

Km/ Wo	Rahmentrainingsplan vom 20.11.2023 bis 14.01.2024						
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	20	21	22	23	24	25	26
	RDL	im 5 km Tempo	RDL	Olympiapark EDL	RDL		RDL
93		2x(10x200/150)		4x1000/500m WHL1			
		SP 500m				Pause	
km	12	14	12	16	14		25
	27	28	29	30	1	2	3
	RDL	WHL2	EDL	Olympiapark EDL	RDL		RDL
80		3x2000/800		+2x1000m WHL3			Jahrestreffen Ab 17:00 Uhr
		E+A ca. 5,0 Km				Pause	
km	14	13	12	12	14		15
	4	5	6	7	8	9	10
	RDL	WHL 3	RDL			Nikolauslauf	Nikolauslauf
62		3x2000/800m		SP 800m WHL3		Schlacht.-See	Michendorf
		E+A ca. 5,0 Km		2x(5x400/200)	Pause	5,3 km	alternativ (10 km)
km	12	13	12	E+A ca. 5,0 Km		10	15
	11	12	13	14	15	16	17
	RDL	Olympiapark	EDL	WHL1	RDL		RDL
89		+2x1000/500m		6x1000/600m			
		EDL + IDL/WHL1		E+A ca. 5,0 Km		Pause	
km	12	12	12	14	14		25
	18	19 Harbig-Halle	20	21 TDL 2	22	23	24
	RDL	SP 800m	RDL	2x(O-Park+1000)	RDL		EDL
84		3x(5x400/200)		10,0 Km			
		E+A ca. 5,0 Km		E+A 6,0 Km		Pause	
km	14	15	10	16	14		15
	25	26	27	28	29	30	31
	RDL	WHL2	EDL	EDL	RDL		SCC Silvesterlauf
70		3x2000/800		Olympiapark TDL2		Pause	10,3 km
		E+A ca. 5,0 Km					Harbigstrasse
km	14	13	10	10	8		15
	1	2	3	4	5	6	7
	RDL	WHL3	EDL	EDL	RDL		BSV 10 km
77		6x1000/600m		Olympiapark +			
		E+A ca. 5,0 Km		2x1000m (WKT)		Pause	
km	12	14	10	12	14		15
	8	9	10	11	12	13	14
	RDL	WHL3	EDL	WKT	RDL		BSV 15 km
76		8x800/400m		4x1000/400m			(Läufercup 2024)
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause	
km	12	14	10	10	10		20
631	78,9	km pro Woche					
Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)							Wettkampf