

Rahmentrainingsplan vom 02.07. bis 16.09.2018

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		2	3	4	5	6	7	8
112	11	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	Pause	RDL 3 km EB
		14	15	14	20	14		35
Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)								
		9	10	11	12	13	14	15
89	10	RDL	WHL 2 4x2000/800m E + A ca. 5 km	EDL	EDL Steinrunde E+A 5 Km	RDL	Pause	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)								
		16	17	18	19	20	21	22
106	9	RDL	RDL Steinrunde 3 Steigerungen	EDL	WHL 3 3x3000/1000m E+A 5 Km	RDL		RDL 6 km EB
		14	12	14	17	14		35
Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)								
		23	24	25	26	27	28	29
82	8	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)								
		30	31	1	2	3	4	5
104	7	RDL	RDL Steinrunde 3 Steigerungen	EDL	TDL 1 10,0 km E+A 5 Km	RDL	Pause	RDL 9 km EB
		14	12	14	15	14		35
Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)								
		6	7	8	9	10	11	12
114	6	RDL	WHL 3 3x3000/1000m E+A 5 Km	EDL	TDL 2 15,0 km E+A 5 Km	RDL	Pause	RDL 12 km EB
		14	17	14	20	14		35
Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)								
		13	14	15	16	17	18	19
115	5	RDL	P: 1,0/1,2 HMRT 3/4/5 km E + A ca. 5 km	EDL	WHL 1 8x1000/600m E+A 5 Km	RDL	Pause	RDL 15 km EB
		14	20	14	18	14		35
Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)								
		20	21	22	23	24	25	26
99	4	RDL	P: 1,4/1,2 HMRT 5/4/3 km E + A ca. 5 km	EDL	EDL Steinrunde E+A 5 Km	RDL	Pause	Sportscheck Stadtlauf 21,1 km
		14	20	14	12	14		25
Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)								
		27	28	29	30	31	1	2
117	3	RDL	RDL 2x Steinrunde 3 Steigerungen	EDL	WHL 3 3x3000/1000m E+A 5 Km	RDL	Pause	RDL 18 km EB
		16	17	16	17	16		35
		3	4	5	6	7	8	9
111	2	RDL	MRT !!! 15 km E+A 5 Km	EDL	MRT !!! 10 km E+A 5 Km	RDL	Pause	RDL
		12	20	14	20		35	10
		10	11	12	13	14	15	16
112	1	RDL	MRT !!! 6x1000/800 E+A 5 Km	EDL	MRT !!! 6x700/500 E+A 5 Km	RDL	Pause	Berlin- Marathon E+A ca. 3 km
		12	15	14	12	14		45
1161		105,5	km pro Woche					