

Rahmentrainingsplan vom 30.09. bis 24.11.2019							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	30	1	2	3	4	5	6
	RDL	RDL		EDL	RDL		RDL
63	alternativ	4km Olympiarunde		5xOlymp-St.Parkpl			
	Pause	3 Steigerungen	Pause			Pause	
	10	10		13	12		18
	7	8	9	10	11	12	13
	RDL	TDL 1	EDL	WKT	RDL		Asics Grand 10
78		4x2000/800m		10x400/200m			10 km
		E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		Pause	E+A 5 Km
	12	16	12	11	12		15
	14	15	16	17	18	19	20
	RDL	RDL	EDL	TDL 1	RDL		RDL
79		5xOlymp-St.Parkpl		5 x 800 / 400m			
				E + A ca. 5 km		Pause	
	12	13	12	12	10		20
	21	22	23	24	25	26	27
	RDL	HMRT	EDL	RDL	RDL	SCC Cross	RDL
89		3x3000/600m		4km Olympiarunde		Country	
		E + A ca. 5 km		5 Steigerungen		4,5 / 9 km	
	10	16	12	12	14	13	12
	28	29	30	31	1	2	3
	RDL	EDL	EDL	SP 600m WHL 1-2	RDL		RDL
75		5xOlymp-St.Parkpl		2x(5x400/200m)			
				E + A ca. 5 km		Pause	
	10	13	14	11	12		15
	4	5	6	7	8	9	10
	RDL	HMRT/MRT	EDL	TDL 2	RDL		RDL
96		3x3000/600m		15,0 km			
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km		Pause	
	14	16	12	20	14		20
	11	12	13	14	15	16	17
	RDL	HMRT	EDL	WKT	RDL		Mannsch.HMRT
96		3x2000/800m		6x1000/600m			
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km		Pause	E+A=5Km
	12	15	14	15	14		26
	18	19	20	21	22	23	24
	RDL	RDL	EDL	HMRT	RDL		RDL
76		4km Olympiarunde		3x3000/600m			
		5 Steigerungen		E + A ca. 5 km		Pause	
	10	12	10	16	10		18
652	81,50	km pro Woche					