

Rahmentrainingsplan vom 03.07. bis 24.09.2017								
		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		3	4	5	6	7	8	9
112	12	RDL	3x(5x400/200) SP: 800 m E+A 5 Km	EDL	P: 1,4/1,2 HMRT 5/4/3 km E + A ca. 5 km	RDL		RDL
		14	15	14	20	14	35	
		Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)						
		10	11	12	13	14	15	16
89	11	RDL	WHL 2 4x2000/800m E + A ca. 5 km	EDL	EDL Steinrunde E+A 5 Km	RDL		Havellauf 13,7 km E+A 5 Km
		14	16	14	12	14	19	
		Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)						
		17	18	19	20	21	22	23
106	10	RDL	RDL Steinrunde 3 Steigerungen	EDL	WHL 3 3x3000/1000m E+A 5 Km	RDL		RDL 3 km EB
		14	12	14	17	14	35	
		Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)						
		24	25	26	27	28	29	30
82	9	RDL	WHL 1 2x(4x800/400m) E+A ca. 3,0 km	EDL	EDL Steinrunde E+A 5 Km	RDL	City Night 10 km E+A 5 Km	Pause
		14	13	14	12	14	15	
		Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)						
		31	1	2	3	4	5	6
104	8	RDL	RDL Steinrunde 3 Steigerungen	EDL	TDL 1 10,0 km E+A 5 Km	RDL		RDL 6 km EB
		14	12	14	15	14	35	
		Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)						
		7	8	9	10	11	12	13
114	7	RDL	WHL 3 3x3000/1000m E+A 5 Km	EDL	TDL 2 15,0 km E+A 5 Km	RDL		RDL 9 km EB
		14	17	14	20	14	35	
		Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)						
		14	15	16	17	18	19	20
110	6	RDL	WHL 1 2x(4x800/400m) E+A ca. 3,0 km	EDL	P: 1,4/1,2 HMRT 5/4/3 km E + A ca. 5 km	RDL		RDL 12 km EB
		14	13	14	20	14	35	
		Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)						
		21	22	23	24	25	26	27
112	5	RDL	WHL 1 8x1000/200m E+A 5 Km	EDL	P: 1,0/1,2 HMRT 3/4/5 km E + A ca. 5 km	RDL		RDL 15 km EB
		14	15	14	20	14	35	
		Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)						
		28	29	30	31	1	2	3
96	4	RDL	WHL 2 4x2000/800m E + A ca. 5 km	EDL	TDL 2 + 15 sec. Steinrunde	RDL		BBSM_HMRT Mercedes Benz E+A ca. 3 km
		16	16	14	12	14	24	
		Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)						
		4	5	6	7	8	9	10
96	3	RDL	TDL 2 + 15 sec. Steinrunde	EDL	TDL 1 10,0 km E+A 5 Km		RDL 18 km EB	RDL
		12	12	12	15	35	10	
		Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)						
		11	12	13	14	15	16	17
115	2	RDL	MRT !!! 15 km E+A 5 Km	EDL	MRT !!! 10 km E+A 5 Km	RDL		RDL keine EB
		12	20	14	20	14	35	
		Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)						
		18	19	20	21	22	23	24
102	1	RDL	MRT !!! 6x1000/800m E+A 5 Km	EDL	MRT !!! 6x700/500m E+A 5 Km	RDL		Berlin- Marathon E+A ca. 3 km
		10	15	10	12	10	45	
		103.17 km pro Woche						