

Mal wieder Marathon (normalerweise tägliches Training)

Haile läuft dieses Jahr in New York, aber wir bleiben in Berlin, weil's näher ist. Für einen ordentlichen Marathon sollten im Normalfall mindestens 5 Trainingstage pro Woche investiert werden. Wie immer gilt: große Umfänge fallen leicht bei manchmal 2x Laufen am Tag, und sind dann auch sehr effektiv.

Woche 5.-11.7.

Km 110 (meist 7 Tage) / 85 (meist 6 Tage) / 60 (meist 5 Tage)
TDL 1 x 20 min gefühltes HM-RT
Donnerstag 10 x 800 (400 TP); 5-km-RT (= ca. 8 s/km schneller als 10er-RT)

Woche 12.-18.7.

Km 120 / 90 / 70
TDL 2 x 12 min gefühltes HM-RT
Donnerstag 4 x 2000 (800 TP) im 10er-RT
Mithelfoption: 18.7. Havellauf 2010 über 1,0 Hübi-Meilen

Woche 19.-25.7.

Km 100 / 80 / 60
TDL 2 x 5 km MRT + 5 s/km (6 min TP)
Donnerstag 10 x 800 (400 TP) Yasso's (d.h. in min/sec so schnell wie std/min beim Ziel-Marathon)

Woche 26.7.-1.8.

Km 130 / 100 / 70
TDL 8 km MRT
Donnerstag 8 x 1000 (600 TP) im 10er-RT
Wettkampfoption: 31.7. City Nacht 10 km

Woche 2.-8.8.

Km 140 / 115 / 85
TDL 2 x 6 km MRT + 5 s/km (6 min TP)
Donnerstag 15 km TWL (500/500) (MRT -10/+20 s; bezogen auf km-Schnitt)

Woche 9.-15.8.

Km 100 / 80 / 60
TDL 10 km MRT
Donnerstag 15 km TWL (1000/1000) (MRT -15/+30 s; bezogen auf km-Schnitt)

Woche 16.-22.8.

Km 150 / 120 / 90
TDL 2 x 6 km MRT (6 min TP)
Donnerstag 15 km TWL (2000/1000) (MRT -10/+30 s; bezogen auf km-Schnitt)

Woche 23.-29.8.

Km 160 / 130 / 100
TDL 12 km MRT
Donnerstag 15 km TWL (1000/2000) (MRT -15/+15 s; bezogen auf km-Schnitt)
Wettkampfoption: 29.8. Kreuzberger Viertelmarathon über eine unbekannte Distanz

Woche 30.8.-5.9.

Km 170 / 140 / 110

TDL 14 km MRT

Donnerstag 10 x 800 (400 TP) Yasso's (d.h. in min/sec so schnell wie std/min beim Ziel-Marathon); Sonntags-Wettkämpfer machen nur 4 von den guten

Wettkampfoption: Mercedes-Benz HM (mit BB und N-deut. Meisterschaft) (+10-km-Lauf)

Woche 6.-12.9.

Km 100 / 80 / 60

TDL 16 km MRT

Donnerstag 8 x 800 (200 TP) 10er-RT

Woche 13.-19.9.

Km 80 / 65 / 50

TDL 4 x 2 km MRT (je 3 min TP)

Donnerstag 15 x 400 (100 TP) im 5er-RT (= 10er-RT minus ca. 8 s/km)

Woche 20.-26.9.

Km 30 bis 45 plus Sonntag

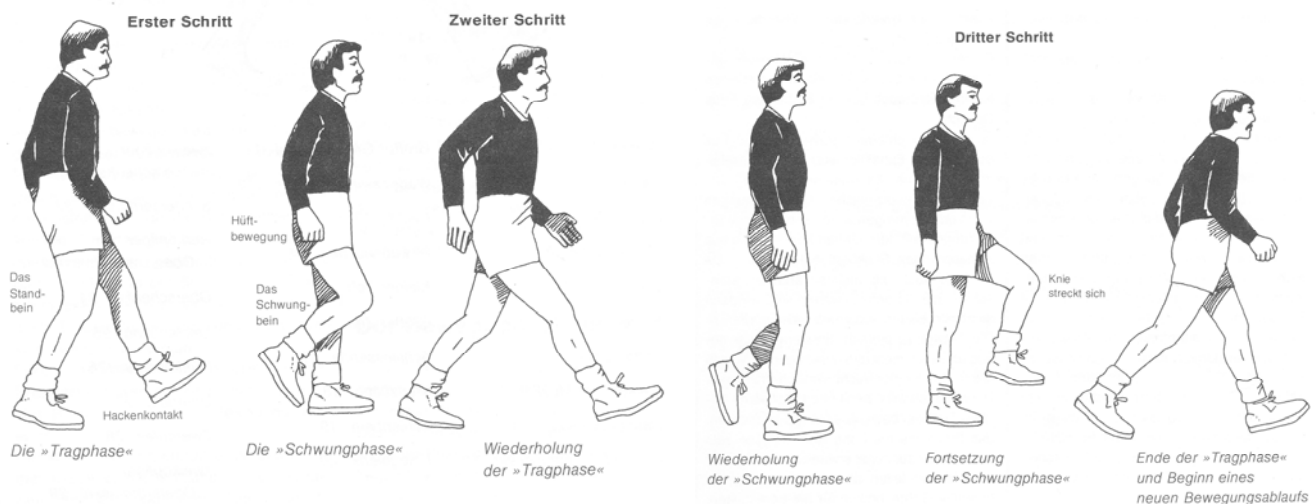
TDL in der Ruhe liegt die Kraft

Donnerstag: wie immer Marathonmesse für Berliner ohne Gedrängel

Wettkampfoption: Berlin-Marathon

Zur Einstimmung auf die Walker in den ersten Startreihen möchte ich Brillianten aus dem ersten deutschsprachigen Buch präsentieren, welches den Begriff "Walking" im Titel geführt und in die deutsche Sportpraxis eingeführt hat. Das war nicht erst vor ein paar Jahren, sondern bereits im Jahre des Herrn 1982!!! (wird fortgesetzt)

Ein vollständiger Bewegungsablauf beim Gehen
(Drei Schritte vorwärts)



Gary D. Yanker, Walking (Fit, schlank und gesund durch Sportgehen), Falken-Verlag, Niedernhausen/Ts. 1982

Ralf Milke, PSB24