

**Rahmentrainingsplan vom 25.04. bis 19.06.2022**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>
	RDL	TDL 2	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
83		2 x Steinrunde		7x			
				E + A ca. 5 km		Pause	
	12	17	10	14	10		20
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
	RDL	SP 800m WHL 0,4	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
82		3x(4x400/200m)		7x			
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km		Pause	
	10	13	10	14	10		25
	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
	RDL	TDL 1	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
71		2 x Steinrunde		7x			
				E + A ca. 5 km		Pause	
	10	12	10	14	10		15
	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
	RDL	WHL1	EDL	TDL 2	RDL		RDL
82		7x1000/600m		2 x Steinrunde			
		E+A 5 Km				Pause	
	10	15	10	17	10		20
	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
	RDL	SP 800m WHL 0,4	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
85		3x(5x400/200m)		7x			
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km		Pause	
	10	16	10	14	10		25
	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	RDL	5x(5x200/200)	EDL	TDL 2	RDL		RDL
79		SP 600m		2 x Steinrunde			
		E + A ca. 5 km				Pause	
	10	17	10	17	10		15
	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
	RDL	WHL 2	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
89		4x2000/800m		7x			
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km		Pause	
	12	16	12	14	10		25
	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
	RDL	5x(5x200/200)	EDL	WHL1	RDL		RDL
81		SP 600m		7x800/400m			
		E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		Pause	
	12	17	12	10	10		20
652	81,50	km pro Woche					