

Rahmentrainingsplan vom 12.01. bis 08.03.2026 Korrektur 3

26.04.
Oberelbe,
Darss,
Hamburg,
Düsseldorf

km/ Wo	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
	12	13	14	15 Treffen Halle	16	17	18		
	RDL	TDL1 - 2	EDL	O-Park, WHL 1 - 2	RDL		RDL		
86		1 - 2x Olympiapark		6 x 1000/500m				15	
		E+A ca. 6,0 km		E+A ca. 5,0 km		Pause			
km	12	14	12	14	14		20		
	19	20 Treffen Halle	21	22 Treffen Halle	23	24	25		
	RDL	WHL 2-3	EDL	TDL 2	RDL		(BSV 21,1 km)		
92		4x2000/500m		6x 1000/500m				14	
		E+A ca. 5,0 km		E+A ca. 5,0 km		Pause	E+A ca.4,0 km		
km	12	15	12	14	14		25		
	26	27 Treffen Halle	28	29 (18:30) Halle	30	31	1		
	RDL	TDL1 - 2	EDL	SP 600m WHL2	RDL		RDL		
94		1 - 2x Olympiapark		2x(10x200/200m)				13	
		E+A ca. 6,0 km		E+A ca. 5,0 km		Pause			
km	12	14	12	12	14		30		
	9	10 Treffen Halle	11	12 Treffen Halle	13	14	15		
	RDL	Olympiapark WHL3	EDL	Olympiapark TDL 2	RDL	oBBHM	RDL		
100		3x 3000/1000m		10,0 Km		Masters		11	
		E+A ca. 5,0 km		E+A ca. 5,0 km		Hohenschön-			
km	10	14	12	15	14	hausen	35		
	16	17 WHL 1	18	19 Treffen Halle	20	21	22		
	RDL	2x(,4/,6/,8/1,0/,8/	EDL	O-Park TDL 1	RDL		RDL		
99		,6/,4) Tr.-P. .2/,4		2x (4+1km)/1000m			3 km EB	10	
		E+A ca. 5,0 km		E+A ca. 5,0 km		Pause			
km	12	10	12	16	14		35		
	23	24 Treffen Halle	25	26	27	28	1		
	RDL	6x1000/500m WHL1	EDL	TDL1 - 2	RDL		Britzer		
76		Olympipark		1 - 2x Olympiapark			Gartenlauf	9	
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 6,0 km		Pause	E+A ca.5,0 km		
km	12	13	12	14	10		15		
	2	3	4	5	6	7	8		
	RDL	TDL1 - 2	EDL	WHL1	RDL		RDL		
96		1 - 2x Olympiapark		6x1000/400m			6 km EB	8	
		E+A ca. 6,0 km		E+A ca. 5,0 Km		Pause			
km	12	14	12	13	10		35		
643	80,4 km / Woche							Wettkampf	

12.04. Hannover, 19.04.Spreewald, Leipzig, 15.03. Barcelona, 22.03. Rom, Malta, 29.03. Wien (Frühlingsmarathon), 05.04. Antalya, 12.04. Rotterdam, Lissabon, 19.04. Vienna City Marathon, Krakau, 20.04. Boston, 26.04. London