

Rahmentrainingsplan vom 01.03. bis 25.04.2021								Spreewald Marathon
km	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen
	1	2	3	4	5	6	7	
	RDL	WHL 1	EDL	TDL 2	RDL		RDL	
102		6x1000/600m		15 km			3 km EB	7
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause		
	12	15	10	20	10		35	
	8	9	10	11	12	13	14	
	RDL	WHL 3	EDL	TDL 1	RDL		RDL	
99		3x3000/1000m		10 km			6 km EB	6
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause		
	12	17	10	15	10		35	
	15	16	17	18	19	20	21	
	RDL	HMRT P: 1,6/1,2	EDL	WHL 1	RDL		RDL	
101		5/4/3 km		2x(10x200/200)			9 km EB	5
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause		
	12	20	10	14	10		35	
	22	23	24	25	26	27	28	
	RDL	TDL 2		WHL 3	RDL		RDL	
88		2 x Steinrunde		3x3000/1000m			12 km EB	4
		E+A 5 Km	Pause	E+A 5 Km		Pause		
	10	16		17	10		35	
	29	30	31	1	2	3	4	
	RDL	TDL2	EDL	WHL 2	RDL		RDL	
101		15 km		4x2000/800m			15 km EB	3
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause		
	10	20	10	16	10		35	
	5	6	7	8	9	10	11	
	RDL	MRT!!!	RDL	MRT!!!	RDL	RDL		
95		15 km		10 km			Pause	2
		E+A 5 Km		E+A 5 Km				
	10	20	10	15	10	30		
	12	13	14	15	16	17	18	
	RDL	MRT!!!		MRT!!!	RDL		Spreewald - Marathon	
92		6x1000/800m		6x700/500m			E+A ca. 3 km	1
		E+A 5 Km	Pause	E+A 5 Km		Pause		
	10	15		12	10		45	
678	96,9	km pro Woche						
	19	20	21	22	23	24	25	
		IDL 1		IDL / EDL	RDL		RDL	
60		1 x Steinrunde		4 x Teufelsberg				
	Pause		Pause	E+A 5 Km		Pause		
		11		15	14		20	
738	92,3	km pro Woche						
							Wettkampf	