

Rahmentrainingsplan vom 06.04. bis 10.05.2020

km	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	6	7	8	9	10	11	12
	RDL	HMRT-Tempo	EDL	WHL 3	RDL		EDL
87		2 x Steinrunde		3x3000/1000m			Fahrtspiel
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	mit Hügel
	14	16	10	17	10		20
	13	14	15	16	17	18	19
	RDL	MRT-Tempo	RDL	WHL 3	RDL		RDL
103		15 km		4x2000/800m			
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	
	14	20	14	16	14		25
	20	21	22	23	24	25	26
	RDL	MRT-Tempo	RDL	HMRT-Tempo	RDL		EDL
85		15 km		10 km			Fahrtspiel
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	mit Hügel
	10	20	10	15	10		20
	27	28	29	30	1	2	3
	RDL	WHL 3	RDL	10km-Tempo	RDL		EDL
83		7x1000/800m		20x400/200			Fahrtspiel
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	mit Hügel
	10	17	10	16	10		20
	4	5	6	7	8	9	10
	RDL	P: 1,6/1,2 HMRT	RDL	IDL / EDL	RDL		RDL
105		5/4/3 km		7 x Teufelsberg			
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	
	14	20	14	18	14		25
463	92,6	km pro Woche					
							Wettkampf