

Rahmentrainingsplan vom 07.05. bis 01.07.2018							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	7	8	9	10	11	12	13
	RDL	WHL 3	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
88		3x3000/600m		7x			
		E+A 5 Km		E + A ca. 5 km		Pause	
	12	17	10	14	10		25
	Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)						
	14	15	16	17	18	19	20
	RDL	TDL 1	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
103		2 x Steinrunde		8x			
				E + A ca. 5 km		Pause	
	14	16	14	15	14		30
	Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)						
	21	22	23	24	25	26	27
	Run of	TDL 1	EDL	Teufelsberg	RDL	Avon Lauf	RDL
92	Spirit	2 x Steinrunde		8x		Sommerfest	
	5/10 km			E + A ca. 5 km		bei Claus	
	12	12	14	15	14		25
	Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)						
	28	29	30	31	1	2	3
	RDL	WHL1	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
93		7x1000/600m		8x			(alt. : Lichten-
		E+A 5 Km		E + A ca. 5 km		Pause	rader Meile)
	12	15	12	15	14		25
	Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)						
	4	65	6	7	8	9	10
		WHL1	EDL		5x5 km		RDL
80		7x1000/600m			Team		
		E+A 5 Km		Pause	Staffel	Pause	
	12	15	14		14		25
	11	12	13	14	15	16	17
	RDL	Teufelsberg		TDL 1	RDL		RDL
81		8x		2 x Steinrunde			
		E + A ca. 5 km	Pause			Pause	
	10	15		12	14		30
	18	19	20	21	22	23	24
	RDL	WHL 2	EDL	TDL 1			RDL
90		4x2000/800m		10 km			12.Helios10 km-
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km		Pause	Grunewaldlauf
	12	16	12	15	10		25
	25	26	27	28	29	30	1
	RDL	Teufelsberg	EDL	WHL 1	RDL		RDL
103		8x		7x1000/600m			
		E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		Pause	
	13	14	12	15	14		35
730	91,25	km pro Woche					