

Rahmentrainingsplan vom 26.10. bis 20.12.2020							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	26	27	28	29	30	31	1
	RDL	RDL 3x 1000m		EDL	RDL		RDL
57	alternativ	im Olympiapark		4xOlymp-St.Parkpl			
	Pause	3 Steigerungen	Pause			Pause	
	10	10		10	12		15
	2	3	4	5	6	7	8
	RDL	4x1,5/0,5km WKT	EDL	4x1,0/0,5km WKT	RDL		10km/HMRT
75		im Olympiapark		im Olympiapark			Plänterwald
		E+A 8Km		E+A 8 Km		Pause	
	10	16	10	14	10		15
	9	10	11	12	13	14	15
	RDL	EDL	EDL	HMRT-Tempo	RDL		RDL
77				4/1/6/2/7 Rund.			
		Olympiaparkrunde		Olymp-St.-Parkpl.		Pause	
				E+A 6,5 Km			
	10	11	10	21	10		15
	16	17	18	19	20	21	22
		3x 2,0/0,5km WKT		3x 1,0/0,5km WKT	RDL		10km/HMRT
70	RDL	im Olympiapark		im Olympiapark			Plänterwald
		E+A 8 Km	Pause	E+A 8 Km		Pause	
	10	15		12	8		25
	23	24	25	26	27	28	29
	RDL	EDL	EDL	SP 600m WHL 1-2	RDL		RDL
74		5xOlymp-St.Parkpl.		3x(3x400/200m)			
		E+A 6,5 Km		E + A ca. 5 km		Pause	
	10	10	12	12	10		20
	30	1	2	3	4	5	6
	RDL	HMRT/MRT	EDL	TDL1/WHL3	RDL		RDL
100		3x3,0/1,0 km		6x1,0/0,5 km			
		im Olympiapark		im Olympiapark		Pause	
		E+A 8 Km		E+A 8 Km			
	12	19	12	17	10		30
	7	8	9	10	11	12	13
	RDL	TDL1	EDL	HMRT-Tempo	RDL	SCC Weih-	RDL
85		2 x Olympiapark		6x1000/600m		nachtsfeier	Claus Runners -
		E+A 6,5 Km		E + A ca. 5 km		Pause	Weihnachtsfeier
	12	15	14	14	10		20
	14	15	16	17	18	19	20
	RDL	TDL2	EDL	TDL2	RDL		RDL
96		2x 2000m /500m		15,0 km			
		im Olympiapark		E + A ca. 5 km		Pause	
		E+A 8 Km					
	14	13	12	20	12		25
634	79,25	km pro Woche					