

		Rahmentrainingsplan vom 28.06. bis 26.09.2021						
		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		28	29	30	1	2	3	4
95	13	RDL	SP: 800 m TDL 1 3x(4x400/200) E + A ca. 5 km	EDL	P: 1,4/1,2 HMRT 5/4/3 km E+A 5 Km	RDL	Pause	RDL
		12	14	12	20	12		25
		5	6	7	8	9	10	11
96	12	RDL	WHL 2 4x2000/800m E + A ca. 5 km	EDL	Teufelsberg 7 x E+A 5 Km	RDL	Pause	RDL
		12	16	12	14	12		30
		12	13	14	15	16	177	18
107	11	RDL	SP: 800 m TDL 1 4x(2x800/400) E + A ca. 5 km	EDL	P: 1,4/1,2 HMRT 5/4/3 km E+A 5 Km	RDL	Pause	RDL
		12	16	12	20	12		35
		19	20	21	22	23	24	25
102	10	RDL	WHL 2 4x2000/800m E + A ca. 5 km	EDL	TDL 1 10,0 km E+A 5 Km	RDL	Pause	RDL 3 km EB
		12	16	12	15	12		35
		26	27	28	29	30	31	1
73	9	RDL	WHL 1 3x(3x400/400)SP 800m E+A 5 Km	EDL	EDL Steinrunde E+A 5 Km	Pause	City Night 10 km E+A 5 Km	RDL 10
		12	12	12	12		15	10
		2	3	4	5	6	7	8
99	8	RDL	EDL Steinrunde E+A 5 Km	EDL	WHL 1 7x1000/600m E+A 5 Km	RDL	Pause	RDL 6 km EB
		12	12	12	16	12		35
		9	10	11	12	13	14	15
102	7	RDL	WHL 2 4x2000/800m E + A ca. 5 km	EDL	TDL 1 10,0 km E+A 5 Km	RDL	Pause	RDL 9 km EB
		12	16	12	15	12		35
		16	17	18	19	20	21	22
108	6	RDL	WHL 3 3x3000/1000m E+A 5 Km	EDL	TDL 2 15,0 km E+A 5 Km	RDL	Pause	RDL 12 km EB
		12	17	12	20	12		35
		23	24	25	26	27	28	29
91	5	RDL	P: 1,4/1,2 HMRT 5/4/3 km E + A ca. 5 km	EDL	EDL Steinrunde E+A 5 Km	RDL	Pause	Mercedes-Benz- Halbmarathon E+A 4 Km
		12	20	12	12	10		25
		30	31	1	2	3	4	5
99	4	RDL	EDL Steinrunde E+A 5 Km	EDL	WHL 1 7x1000/600m E+A 5 Km	RDL	Pause	RDL 15 km EB
		12	12	12	16	12		35
		6	7	8	9	10	11	12
102	3	RDL	TDL 1 10,0 km E+A 5 Km	EDL	WHL 2 4x2000/800m E + A ca. 5 km	RDL	18 km EB	Pause
		12	15	12	16	12	35	
		13	144	15	16	17	18	19
99	2	RDL	WHL 1 6x1000/600m E+A 5 Km	EDL	MRT !!! 15 km E+A 5 Km	Pause	RDL	RDL
		12	15	12	20		30	10
		20	21	22	23	24	25	26
102	1	RDL	MRT !!! 6x1000/600 E+A 5 Km	EDL	MRT !!! 6x700/500 E+A 5 Km	RDL	Pause	Berlin- Marathon E+A ca. 3 km
		10	15	10	12	10		45
1275		98,1	km pro Woche					