

	Rahmentrainingsplan vom 23.06. bis 27.07.2025						
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	23	24	25 EDL	26	27	28	29
	RDL	EDL/IDL/TDL	alt.: BSV	Teufelsberg	EDL		EDL
109		1-2xSteinrunde	400/800m	7x (70%)		Tierparklauf	Tierparklauf
			1500 5000	E + A ca. 5 km		Pause	
	12	16	16	14	16		35
	30	1	2	3	4	5	6
	RDL	TDL	EDL	Teufelsberg	EDL	alt.: Lichterfeld	EDL
109		15,0 km		7x (70%)		800/5000m	400/1500m
		E+A 5 Km		E + A ca. 5 km		Pause	
	14	20	14	14	12		35
	7	8	9	10	11	12	13
	RDL	WHL 2	EDL	IDL/TDL2	EDL		Havellauf
93		4x2000/1000m		1-2xSteinrunde			13,7 km
		E + A ca. 5 km				Pause	
	14	13	16	17	14		19
	14	15	16	17	18	19	20 EDL
	RDL	WHL3	EDL	WKT	EDL		Hohenschönh.
85		3x3000/1000m		4x1000/500m			Gartenlauf
		E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		Pause	5,7 / 11,0 km
	14	17	16	11	12		15
	21	22	23	24	25	26	27
	RDL	WHL 2	EDL	WKT	EDL	City Night	
78		4x2000/1000m		4x400/400m		10 km	
		E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		E+A 5 Km	Pause
	14	13	14	8	14	15	
474	94,8	km pro Woche					