

Km/ Wo.	Rahmentrainingsplan vom 17.11.2025 bis 11.01.2026						
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	17	18	19	20 Tr.-Pkt. Halle	21	22	23
	RDL	Olympiapark EDL	RDL	SP 400m WHL2	RDL		EDL
82				2x(10x200/200)			
		E+A ca. 6,0 km		E+A ca. 5,0 km			
km	12	12	12	12	14	Pause	20
	24	25	26	27	28	29	30
	RDL	RDL	RDL	O-Park EDL	RDL	SCC	Jahrestreffen
65		3x2000/1000 WHL2		+2x1000m WHL3		Cross Country	der
		E+A ca. 4,0 Km		E+A ca. 6,0 Km			Claus Runners
km	14	12	12	9	8	10	Pause
	1	2 Halle	3	4 Tr.-Pkt. Halle	5	6	7
	RDL	800m WHL1/0,4	RDL	O-Park, 6x1000m/	RDL	Nikolauslauf	Nikolauslauf
87		2x(5x400/200)		500m, WHL1/3		4 x 5,3 km	5/10 km
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 4,0 Km		Schlacht.-See	Michendorf
km	12	11	12	13	14	10	15
	8	9 Halle	10	11 Tr.-Pkt. Halle	12	13	14
	RDL	SP 400m WHL2	EDL	O-Park WHL1	RDL		RDL
89		2x(10x200/200)		7x1000/500m			
		E+A ca. 4,0 km		E+A ca. 4,0 km			
km	12	12	12	14	14	Pause	25
	15	16 Tr.-Pkt. Halle	17	18 Tr.-Pkt. Halle	19	20	21
	RDL	O-Park WHL3	RDL	3x(O-Park+1000m)	RDL		EDL
101		2x3000/1000m		15,0 Km			
		E+A ca. 4,0 km		E+A 4,0 Km			
km	14	12	12	19	14	Pause	30
	22	23 Tr.-Pkt. Halle	24	25	26	27	28
	RDL	O-Park WHL 2	EDL		RDL		EDL
82		3x2000/1000m		1x O-Park EDL/IDL			
		E+A ca. 4,0 Km		E+A ca. 6,0 Km			
km	14	13	10	11	14	Pause	20
	29	30 Tr.-Pkt. Halle	31	1 SCC Berliner	2	3	4
	RDL	EDL/IDL	SCC Sylvesterlauf	Neujahrslauf	RDL		BSV
73		1x(O-Park+1000m)	10,3 km	4,0km EDL/IDL			Winterlaufserie
		E+A ca. 4,0 km	Harbigstrasse	E+A ca. 4,0 km			10 km
km	12	9	15	10	12	Pause	15
	5	6 Tr.-Pkt. Halle	7	8 Tr.-Pkt. Halle	9	10	11
	RDL	O-Park WHL1	EDL	6x500/500m	RDL		BSV
77		7x1000/500m		TDL2			Winterlaufserie
		E+A ca. 4,0 km		E+A ca. 4,0 Km			15 km
km	12	14	10	11	10	Pause	20
656	82,0 km	pro Woche					
Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)							Wettkampf