

		Rahmentrainingsplan vom 04.07. bis 25.09.2022						
		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		4	5	6	7	8	9	10
97	12	RDL	WHL 1	EDL	TDL 1	RDL		RDL
			7x1000/600m		10,0 km			
			E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	
		12	16	12	15	12		30
		11	12	13	14	15	16	17
102	11	RDL	SP: 800 m TDL 1	EDL	P: 1,4/1,2 HMRT	RDL		RDL
			4x(2x800/400)		5/4/3 km			
			E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		Pause	
		12	16	12	20	12		30
		18	19	20	21	22	23	24
102	10	RDL	WHL 2	EDL	TDL 1	RDL		RDL
			4x2000/800m		10,0 km			
			E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		Pause	
		12	16	12	15	12		35
		25	26	27	28	29	30	31
73	9	RDL	WHL 1	EDL	EDL		City Night	RDL
			3x(3x400/400)SP 800m		Steinrunde		10 km	
			E+A 5 Km		E+A 7 Km	Pause	E+A 5 Km	
		12	12	12	12		15	10
		1	2	3	4	5	6	7
99	8	RDL	EDL	EDL	WHL 1	RDL		RDL
			Steinrunde		7x1000/600m			3 km EB
			E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	
		12	12	12	16	12		35
		8	9	10	11	12	13	14
102	7	RDL	WHL 2	EDL	TDL 1	RDL		RDL
			4x2000/800m		10,0 km			6 km EB
			E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		Pause	
		12	16	12	15	12		35
		15	16	17	18	19	20	21
108	6	RDL	WHL 3	EDL	TDL 2	RDL		RDL
			3x3000/1000m		15,0 km			9 km EB
			E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	
		12	17	12	20	12		35
		22	23	24	25	26	27	28
81	5	RDL	P: 1,4/1,2 HMRT	EDL	RDL		Generalprobe	
			5/4/3 km		Steinrunde		Halbmarathon	
			E + A ca. 5 km		E+A 5 Km	Pause	E+A 4 Km	Pause
		12	20	12	12		25	
		29	30	31	1	2	3	4
99	4	RDL	EDL	EDL	WHL 1	RDL		RDL
			Steinrunde		7x1000/600m			12 km EB
			E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	
		12	12	12	16	12		35
		5	6	7	8	9	10	11
102	3	RDL	TDL 1	EDL	WHL 2	RDL	RDL	
			10,0 km		4x2000/800m		15 km EB	
			E+A 5 Km		E + A ca. 5 km			Pause
		12	15	12	16	12	35	
		12	13	14	15	16	17	18
99	2	RDL	WHL 1	EDL	MRT !!!		RDL	RDL
			6x1000/600m		15 km			
			E+A 5 Km		E+A 5 Km	Pause		
		12	15	12	20		30	10
		19	20	21	22	23	24	25
102	1	RDL	MRT !!!	EDL	MRT !!!	RDL		Berlin-
			6x1000/600		6x700/500			Marathon
			E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	E+A ca. 3 km
		10	15	10	12	10		45
1166		89,7	km pro Woche					