

Rahmentrainingsplan vom 04.01.201 bis 28.02.2021							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	4	5	6	7	8	9	10
	RDL	WHL1	EDL	WKL3	RDL		RDL
81		6 x 1000m/600m Mommсенstadion		Olympiapark 3x3000/500m			
		E+A 5 Km		E+A 8 Km		Pause	
km	12	14	10	13	12		20
	11	12	13	14	15	16	17
	RDL	WHL 0,4	EDL	TDL 2	RDL		RDL
82		3x(4x400/200) SP 800m		10 km im Olympiapark			
		E+A ca. 5,0 Km		E+A 8 Km		Pause	
km	12	13	10	18	14		15
	18	19	20	21	22	23	24
	RDL	WHL3	EDL	WHL1	RDL		RDL
86		4 x 2000m /500m im Olympiapark		6 x 1000m/600m Mommсенstadion			
		E+A 8 Km		E+A 5 Km		Pause	
	12	18	12	14	10		20
	25	26	27	28	29	30	31
	RDL		EDL	WHL1	RDL		RDL
90		TDL 2		4x(0,5+1,0/0,5) im Olympiapark			
		10 km		E+A 8 Km		Pause	
		E+A ca. 5,0 Km					
km	12	15	12	14	12		25
	1	2	3	4	5	6	7
	RDL	WHL2	RDL	TDL 2	RDL		RDL
91		2x(10x200/200m) SP 800m		15 km			
		E+A 5 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause	
km	10	14	10	20	12		25
	8	9	10	11	12	13	14 (virtuell)
	RDL	WHL2	EDL	WKT	RDL		Plänterwald
89		4 x 2000m /500m im Olympiapark		5x1000/400m			20 km Wettk.
		E+A 8 Km		E+A 5 Km		Pause	E+A 5 Km
km	12	18	10	12	12		25
	15	16	17	18	19	20	21
	RDL	WHL 2	EDL	WHL2	RDL		RDL
81		2x(10x200/200m) SP 800m		8x800/400m			
		E+A ca. 5,0 Km		E+A 5 Km		Pause	
km	10	15	10	14	12		20
	22	23	24	25	26	27	28
	RDL	WHL3	EDL	TDL 2	RDL		RDL
100		Olympiapark 3x3000/500m		10 km			
		E+A 8 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause	
km	12	18	10	15	10		35
700	87,5	km pro Woche					