

URLAUB CLAUS		Rahmentrainingsplan vom 04.03. bis 19.05.2019						Salzburg Marathon
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen
	4	5	6	7	8	9	10	
106	RDL	TDL 2	EDL	WHL1	RDL		RDL	
		15 km		6x1000/400m			3 km EB	11
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause		
	14	20	14	13	10		35	
	11	12	13	14	15	16	17	
80	RDL	WHL 2	EDL	WKT	RDL		10 km, Lauf der	10
		4x2000/800m		6x800/400m			Sympathie	
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	E+A 5 Km	
	14	16	14	12	9		15	
	18	19	20	21	22	23	24	
106	RDL	MRT	EDL	TDL 2	RDL		6 km EB RDL	
		6x1000/800m		15 km			(alt.: Birken-	9
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	wäldchenlauf)	
	12	15	14	20	10		35	
	25	26	27	28	29	30	31	
105	RDL	WHL 3	EDL	TDL 1	RDL		RDL	
		3x3000/1000m		10 km			9 km EB	8
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause		
	12	17	12	15	14		35	
	1	2	3	4	5	6	7	
92	RDL	P: 1,6/1,2 HMRT	EDL	WKT	RDL		SCC HMRT	
		5/4/3 km		Steinrunde			E+A ca. 3 km	7
		E+A 5 Km				Pause		
	12	20	14	12	10		24	
	8	9	10	11	12	13	14	
87	RDL	EDL		WHL 3	RDL		RDL	
		2 x Steinrunde		3x3000/1000m				6
		E+A 5 Km	Pause	E+A 5 Km		Pause		
	10	16		17	14		30	
	15	16	17	18	19	20	21	
112	RDL	TDL2	EDL	TDL1-TDL2	RDL		RDL	
		15 km		10 km			9 km EB	5
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause		
	14	20	14	15	14		35	
	22	23	24	25	26	27	28	
107	RDL	WHL 1	EDL	WKT	RDL		RDL	
		6x1000/600m		2x Steinrunde			12 km EB	4
		E+A 5 Km				Pause		
	14	14	14	16	14		35	
	29	30	1	2	3	4	5	
109	RDL	TDL1	RDL	WHL 3	RDL	100 km Staffel	RDL	
		10 km		4x2000/800m			15 km EB	3
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	(besser am 4.5.)	
	14	16	14	16	14		35	
	6	7	8	9	10	11	12	
107	RDL	MRT!!!	RDL	MRT!!!	RDL	RDL	S25 Berlin	
		15 km		10 km			Pause	2
		E+A 5 Km		E+A 5 Km				
	14	20	14	15	14	30		
	13	14	15	16	17	18	19	
94	RDL	MRT!!!		MRT!!!	RDL		Salzburg Marathon	
		6x1000/800m		6x700/500m			E+A ca. 3 km	1
		E+A 3Km	Pause	E+A 5 Km		Pause		
	14	13		12	10		45	
1105	100,5	km pro Woche					Wettkampf	