

Rahmentrainingsplan vom 21.11.2022 bis 15.01.2023							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	21	22 Harbig-Halle	23	24	25	26	27
	RDL	im 5 km Tempo	RDL	WHL1	RDL		RDL
82		2x(10x200/150)		Olympiapark			
		SP 500m		+4x1000/500m		Pause	
km	12	14	12	15	14		15
	28	29	30	1	2	3	4
	RDL	WHL2	EDL	Olympiapark		Nikolauslauf	Nikolauslauf
74		3x2000/800		+2x1000m		Schlacht.-See	Michendorf
		E+A ca. 5,0 Km			Pause	5,3 km	alternativ (10 km)
km	12	13	12	12		10	15
	5	6	7	8	9	10	11
	RDL	SP 800m WHL1	EDL	WHL 3	RDL		RDL
89		2x(4x800/400)		3x2000/800m			
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause	
km	12	13	12	13	14		25
	12	13	14	15	16	17	18
	RDL	TDL 2	EDL	SP 800m	RDL		RDL
93		10 km		3x(5x400/200)			
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause	
km	12	15	12	15	14		25
	19	20	21	22	23	24	25
	RDL	WHL1	RDL	TDL 2	RDL		EDL
78		6x1000/600m		10,0 Km			
		E+A ca. 5,0 Km		E+A 5 Km		Pause	
km	10	14	10	15	14		15
	26	27	28	29	30	31	1
	RDL	WHL2	EDL	EDL		Silvesterlauf	RDL
70		3x2000/800		Olympiapark	Pause	10,6 km	
		E+A ca. 5,0 Km					
km	12	13	10	10		15	10
	2	3	4	5	6	7	8
	RDL	WHL1	EDL	EDL	RDL		BSV 10 km
77		6x1000/600m		Olympiapark +			
		E+A ca. 5,0 Km		2x1000m		Pause	
km	12	14	10	12	14		15
	9	10	11	12	13	14	15
	RDL	WHL 1	EDL	WKT	RDL		BSV 15 km
76		8x800/400m		4x1000/400m			
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause	
km	12	14	10	10	10		20
639	79,9	km pro Woche					
Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)							Wettkampf