

URLAUB CLAUS		Rahmentrainingsplan vom 16.03. bis 10.05.2020						Prag Marathon
km	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen
	16	17	18	19	20	21	22	
	RDL	MRT	EDL	TDL 2	RDL		RDL	
106		6x1000/600m		15 km			6 km EB	7
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause		
	12	15	14	20	10		35	
	23	24	25	26	27	28	29	
	RDL	WHL 3	EDL	TDL 1	RDL		RDL	
105		3x3000/1000m		10 km			9 km EB	6
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause		
	12	17	12	15	14		35	
	30	31	1	2	3	4	5	
	RDL	P: 1,6/1,2 HMRT	EDL	WKT	RDL		SCC HMRT	
92		5/4/3 km		1x Steinrunde				5
		E+A 5 Km				Pause	E+A ca. 3 km	
	12	20	14	12	10		24	
	6	7	8	9	10	11	12	
	RDL	EDL		WHL 3	RDL		RDL	
92		2 x Steinrunde		3x3000/1000m			12 km EB	4
		E+A 5 Km	Pause	E+A 5 Km		Pause		
	10	16		17	14		35	
	13	14	15	16	17	18	19	
	RDL	TDL2	EDL	WHL 2	RDL	RDL		
113		15 km		4x2000/800m		15 km EB		3
		E+A 5 Km		E+A 5 Km			Pause	
	14	20	14	16	14	35		
	20	21	22	23	24	25	26	
	RDL	MRT!!!	RDL	MRT!!!	RDL	RDL		
107		15 km		10 km				2
		E+A 5 Km		E+A 5 Km			Pause	
	14	20	14	15	14	30		
	27	28	29	30	1	2	3	
	RDL	MRT!!!		MRT!!!	RDL		Prag Marathon	
90		6x1000/800m		6x700/500m				1
		E+A 3Km	Pause	E+A 5 Km		Pause	E+A ca. 3 km	
	10	13		12	10		45	
	4	5	6	7	8	9	10	
		IDL 1	RDL	IDL / EDL	RDL		RDL	
74		1 x Steinrunde		4 x Teufelsberg				
	Pause			E+A 5 Km		Pause		
		11	14	15	14		20	
779	97,4	km pro Woche						
							Wettkampf	