

Rahmentrainingsplan vom 25.09. bis 19.11.2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	25	26	27	28	29	30	21
	RDL	RDL		EDL	RDL		EDL
59	altern.	1x Olympiapark		5xOlymp-St.Parkpl			
	Pause	3 Steigerungen	Pause			Pause	
	10	11		11	12		15
	2	3	4	5	6	7	8
	RDL	IDL	EDL	TDL 1/TDL 2	RDL	RDL	
79		6x1000/600m		5 x 800 / 400m		(altern.:Crosslauf	
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km		Rodelbahn)	Pause
	12	16	12	12	12	15	
	9	10	11	12	13	14	15
	RDL	WHL 2	EDL	SP 800m WKT	RDL	(alt. BBM Cross	DEGEWO Great 10k
74		3x2000/800m		2x(4x400/200m)		in Ludwigsfelde)	10 km
		E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		Pause	E+A 5 Km
	12	14	12	11	10		15
	16	17	18	19	20	21	22
	RDL	EDL	EDL	RDL	RDL		EDL
77		4/3x Parkplatz		2x Olympiapark		(altern.:Crosslauf	
		Olympiastadion				Pause	Hasenheide)
	10	11	12	15	14		15
	23	24	25	26	27	28	29
	RDL	EDL	EDL	SP 600m, WHL 0,4	RDL		RDL
70		4/3x Parkplatz		2x(5x400/200m)		(altern.: Birken-	
		Olympiastadion		E + A ca. 5 km		Pause	Wäldchenlauf)
	10	11	10	12	12		15
	30	31	1	2	3	4	5
	RDL	EDL	EDL	WHL 0,4	RDL		RDL
91		4/3x Parkplatz		50 x 100/100m		Pause	
		Olympiastadion		E + A ca. 5 km			
	14	11	12	15	14		25
	6	7	8	9	10	11	12
	RDL	HMRT/MRT	EDL	WKT	RDL		Mannsch.HMRT
92		2x3000/600m		5x1000/600m		Pause	E+A=5Km
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km			
	12	12	14	14	14		26
	13	14	15	16	17	18	19
	RDL	TDL1	EDL	HMRT	RDL		RDL
92		2x Olympiapark		3x3000/600m		Pause	
				E + A ca. 5 km			
	10	15	14	16	12		25
634	79,25	km pro Woche					