

Rahmentrainingsplan vom 25.09. bis 19.11.2017							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	25	26	27	28	29	30	1
	RDL	RDL		EDL	RDL		RDL
62	alternativ	Olympiarunde		5xOlymp-St.Parkpl			leichtes Hügel-training
	Pause	5 Steigerungen	Pause	5 Steigerungen		Pause	
	10	12		10	12		18
Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)							
	2	3	4	5	6	7	8
	RDL	TDL 1	EDL	WKT	RDL		Asics Grand 10
78		4x2000/800m		10x400/200m			10 km
		E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		Pause	E+A 5 Km
	12	16	12	11	12		15
Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)							
	9	10	11	12	13	14	15
	RDL	RDL	EDL	TDL 1	RDL		RDL
78		Olympiarunde		5 x 800 / 400m			leichtes Hügel-training
		5 Steigerungen		E + A ca. 5 km		Pause	
	12	12	14	12	10		18
Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)							
	16	17	18	19	20	21	22
	RDL	HMRT	EDL	RDL	RDL		Müggelsee-
90		3x3000/600m		Olympiarunde			Halbmarathon
		E + A ca. 5 km		5 Steigerungen		Pause	E+A 5 Km
	10	16	12	12	14		26
Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)							
	23	24	25	26	27	28	29
	RDL	EDL	EDL	SP 600m WHL 1-2	RDL	SCC Cross	RDL
84		5xOlymp-St.Parkpl		2x(5x400/200m)		Country	leichtes Hügel-training
		5 Steigerungen		E + A ca. 5 km		4,5 / 9 km	
	10	10	14	11	14	13	12
Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)							
	30	31	1	2	3	4	5
	RDL	HMRT/MRT	EDL	WHL 1	RDL		RDL
89		3x3000/600m		6x1000/600m			leichtes Hügel-training
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km		Pause	
	14	16	12	15	14		18
Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)							
	6	7	8	9	10	11	12
	RDL	HMRT	EDL	TDL 2	RDL		RDL
93		3x2000/800m		15,0 km			leichtes Hügel-training
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km		Pause	
	12	15	14	20	14		18
Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)							
	13	14	15	16	17	18	19
	RDL	HMRT	EDL	MRT	RDL		Mansch.HMRT
84		3x3000/600m		6x800/400m			
		E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		Pause	E+A=5Km
	10	16	10	12	10		26
658	82,25	km pro Woche					