54	53	52	51	50	53	52	51	50	49
49:00	56	55	54	53	52	55	54	53	52	51	54	53	52	51	50
50:00	58	57	56	55	54	57	56	55	54	53	56	55	54	53	52