

		Rahmentrainingsplan vom 05.08. bis 24.09.2023						
		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		5	6	7	8	9	10	11
		RDL	EDL	EDL	WHL 1	RDL		RDL
99	8		Steinrunde		7x1000/600m			3 km EB
			E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	
		12	12	12	16	12		35
		12	13	14	15	16	17	18
		RDL	WHL 2	EDL	TDL 1	RDL		RDL
104	7		4x2000/800m		10,0 km			6 km EB
			E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		Pause	
		12	16	12	15	14		35
		19	20	21	22	23	24	25
		RDL	WHL 3	EDL	TDL 2	RDL		RDL
110	6		3x3000/1000m		15,0 km			9 km EB
			E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	
		12	17	12	20	14		35
		26	27	28	29	30	31	1
		RDL	P: 1,4/1,2 HMRT	EDL	RDL	RDL		Generalprobe
91	5		5/4/3 km		Steinrunde			Halbmarathon
			E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		Pause	E+A 4 Km
		12	20	12	12	10		25
		2	3	4	5	6	7	8
		RDL	EDL	EDL	WHL 1	RDL		RDL
101	4		Steinrunde		7x1000/600m			12 km EB
			E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	
		12	12	12	16	14		35
		9	10	11	12	13	14	15
		RDL	WHL 2	EDL	TDL 1	RDL	RDL	
102	3		4x2000/800m		10,0 km		15 km EB	
			E + A ca. 5 km		E+A 5 Km			Pause
		12	16	12	15	12	35	
		16	17	18	19	20	21	22
		RDL	WHL 1	EDL	MRT !!!		RDL	RDL
99	2		6x1000/600m		15 km			
			E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	
		12	15	12	20		30	10
		23	24	25	26	27	28	29
		RDL	MRT !!!	EDL	MRT !!!	RDL		Berlin-
100	1		5x1000/600		6x700/500			Marathon
			E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	E+A ca. 3 km
		12	13	10	12	8		45
806		100,8	km pro Woche					