

## Rahmentrainingsplan vom 22.04. bis 16.06.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
	RDL	EDL / IDL / TDL 2	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
87		1 - 2 x Steinrunde		7x (60 - 70%)			
				E + A ca. 5 km		Pause	
	12	17	12	14	12		20
	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	RDL	P:1,5/1,0 HMRT	EDL	EDL / TDL 2	RDL		S 25(10/21,1/25)
102		5 / 4 / 3 km		1 - 2 x Steinrunde			
		E + A ca. 5 km				Pause	E + A ca. 5 km
	12	19	12	17	12		30
	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
	RDL	EDL / TDL 2	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
92		1 - 2 x Steinrunde		7x (60 - 70%)			
				E + A ca. 5 km		Pause	
	12	17	12	14	12		25
	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
	RDL	5 x 5 km-Staffel	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
90		im Tiergarten		7x (70%)			
		E+A 5km		E + A ca. 5 km		Pause	
	12	10	12	14	12		30
	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
	RDL	SP 800m WHL 0,4	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
88		3x(4x400/200m)		7x (70 - 80%)			
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km		Pause	
	12	13	12	14	12		25
	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b> in Potsdam
	RDL	WHL 2	EDL	EDL / IDL / TDL 2	RDL		10 km + HMRT
84		4x2000/800m		1 - 2 x Steinrunde			Schlösserlauf
		E + A ca. 5 km				Pause	E + A ca. 5 km
	12	16	12	17	12		15
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
	RDL	EDL / TDL 2	EDL	5x(5x200/200)	RDL		RDL
100		1 - 2 x Steinrunde		SP 600m			
				E + A ca. 5 km		Pause	
	12	17	12	17	12		30
	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b> Nordberliner
	RDL	WHL3	EDL	EDL / IDL / TDL 2	RDL		Zugspitzlauf (BC)
85		3x3000/1000m		1 - 2 x Steinrunde			(4, 8, 12 km)
		E + A ca. 5 km				Pause	E + A ca. 5 km
	12	17	12	17	10		17
728	91,00	km pro Woche					Wettkampf

Tabelle 1 Pivot

	Spalten			
Zeilen	Werte			