

Rahmentrainingsplan vom 22.11.2021 bis 16.01.2022								
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	22	23	24	25	26	27	28	
	RDL	WHL1 4x(4x200/200m)	EDL	5.000m	RDL		EDL	
72		SP 600m		Momms.-stadion				
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause		
km	12	13	12	10	10		15	
	29	30	1	2	3	4	5	
	RDL	WHL1 3x(3x400/200m)	EDL	10.000m	RDL		EDL	
79		SP 600m		Momms.-stadion				
		E+A 5 Km		E+A 4 Km		Pause		
km	12	13	10	14	10		20	
	6	7	8	9	10	11	12	
	RDL	WHL3 2x 2000m /500m	EDL	Halle 2x(10x200/200)	RDL	Claus	RDL	
89		im Olympiapark		SP 600m		Runners		
		E+A 8 Km		E + A ca.5 km		Weihnachts-		
km	14	13	12	13	12	feier	25	
	13	14	15	16	17	18	19	
	RDL	TDL2 10 km	EDL	Halle 2x(6x400/200)	RDL		RDL	
94		im Olympiapark		SP 600m				
		E+A ca. 8,0 Km		E + A ca.5 km		Pause		
km	14	18	12	11	14		25	
	20	21	22	23	24	25	26	
	RDL	3x 2000m /500m	RDL	WHL2			RDL	
74		im Olympiapark		6x1000/500m				
		E+A 8 Km		E+A ca. 5,0 Km	Pause	Pause		
km	10	15	10	14			25	
	27	28	29	30	31	1	2	
	RDL	6 x 1000m/500m	EDL	Halle 2x(10x200/200)	RDL		EDL	
84		im Olympiapark		SP 600m				
		E+A 8 Km		E + A ca.5 km		Pause		
km	12	17	10	13	12		20	
	3	4	5	6	7	8	9	
	RDL	WHL2	RDL	EDL	RDL		10 km	
74		4x 2000/1000m	Olympiaparkrunde					BSV Winterserie
		E+A ca. 5,0 Km				Pause	E+A ca. 5,0 Km	
km	12	16	10	11	10		15	
	10	11	12	13	14	15	16	
	RDL	WHL 2	EDL		RDL	Wintemar.	15 km	
76		6x800/400m	Olympiaparkrunde			Leipzig?	BSV Winterserie	
		E+A ca. 5,0 Km				Pause	E+A ca. 5,0 Km	
km	12	13	10	11	10		20	
642	80,3	km pro Woche						