

Rahmentrainingsplan vom 07.01. bis 03.03.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	7	8	9	10	11	12	13	
73		Halle WHL 1	EDL	MRT	RDL			19
		2x(10x200/200)		6x1000/600m			(BSV 15 km)	
	Pause	E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause		
km		13	12	14	14		20	
	14	15	16	17	18	19	20	
95		Halle MRT	EDL	WHL 3(+10')km	RDL		RDL	18
		8x800/400m		3x3000/2000m				
	Pause	E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause		
km		16	12	18	14		35	
	21	22	23	24	25	26	27	
91	RDL	Halle MRT	EDL	Halle SP 600m WHL 2	RDL			17
		6x1000/400m		3x(4x400/200m)			(BSV 21,1 km)	
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause		
km	12	14	12	14	14		25	
	28	29	30	31	1	2	27	
96		Halle MRT	EDL	HMRT	RDL		RDL	16
		8x800/400m		3/1/4/1,4/5			3 km EB	
	Pause	E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 4,5 Km		Pause		
km		16	12	19	14		35	
	4	5	6	7	8	9	10	
83	RDL	Halle WHL 1	EDL	MRT	RDL			15
		2x(10x200/200)		6x1000/600m			(alt. Plä-W. 5/10 /15/20 km)	
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause		
km	10	13	12	14	14		20	
	11	12	13	14	15	16	17	
64		Halle WHL 2	EDL	Halle MRT	RDL		BBSM 3000m	14
		SP 600m		8x800/400m			Sportforum	
	Pause	E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause		
km		14	12	16	14		8	
	18	19	20	21	22	23	24	
54		Halle WHL1	EDL	WHL1 /MRT Olymp. Platz	RDL		Teufelsberg Run	13
		7x1000/600m		10 x 700 / 350m			2,7/5,6 und 8,8 km	
	Pause	E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause	E + A ca. 5,0 km	
km		16	12		14		12	
	25	26	27	28	1	2	3	
62		Halle WHL 3	EDL	WHL3 / MRT	RDL		RDL	12
		15x 400/200m		4x2000/800			(Lauf im Br. Garten)	
	Pause	E+A ca. 3,5 Km		E+A ca. 3,5 Km		Pause	10 km	
km		13	10	14	10		15	
618	77,3							
	RDL/EDL Läufe Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)						Wettkampf	