

Rahmentrainingsplan vom 20.05. bis 14.07.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	20	21	22	23	24	25	26
	RDL	TDL 1	EDL	7x Teufelsberg	RDL		RDL
77		1 x Steinrunde		E + A ca. 5 km		Pause	(alt. : Lichten- rader Meile)
	12	11	10	14	10		20
	27	28	29	30	31	1	2
	RDL	SP 800m WHL 0,4	EDL	8x Teufelsberg	RDL	Sommerfest	RDL
98		3x(5x400/200m)		E + A ca. 5 km		bei Claus	
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km		Pause	
	14	16	14	15	14		25
	3	4	5	6	7	8	9
	RDL	TDL 1	EDL	8x Teufelsberg	RDL		RDL
94		2 x Steinrunde		E + A ca. 5 km		Pause	
	14	12	14	15	14		25
	10	11	12	13	14	15	16
	Run of	WHL1	EDL	TDL 2	5x5 km		RDL
84	Spirit	7x1000/600m		1 x Steinrunde	Team		
	5/10 km	E+A 5 Km			Staffel	Pause	
	12	15	12	11	14		20
	17	18	19	20	21	22	23
		SP 800m WHL 0,4	EDL	8x Teufelsberg	RDL		RDL
96		3x(5x400/200m)		E + A ca. 5 km		Pause	
	12	16	14	15	14		25
	24	25	26	27	28	29	30
	RDL	Teufelsberg		TDL 2	RDL		RDL
65		8x		1 x Steinrunde			12.Helios10 km-
		E + A ca. 5 km	Pause			Pause	Grunewaldlauf
	10	15		11	14		15
	1	2	3	4	5	6	7
	RDL	WHL 2	EDL	TDL 1			RDL
85		4x2000/800m		10 km			
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km		Pause	
	12	16	12	15	10		20
	8	9	10	11	12	13	14
	RDL	Teufelsberg	EDL	WHL 1	RDL		RDL
103		8x		7x1000/600m			
		E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		Pause	
	13	14	12	15	14		35
702	87,75	km pro Woche					