

Rahmentrainingsplan vom 15.07. bis 29.09.2019

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		15	16	17	18	19	20	21
112	11	RDL	3x(5x400/200) SP: 800 m E+A 5 Km	EDL	P: 1,4/1,2 HMRT 5/4/3 km E + A ca. 5 km	RDL		RDL 3 km EB
		14	15	14	20	14	Pause	35
		22	23	24	25	26	27	28
87	10	RDL	WHL 2 4x2000/800m E + A ca. 5 km	EDL	EDL Steinrunde E+A 5 Km	RDL		Havellauf 13,7 km E+A 5 Km
		14	16	14	12	12	Pause	19
		29	30	31	1	2	3	4
83	9	RDL	WKT 3x(3x400/400)SP 800m E+A 5 Km	EDL	EDL Steinrunde E+A 5 Km	RDL	City Night 10 km E+A 5 Km	RDL
		14	12	14	12	8	15	8
		5	6	7	8	9	10	11
105	8	RDL	EDL Steinrunde E+A 5 Km	EDL	WHL 1 7x1000/600m E+A 5 Km	RDL		RDL 6 km EB
		14	12	14	16	14	Pause	35
		12	13	14	15	16	17	18
108	7	RDL	WHL 2 4x2000/800m E + A ca. 5 km	EDL	TDL 1 10,0 km E+A 5 Km	RDL		RDL 9 km EB
		14	16	14	15	14	Pause	35
		19	20	21	22	23	24	25
114	6	RDL	WHL 3 3x3000/1000m E+A 5 Km	EDL	TDL 2 15,0 km E+A 5 Km	RDL		RDL 12 km EB
		14	17	14	20	14	Pause	35
		26	27	28	29	30	31	1
95	5	RDL	P: 1,4/1,2 HMRT 5/4/3 km E + A ca. 5 km	EDL	EDL Steinrunde E+A 5 Km	RDL		Mercedes-Benz- Halbmarathon E+A 4 Km
		14	20	14	12	10	Pause	25
		2	3	4	5	6	7	8
105	4	RDL	EDL Steinrunde E+A 5 Km	EDL	WHL 1 7x1000/600m E+A 5 Km	RDL		RDL 15 km EB
		14	12	14	16	14	Pause	35
		9	10	11	12	13	14	15
114	3	RDL	TDL 1 10,0 km E+A 5 Km	EDL	WHL 2 4x2000/800m E + A ca. 5 km	RDL	RDL 18 km EB	Pause
		16	15	16	16	16	35	
		16	17	18	19	20	21	22
101	2	RDL	WHL 1 6x1000/600m E+A 5 Km	EDL	MRT !!! 15 km E+A 5 Km		RDL	RDL
		12	15	14	20		30	10
		23	24	25	26	27	28	29
110	1	RDL	MRT !!! 6x1000/600 E+A 5 Km	EDL	MRT !!! 6x700/500 E+A 5 Km	RDL		Berlin- Marathon E+A ca. 3 km
		12	15	12	12	14		45
1134		103,1	km pro Woche					