

Rahmentrainingsplan vom 15.01. bis 11.03.2018								Spr.
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Mar.	
15	16	17	18	19	20	21		
	WHL 3(+10')km	EDL	Halle WHL 1	RDL		RDL		
92	3x3000/2000m		2x(10x200/200)				13	
Pause	E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause			
km	18	12	13	14		35		
22	23	24	25	26	27	28		
	TDL2	EDL	Halle MRT	RDL		RDL		
80	10,0 km		6x1000/400m			(BSV 21,1 km)	12	
Pause	E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause			
km	15	12	14	14		25		
29	30	31	1 Halle	2	3	4		
RDL	HMRT	EDL	SP 600m WHL 2	RDL		RDL		
103	4/1,4/3/1/2		3x(4x400/200m)			3 km EB	11	
	E+A ca. 4,5 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause			
km	12	16	12	14	14	35		
5	6	7	8	9	10	11		
	HMRT	EDL	Halle MRT	RDL		RDL		
96	3/1/4/1,4/5		8x800/400m			(alt. Plä-W. 5/10/	10	
Pause	E+A ca. 4,5 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause	/15/20 km)		
km	19	12	16	14		35		
12	13	14	15	16	17	18		
RDL	HMRT	EDL	Halle WHL 3	RDL		RDL		
108	5/1,8/4/1,4/3		20 x 400/200m			6 km EB	9	
	E+A ca. 3,5 Km		E+A ca. 3,5 Km		Pause			
km	10	21	12	16	14	35		
19	20	21	22	23	24	25		
RDL	WHL 3(+10'/km)	EDL	Halle WHL 3	RDL		RDL		
104	3x3000/2000m		Treppe Diff.200m			9 km EB	8	
	E+A ca. 5,0 Km		400-1000-400m		Pause			
km	12	18	12	13	14	35		
26	27	28	1	2	3	4		
RDL	TDL 2	EDL	Halle WHL 3	RDL		RDL		
99	15,0 Km		7x1000/400m			(Lauf im Br. Garten)	7	
	E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause	10 km		
km	12	20	12	16	14	25		
5	6	7	8	9	10	11		
RDL	WHL 2	EDL	Halle WHL1	RDL		RDL		
101	4x2000/1200m		7x1000/600m			12 km EB	6	
	E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause			
km	12	18	10	16	10	35		
783	97,9 km pro Woche							
	RDL/EDL Läufe Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)					Wettkampf		