

Wie am Beispiel Kato S. und Adriaan können auch **Hergen** und **Edo** ein größtenteils gemeinsames und **identisches Herbsttraining** in Angriff nehmen.

Es scheint zwar so, dass beide, betrachtet man ihre reine Grundschnelligkeit im Bereich Kurzstrecke, in ihren Anlagen Parallelen aufweisen, jedoch muss man bei der Trainingsplanung die Tatsache in Rechnung stellen, dass Hergen als Handballer keinerlei messbare Vergleiche liefern kann, also auch keine diesbezügliche Trainingserfahrung überhaupt!

**Beide** sind für jeden Trainer/Betreuer **Rohdiamanten par excellence**, wobei Hergen seine „Wundertüte“ noch nicht ausgepackt hat!

**Edo** kann seine langjährige Erfahrung und das dazu gehörige **Training als Mehrkämpfer** in die Waagschale werfen, **Hergen** insofern wenig als **Handballer**.

Seine (Ausdauer-)Tests auf Bahn und im Gelände ergaben Leistungen und Potential, die hoch zu bewerten sind ...

**Edo** wird seine **Herbstwettkämpfe** wahlweise über **800/1000m**, aber bestimmt (im 5-Kampf) über **1500m**, und **auch** über **3000m**, wo er aufgrund seines hohen Stehvermögens, für Zeiten unter **9:00** „gut“ ist (Hergen übrigens ebenfalls!), auf der Bahn absolvieren. Ob auch die **5000m** oder ein **Ausflug** auf die **10000m** zu überlegen wären, hängt auch davon ab, was in **8 Wochen** überhaupt „zumutbar“ ist.

**Edo** wird auf der **Bahn** sein „zu Hause“ finden, **Hergen** sehe ich auf den **längeren Strecken** auch auf der **Straße!**

Ich glaube bei Beiden ab **Frühjahr 2023** an wirklich große „Taten“

## Die Referenz-Zeiten Beider im Vergleich

Hergen's Zeiten sind vorwiegend fiktiv, basieren aber auf den erwähnten Testergebnisse

### EDO

800/1000/1500m → 1:55, 50 b. 1:56,50// 2:33-2:35// unter 4:00 (geschätzt für 2022)

400m → 55,2 (2021)

3000m → 9:12 („unter Wert“, übersäuert!)

### Hergen

2000m Test (Aschenbahn!) 5:35

3000m auf Antrieb auf Tartan möglich: um 8:50 – 9:00 min!

30 - min Ausdauer-Test: Ø 3:30/km auf schwieriger Naturstrecke!

Aufgrund dieser Leistung: unter 16:30 bzw 34-34:30 über 5000/10000m auf Antrieb, ab 2023 nach Gewichtsabnahme noch deutlich bessere Ergebnisse!

HM → noch im Oktober: 1:13 – 1:15 sehr realistisch!

## Zeichenerklärung

**DL** Dauerlauf 50%/ 75% usw in halbem/drei-viertel usw Krafteinsatz **glmßg** gleichmäßig  
**iwöW** im wöchentlichen Wechsel **Crescendo** immer stärker ansteigendes Lauftempo, zB pro km

**Dls** Dauerlauf, schnell **P/SP** Pause/Serienpause

**Gruppe HM/M** Halbmarathon/Marathon P 10' /T/G Pause 10 min Traben/Gehen



**Regenerationsmaßnahme**  
*auch als*  
**Wettkampf-Woche**  
*nutzbar*

**FSe** 2x kurz- belastend/ 10-12 km

**DL**e 1x zügig 10 km (leicht steigernd von 60% auf 70%)

1x E locker 50-60%/ 6-8 km

**Kein WK** ► 1 rel. langer Lauf (steigernd von 50 bis ca 75%)

**1 WK** ► 1 ruhiger DL (*am Tag darauf/ 50%*) oder alternativ: 1h lockeres Schwimmen (vorzugsw.: *Kraulstil*) oder MTB (*leichte Gänge!*)

**Wochenbeispiel**

**Mo & Mi** ► 10-12 km Im Mittelteil: 6-8x ca. 100m (*nicht über 95%!*) Diese können komplett in Reihenfolge zu Anfang, aber (vorzugsweise) auch in Verbindung mit 3-4x 400m Steigerungen (85-90%) durchgeführt werden.

**Di 10 km** ► DL *ruhig bis zügig* Im Mittelteil das Tempo von vorher 50% auf bis 70% allm. steigern

**Freitag 6-8 km** ► DL *ruhig/* nach Beendigung und etwa 5 min Pause (*bewegen!*) 3-5 leichte Steigerungen bis max. 120m laufen P zurück gehen  
Anmerkung: *in dieser Form kann auch 1 Tag v o r einem Wettkampf trainiert werden. Richtig angewandt, kann sich die Muskellockerheit spürbar erhöhen*

**Wettkampf am Sonntag** ► *kein Training*  
**Wettkampf am Samstag** oder kein WK ►

**Sonntag**

- a) *nach Samstag-WK* ► DL 8-10 km/ sehr ruhig/ 50%! Bei bereits ausreichender Lockerheit können zum Schluss (nach P 5 min) 3 ganz leicht-lockere Steigerungen a 80-120 m hinzugefügt werden
- b) *kein WK* ► DL 14 – 18 km / 50% bis 75% (5-8km) zurück auf 50% Intensität