

Rahmentrainingsplan vom 25.04. bis 03.07.2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	25	26	27	28	29	30	1
	RDL	TDL 2	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
84		2 x Steinrunde		7x			
				E + A ca. 53 km		Pause	
	12	17	10	15	10		20
	2	3	4	5	6	7	8
	RDL	SP 800m WHL 0,4	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
83		3x(4x400/200m)		7x			
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 3 km		Pause	
	10	13	10	15	10		25
	9	10	11	12	13	14	15
	RDL	TDL 1	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
72		2 x Steinrunde		7x			
				E + A ca. 3 km		Pause	
	10	12	10	15	10		15
	16	17	18	19	20	21	22
	RDL	WHL1	EDL	TDL 2	RDL		RDL
82		7x1000/600m		2 x Steinrunde			
		E+A 5 Km				Pause	
	10	15	10	17	10		20
	23	24	25	26	27	28	29
	RDL	SP 800m WHL 0,4	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
86		3x(5x400/200m)		7x			
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 3 km		Pause	
	10	16	10	15	10		25
	30	31	1	2	3	4	5
	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
	6	7	8	9	10	11	12
	RDL	WHL 2	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
90		4x2000/800m		7x			
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 3 km		Pause	
	12	16	12	15	10		25
	13	14	15	16	17	18	19
	RDL	5x(5x200/200)	EDL		5 x 5 km- Staffel		RDL
71		SP 600m					
		E + A ca. 5 km		Pause	E+A 5km	Pause	
	12	17	12		10		20
	20	21	22	23	24	25	26
	RDL	TDL 2	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
84		2 x Steinrunde		7x			
				E + A ca. 3 km		Pause	
	12	17	10	15	10		20
	27	28	29	30	1	2	3
	RDL	SP 800m WHL 0,4	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
83		3x(4x400/200m)		7x			
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 3 km		Pause	
	10	13	10	15	10		25
814	81,4	km pro Woche					