

Rahmentrainingsplan vom 20.11.2017. bis 14.01.2018							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	20	21	22	23	24	25	26
		30/60 min. Paarlauf	RDL	Olympiarunde 5 Steigerungen	RDL		RDL
73							
	Pause	E+A ca. 5,0 Km				Pause	
km		14	12	12	10		25
	27	28	29	30	1	2	3
		WHL1 - 2	EDL	WKT	RDL		BRC 4x6,4 km
63		,5/1/1,5/1,5/1/1,5		5 x 1R./350m			Ruderstaffel
	Pause	Olymp. Platz		Olymp. Platz		Pause	E+A ca. 5,0 Km
km		13	12	12	14		12
	4	5	6	7	8	9	10
	RDL	Olympiarunde	EDL	WHL 3	RDL		Plä-Wald/ EDL
83		5 Steigerungen		3x2000/800m			Jahrestreffen
				E+A ca. 5,0 Km		Pause	bei Michael
km	12	12	12	13	14		20
	11	12	13	14	15	16	17
		WHL 1 - 2	EDL	TDL 2	RDL		RDL
91		9 x 1R./350m		10,0 km			
	Pause	Olymp. Platz		E+A ca. 5,0 Km		Pause	
km		15	12	15	14		35
	18	19	20	21	22	23	24
	RDL	WHL 3(+10'/km)		TDL 2 +10'	RDL		
61		3x3000/800m		15,0 Km			
		E+A ca. 5,0 Km	Pause	E+A 5 Km		Pause	Pause
km	10	17		20	14		
	25	26	27	28	29	30	31
	RDL	RDL	EDL	WKT	RDL		Sylvester-
93				5 x 1R./350m			Lauf
				Olymp. Platz		Pause	E+A=5Km
km	12	30	10	12	14		15
	1	2	3	4	5	6	7
	RDL	TDL2 / IDL		WKT	RDL		RDL
85		10km		6x1000/600m			
		E+A ca. 5,0 Km	Pause	E+A ca. 5,0 Km		Pause	(alt. BSV 10 km)
km	12	15		14	14		30
	8	9	10	11	12	13	14
		MRT	EDL	WKT	RDL		
46		5x1000/400m		6x1000/600m			Pause
	Pause	E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause	(alt. BSV 15 km)
km		12	10	14	10		
595	74	km pro Woche					
Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)							Wettkampf