

Drei 8-Wochen-Marathonpläne

Von Manfred Steffny

Den deutsche Marathonläufer muss man auf die Beine helfen. Kein Mann läuft für den DLV bei der Europameisterschaft, ein Armutzeugnis sondergleichen. Die Kader-Bestimmungen sind aber so hart, dass ein Talent den Sprung vom unbeachteten Bahnläufer zum guten Straßenläufer selten ohne Unterstützung schafft, zumal er jede Woche von einem halben Dutzend Kenianer deklassiert wird. Daher gilt der erste von drei 8-Wochen-Plänen einem jungen Bahnläufer, der um 30 min über 10.000 m laufen kann und in Berlin (erstmal) Marathon laufen will. Ein Start bei den deutschen 10-km-Straßenmeisterschaften in Salzgitter ist eingebaut.

Bei diesem Training ist für einen 2:20h-Mann insgesamt die Quantität vernachlässigt, ich will den „Jungs“ aber nicht die Kraft aus den Beinen ziehen. Es sollte mit einem höheren Qualitätsanteil am Ende der Sai-

son reichen. Die Kilometer müssen dann im nächsten Winter für das Frühjahr 2003 absolviert werden.

Der zweite Plan ist für gestandene Läufer(innen) um 3:30 h, die normalerweise ziemlich belastbar sind und auch relativ viel im Marathon-Renntempo (MRT) laufen können. Hier ist einer der vielen Halbmarathonläufe am 1. September als Wettkampftest mit eingebaut (1:38-1:40 h sollten es sein).

Der dritte Plan ist für Leute, die doppelt so lange unterwegs sind wie die erste Gruppe. Wer meint, sie könnten auch die Hälfte trainieren, irrt. Diese (Wunsch)-Marathonis dürfen sich nicht vorher verausgaben. Wer Marathon in 4:40 h zurücklegt, hat auch Gehpausen im Rennen. Auch auf die muss man vorbereitet sein. Es gilt die Regel: wer Marathon laufen will, muss auch pro Woche die Marathon-Kilometer zurücklegen.

Abkürzungen: DL=Dauerlauf, LDL=langsamer Dauerlauf, SDL=schneller Dauerlauf, MRT = Marathon-Renntempo. In Klammern die Lauf-km mit Ein- und Auslaufen

Plan für 2:20 h			Plan für 3:30 h			Plan für 4:40 h		
1. Woche:			1. Woche:			1. Woche:		
Mo	0508	70 min DL (16 km)	Mo	0508		Mo	0508	
Di	0608	6x1.000 m 3:00 steigernd bis 2:54 min (14)	Di	0608	1 h SDL (11,5 km)	Di	0608	1 h DL (9,5 km)
Mi	0708	21 km DL 1:30 h (21)	Mi	0708	90 min DL (15)	Mi	0708	
Do	0808	crescendo DL 4x4 km steigernd Joggen, LDL, MDL, SDL + 4 km Joggen (20)	Do	0808		Do	0808	1 h DL (10)
Fr	0908	70 min DL (16)	Fr	0908		Fr	0908	
Sa	1009	30 km-Test 1:45 h (32)	Sa	1009	2:30 h DL (25)	Sa	1009	3 h Wandern oder 2 h Radfahren (Woche: 19,5 + X)
So	1108	Fahrtspiel 1:20 h (17/Woche: 136)	So	1108	leichtes Fahrtspiel 1:10 h (12/Woche 63,5 km)	So	1108	
2. Woche:			2. Woche:			2. Woche:		
Mo	1208	70 min DL (16)	Mo	1208		Mo	1208	
Di	1308	5x1.000 m 2:54 min (18)	Di	1308	1 h sDL (11,5)	Di	1308	1 h DL (10)
Mi	1408	90 min DL (20)	Mi	1408	90 min DL (15)	Mi	1408	
Do	1508	15x400 m von 72 auf 69 sec steigernd (20)	Do	1508		Do	1508	1 h DL (9,5)
Fr	1608	70 min DL (16)	Fr	1608	45 min DL (8)	Fr	1608	
Sa	1708	40 min DL (8)	Sa	1708	1 h DL (11)	Sa	1708	2 h DL (18 /Woche: 37,5)
So	1808	5.000 m Wettkampf 14:30 min, Einl. 6 km, Ausl. 5 km (16/ Woche: 114)	So	1808	2:30 h DL (25)	So	1808	
3. Woche:			3. Woche:			3. Woche:		
Mo	1908	30 min Joggen (5)	Mo	1908		Mo	1908	1 h DL (10)
Di	2008	Mo 60 min DL 14 km, ab 60 min DL 14 km (28)	Di	2008	8x1.000 m 4:30 min Pause 3-4 min (15)	Di	2008	
Mi	2108	90 min DL (20)	Mi	2108	90 min DL (15)	Mi	2108	90 min DL (14)
Do	2208	(im Wechsel 5x200 m 36 sec, Pause 50 sec, Serienpause 3 min, 2.000 m 6:40 min), 5x200+2.000+5x200+2.000+5x200+2.000+5x200 (18)	Do	2208	45 min SDL (9)	Do	2208	
Fr	2308	70 min DL (16)	Fr	2308		Fr	2308	
Sa	2408	30 km Test 1:45 h (32)	Sa	2408	1 h DL (10)	Sa	2408	90 min DL (14)
So	2508	leichtes Fahrtspiel 1:20 (15/Woche: 134)	So	2508	1:10 h leichtes Fahrtspiel (12/Woche 61)	So	2508	30 min DL (5/Woche: 43)
4. Woche:			4. Woche:			4. Woche:		
Mo	2608	3x5 km MRT (16:40 min) Pause 8-10 min (27)	Mo	2608		Mo	2608	
Di	2708	crescendo DL wie 8.8. (20)	Di	2708	5x3.000 m 14:00 min, Pause 6-8 min (21)	Di	2708	1 h DL (10)
Mi	2808	Mo 60 min DL 14 km, ab 60 min DL 14 km (28)	Mi	2808		Mi	2808	
Do	2908	70 min DL (16)	Do	2908	DL 1:00 h MRT (12)	Do	2908	1 h DL (9,5)
Fr	3008	20x400 m 72 sec (17)	Fr	3008		Fr	3008	
Sa	3108	Fahrtspiel 1:20 h (17)	Sa	3108	30 min LDL (5)	Sa	3108	2:30 h DL (23/Woche: 42,5)
So	0109	10 km Test 32 min (20/145)	So	0109	Halbmarathon-Wettkampf Ziel 1:38-1:40 h (28/Woche 66)	So	0109	



Eine gute Trainingsvorbereitung ist das A und O für den Marathon-Erfolg, wenn es wieder um Plätze und Zeiten wie hier in Frankfurt bei den deutschen Meisterschaften 2001 geht. Foto: Theo Kiefner

5. Woche:		5. Woche:		5. Woche:	
Mo	0209 2:00 h LDL (24)	Mo	0209	Mo	0209 1 h DL (10)
Di	0309 8x1.000 m 3:00 min (16)	Di	0309 1 h DL (10)	Di	0309
Mi	0409 90 min DL (21)	Mi	0409 45 min LDL (7,5)	Mi	0409 90 min DL (14)
Do	0509 70 min DL (16)	Do	0509 1 h DL (11)	Do	0509
Fr	0609 45 Mi DL (10)	Fr	0609	Fr	0609
Sa	0709 30 min Joggen (5)	Sa	0709 3 h DL (30)	Sa	0709 65 min Lauf (10), 1 km Gehen, 65 min Lauf (10), 1 km Gehen, 65 min Lauf (10/30 ges./Woche: 54)
So	0809 10 km Wettkampf Straße (DM Salzgitter) 30:00 min (20/Woche: 112)	So	0809 45 min DL MRT (8/Woche 66,5)	So	0809
6. Woche:		6. Woche:		6. Woche:	
Mo	0909	Mo	0909 1:10 h leichtes Fahrtspiel (12)	Mo	0909 1 h DL (10)
Di	1009 45 min LDL (10)	Di	1009	Di	1009
Mi	1109 90 min LDL (20)	Mi	1109 90 min DL (15)	Mi	1109 1 h DL (9,5)
Do	1209 45 min LDL (10)	Do	1209 45 min DL MRT (8)	Do	1209
Fr	1309 70 min DL (16)	Fr	1309	Fr	1309
Sa	1409 35 km Long Jog ca. 2:55 h (35)	Sa	1409 3:05 h DL (32)	Sa	1409 2:30 h DL (23/Woche: 42,5)
So	1509 45 min LDL (10/Woche: 101)	So	1509 45 min LDL (7,5/Woche 74,5)	So	1509
7. Woche:		7. Woche:		7. Woche:	
Mo	1609 60 min DL 14 km, abends 60 min DL 14 km (28)	Mo	1609 1 h LDL (10)	Mo	1609
Di	1709 45 min LDL (10)	Di	1709	Di	1709 1 h DL (10)
Mi	1809 3x5 km MRT = 16:40 min Pause 8-10 min wie 26.8. (27)	Mi	1809 3x5.000 m MRT 25 min Pause 10 min (22)	Mi	1809
Do	1909 2:00 h Joggen (22)	Do	1909	Do	1909 1 h DL (10)
Fr	2009 70 min DL (16)	Fr	2009 1 h LDL (10)	Fr	2009
Sa	2109 LDL 25 km + MRT 5 km, 2 km Ausl. (32)	Sa	2109 2:30 h DL (25)	Sa	2109 2:30 h DL (23/Woche: 43)
So	2209 Fahrtspiel 1:20 h (17 /Woche: 152)	So	2209 1 h DL (11,5/Woche 78,5)	So	2209
8. Woche:		8. Woche:		8. Woche:	
Mo	2309	Mo	2309	Mo	2309
Di	2409 70 min DL (16)	Di	2409 10x700 m 3:30 min (12)	Di	2409 30 min Joggen (4)
Mi	2509 10x700 m 2:20 min MRT, Pause 100 m Gehen (11)	Mi	2509	Mi	2509
Do	2609 45 min LDL (10)	Do	2609 45 min DL (8)	Do	2609 45 min Joggen (8)
Fr	2709	Fr	2709	Fr	2709
Sa	2809 30 min Joggen (5)	Sa	2809 30 min Joggen (4,5)	Sa	2809 30 min Joggen (4)
So	2909 3 km Einl., Marathon 2:20 h (45/Woche: 87)	So	2909 Marathon 3:30 h (44/Woche 68,5)	So	2909 Marathon 4:40 h (42/Woche: 58)