

Rahmentrainingsplan vom 11.05. bis 05.07.2020							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	11	12	13	14	15	16	17
		5000m-Tempo		Teufelsberg	RDL		RDL
57		20x200/200m		7x			
	Pause	E+A 5 Km	Pause	E + A ca. 5 km		Pause	
		13		14	10		20
	18	19	20	21	22	23	24
	RDL	IDL		Teufelsberg	RDL		RDL
72		2 x Steinrunde		7x			
			Pause	E + A ca. 5 km		Pause	
	12	16		14	10		20
	25	26	27	28	29	30	31
	RDL	IDL		Teufelsberg	RDL		RDL
77		2 x Steinrunde		7x			
			Pause	E + A ca. 5 km		Pause	
	12	16		14	10		25
	1	2		4	5	6	7
		WHL1-2		Teufelsberg	RDL		RDL
59		7x1000/600m		7x			
	Pause	E+A 5 Km	Pause	E + A ca. 5 km		Pause	
		15		14	10		20
	8	9	10	11	12	13	14
		10km Tempo		TDL 2	RDL		RDL
74		15x400/400m		10 km			
		E+A 5 Km	Pause	E + A ca. 5 km		Pause	
	12	17		15	10		20
	15	16	17	18	19	20	21
	RDL	WHL1-2		IDL	RDL		RDL
77		7x1000/600m		15 km			
		E+A 5 Km	Pause	E + A ca. 5 km		Pause	
	12	15		20	10		20
	22	23	24	25	26	27	28
		WHL 2-3		Teufelsberg	RDL	So-fest ???	RDL
63		3x2000/800m		7x			
	Pause	E + A ca. 5 km	Pause	E + A ca. 5 km		Pause	
		14		14	10		25
	29	30	1	2	3	4	5
	RDL	WHL 1		Teufelsberg	RDL		RDL
81		7x1000/600m		7x			
		E+A 5 Km	Pause	E + A ca. 5 km		Pause	
	12	15		14	10		30
560	70,00	km pro Woche					