

Rahmentrainingsplan vom 25.11.2019 bis 19.01.2020							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	25	26	27	28	29	30	1
		3x1000/400	RDL	Olympiapark		Schlach-	RDL
65		5x (200+400)/100		+2x1000m		tensee-	
	Pause	E+A ca. 6,0 Km			Pause	Staffel	
km		14	12	13		11	15
	2	3	4	5 (x 100)	6	7	8 5/10/15/20
		WHL1	EDL	2/2,4/4,8/4,10	RDL		Plä-Waldlauf
75		7x1000/400		/6,8/4,4/4,2m			Jahrestreffen
	Pause	E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause	bei Michael
km		15	12	14	14		20
	9	10	11	12	13	14	15
	RDL	SP 800m WHL1	EDL	WHL 3	RDL		RDL
89		2x(4x800/400)		3x2000/800m			
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause	
km	12	13	12	13	14		25
	16	17	18	19	20	21	22
		TDL 2	EDL	5x200/200 SP400	RDL		RDL
66		10 km		2x(5x400/200)			
	Pause	E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause	
km		15	12		14		25
	23	24	25	26	27	28	29
	RDL		RDL	TDL 2	RDL	EDL	RDL
74				10,0 Km			
		Pause		E+A 5 Km			
km	10		10	15	14	10	15
	30	31	1	2	3	4	5
	RDL	SCC Silvesterlauf	EDL	Olympiapark	RDL		BSV 10 km
77		9,9 km		+2x1000m			
						Pause	
km	12	15	10	13	12		15
	6	7	8	9 RDL	10	11	12
		5x200/200 SP600		Olympiapark +	RDL		BSV 15 km
86		2x(3x800/400)		2x1000m(WKT)			
	Pause	E+A ca. 5,0 Km				Pause	
km		15	10	13	14	14	20
	13	14	15	16	17	18 (opt.)	19
		WHL 1	EDL	WKT	RDL	Leipzig	RDL
68		8x800/400m		6x1000/600m		Team-	
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Marathon	
km		14	10	14	10		20
600	75	km pro Woche					
Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)							Wettkampf