

URLAUB CLAUS		Rahmentrainingsplan vom 18.02. bis 28.04.2019						Hamburg Marathon
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen
	18	19	20	21	22	23	24	
86	RDL	WHL 2 4x2000/800m E+A 5 Km	EDL	Olymp. Platz 10 x 700 / 350m E+A 5 Km	RDL		Teufelsberg Run 2.7/5.6 und 8.8 km E + A ca. 5.0 km	10
	14	16	14	16	14		12	
	Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)							
	25	26	27	28	1	2	3	
109	RDL	WHL 3 15 x 400 / 200m E+A 5 Km	EDL	P: 1.6/1.2 HMRT 5/4/3 km E+A 5 Km	RDL		RDL 3 km EB	9
	12	14	14	20	14		35	
	Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)							
	4	5	6	7	8	9	10	
108	RDL	TDL 2 15 km E+A 5 Km	EDL	WKT 6x1000/400m E+A 5 Km	RDL		RDL 6 km EB	8
	14	20	12	13	14		35	
	Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)							
	11	12	13	14	15	16	17	
85	RDL	WHL 2 4x2000/800m E+A 5 Km	EDL	WKT 6 x 800 / 400m E+A 5 Km	RDL		10 km, Lauf der Sympathie E+A 5 Km	7
	14	16	14	12	14		15	
	18	19	20	21	22	23	24	
108	RDL	MRT 6x1000/800m E+A 5 Km	EDL	TDL 2 15 km E+A 5 Km	RDL		RDL 9 km EB	6
	10	15	14	20	14		35	
	25	26	27	28	29	30	31	
109	RDL	WHL 3 3x3000/1000m E+A 5 Km	EDL	TDL 1 10 km E+A 5 Km	RDL		RDL 12 km EB	5
	14	17	14	15	14		35	
	1	2	3	4	5	6	7	
90	RDL	P: 1.6/1.2 HMRT 5/4/3 km E+A 5 Km	EDL	WKT Steinrunde	RDL		SCC HMRT E+A ca. 3 km	4
	14	20	10	12	10		24	
	8	9	10	11	12	13	14	
102	RDL	EDL 2 x Steinrunde E+A 5 Km	RDL	WHL 3 3x3000/1000m E+A 5 Km	RDL		RDL 15 km EB	3
	10	16	10	17	14		35	
	15	16	17	18	19	20	21	
104	RDL	MRT!!! 15 km E+A 5 Km	RDL	MRT!!! 10 km E+A 5 Km		RDL	RDL	2
	14	20	10	15		30	15	
	22	23	24	25	26	27	28	
90	RDL	MRT!!! 6x1000/800m E+A 3Km	Pause	MRT!!! 6x700/500m E+A 5 Km	RDL		Hamburg Marathon E+A ca. 3 km	1
	10	13		12	10		45	
991	90,1	km pro Woche						
	RDL/EDL Läufe Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)						Wettkampf	