

Rahmentrainingsplan vom 12.11.2018. bis 06.01.2019							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	12	13	14	15	16	17	18
		WHL 2	RDL	Olympiarunde	RDL		Mannsch.HMRT
74		4x2000/800m		5 Steigerungen			
	Pause	E+A ca. 5,0 Km				Pause	
km		15	12	12	10		25
	19	20	21	22	23	24	25
		(WHL1 / 3)+10s	EDL	TDL 2	RDL		RDL
75		6x1000/600m		10,0 km			
	Pause	E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause	
km		14	12	15	14		20
	26	27	28	29	30	1	2
	RDL	WHL 3	EDL	WKT	RDL		BRC 4 x 6,4 km
75		3x2000/800m		5 x 1R./350m			Ruderstaffel
		E+A ca. 5,0 Km		Olymp. Platz		Pause	E+A ca. 5,0 Km
km	12	13	12	12	14		12
	3	4	5	6	7	8	9
		TDL2	EDL	TDL 2	RDL		Plä-Waldlauf
76		9 x 1R./350m		10,0 km			Jahrestreffen
	Pause	Olymp. Platz		E+A ca. 5,0 Km		Pause	bei Michael
km		15	12	15	14		20
	10	11	12	13	14	15	16
	RDL	WHL 3(+10'/km)		TDL 2 +10'	RDL		RDL
81		3x3000/800m		10,0 Km			
		E+A ca. 5,0 Km	Pause	E+A 5 Km		Pause	
km	10	17		15	14		25
	17	18	19	20	21	22	23
	RDL	RDL	EDL	WKT	RDL		RDL
82		6x1000/600m		5 x 1R./350m			
		E+A ca. 5,0 Km		Olymp. Platz		Pause	
km	12	14	10	12	14		20
	24	25	26	27	28	29	30
		RDL	Gänsebraten	TDL 2	RDL	RDL	
63			Verdauungs-	10km			
	Pause		lauf	E+A ca. 5,0 Km			Pause
km		10	10	15	14	14	
	31	1	2	3	4	5	6
	Sylvester-	WHL 1	EDL	WKT	RDL		BSV 10km
78	Lauf	8x800/400m		6x1000/600m			
	E+A=5Km	E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause	
km	15	14	10	14	10		15
604	76	km pro Woche					
Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)							Wettkampf