

km	Rahmentrainingsplan vom 06.07. bis 20.09.2020							Darß Marathon Wochen
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	6	7	8	9	10	11	12	
	RDL	SP: 800 m WHL 0,4		P: 1,4/1,2 HMRT	RDL		RDL	
72		3x(3x400/200)		5/4/3 km				11
		E + A ca. 5 km	Pause	E+A 5 Km		Pause		
	10	12		20	10		20	
	13	14	15	16	17	18	19	
	RDL	WHL 2		TDL 1	RDL		RDL	
76		4x2000/800m		10,0 km				10
		E + A ca. 5 km	Pause	E+A 5 Km		Pause		
	10	16		15	10		25	
	20	21	22	23	24	25	26	
	RDL	WKT	Pause	EDL	RDL		RDL	
64		3x(3x400/400)SP 800m		Steinrunde				9
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause		
	10	12		12	10		20	
	27	28	29	30	31	1	2	
	RDL	5000m-Tempo		WHL 1	RDL		RDL	
84		20x200/200m		7x1000/600m			ohne EB	8
		E+A 5 Km	Pause	E+A 5 Km		Pause		
	10	13		16	10		35	
	3	4	5	6	7	8	9	
	RDL	WHL 2		TDL 1	RDL		RDL	
86		4x2000/800m		10,0 km			3 km EB	7
		E + A ca. 5 km	Pause	E+A 5 Km		Pause		
	10	16		15	10		35	
	10	11	12	13	14	15	16	
	RDL	WHL 3		TDL 2	RDL		RDL	
92		3x3000/1000m		15,0 km			6 km EB	6
		E+A 5 Km	Pause	E+A 5 Km		Pause		
	10	17		20	10		35	
	17	18	19	20	21	22	23	
	RDL	EDL		P: 1,4/1,2 HMRT	RDL		RDL	
87		Steinrunde		5/4/3 km			9 km EB	5
		E+A 5 Km	Pause	E + A ca. 5 km		Pause		
	10	12		20	10		35	
	24	25	26	27	28	29	30	
	RDL	EDL		WHL 1	RDL		RDL	
83		Steinrunde		7x1000/600m			12 km EB	4
		E+A 5 Km	Pause	E+A 5 Km		Pause		
	10	12		16	10		35	
	31	1	2	3	4	5	6	
	RDL	TDL 1	EDL	WHL 2	RDL	RDL		
96		10,0 km		4x2000/800m		15 km EB		3
		E+A 5 Km		E + A ca. 5 km		Pause		
	10	15	10	16	10	35		
	7	8	9	10	11	12	13	
	RDL	WHL 1	EDL	MRT !!!		RDL	RDL	
95		6x1000/600m		15 km				2
		E+A 5 Km		E+A 5 Km	Pause			
	10	15	10	20		30	10	
	14	15	16	17	8	19	20	
	RDL	MRT !!!	EDL	MRT !!!		Darß		
92		6x1000/600		6x700/500		Marathon		1
		E+A 5 Km		E+A 5 Km	Pause	E+A 3 km	Pause	
	10	15	10	12		45		
927	84,3	km pro Woche						