

	Rahmentrainingsplan vom 28.04. bis 22.06.2025						
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	28	29	30	1kein allg. Training	2	3	4
	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
	5	6	7	8	9	10	11
	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
	12	13	14	15	16	17	18
	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
	19	20	21	22	23	24	25
	RDL	2/4xWHL3/0,4	EDL	4x5km Staffel	RDL		RDL
93	3x400/200m SP600			alt. 10km TDL1			
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km		Pause	
	12	12	12	15	12		30
	26	27	28	29	30	31	1
	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
	2	3	4	5	6	7	8
	RDL	5 x 5 km-Staffel	EDL	EDL / IDL / TDL 2	RDL	Sommerfest	10 km + HMRT
78		im Tiergarten		1 - 2 x Steinrunde		in Groß	Schlösserlauf
		E+A 5km				Glienicke	E + A ca. 5 km
	12	10	12	17	12	0	15
	9	10	11	12	13	14	15
	RDL	EDL / TDL 2	EDL	WHL1	RDL		RDL
97	1 - 2 x Steinrunde			6x1000/600m			
				E + A ca. 5 km		Pause	
	12	17	12	14	12		30
	16	17	18	19	20	21	22 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
722	90,25	km pro Woche					Wettkampf

Tabelle 1 Pivot

	Spalten			
Zeilen	Werte			