

Rahmentrainingsplan vom 17.06. bis 04.08.2024							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
	RDL	EDL/IDL/TDL	EDL	Teufelsberg	EDL		EDL
94		1-2xSteinrunde		7x (70%)			
				E + A ca. 5 km		Pause	
	12	16	16	14	16		20
	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
	RDL	TDL	EDL	Teufelsberg	EDL		EDL
92		15,0 km		7x (70%)			
		E+A 5 Km		E + A ca. 5 km		Pause	
	14	20	14	14	12		18
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
	RDL	WHL 2	EDL	IDL/TDL2	EDL		EDL
109		4x2000/1000m		1-2xSteinrunde			
		E + A ca. 5 km				Pause	
	14	13	16	17	14		35
	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
	RDL	WHL3	EDL	WKT	EDL	Pause	Havellauf
103		3x3000/1000m		4x1000/500m		Sommerfest	13,7 km
		E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		bei Claus	
	14	17	16	11	12	14	19
	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
	RDL	IDL/TDL2	EDL	TDL 2	EDL		EDL
109		1-2xSteinrunde		15,0 km			
				E+A 5 Km		Pause	
	14	17	14	20	14		30
	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
	RDL	WKT	RDL	WKT		City Night	EDL
73		4x1500/ 500m		4x400/400m		10 km	
		E+A 5 Km		E+A 5 Km	Pause	E+A 5 Km	
	14	13	8	8		15	15
	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	RDL	IDL/TDL2	EDL	WHL3	EDL		EDL
113		1-2xSteinrunde		3x3000/1000m			
				E + A ca. 5 km		Pause	
	14	17	16	17	14		35
693	99,0	km pro Woche					