

Rahmentrainingsplan vom 22.03. bis 02.05.2021								Plänterwald Marathon
km	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen
	22	23	24	25	26	27	28	
	RDL	WHL 2		WKT	RDL		Plänterwald-	
63		4x2000/800m		5x800/400m			10 km-Lauf	6
		E+A 5 Km	Pause	E+A 5 Km		Pause	E+A ca. 5 km	
	10	16		12	10		15	
	29	30	31	1	2	3	4	
	RDL	IDL	EDL	P:1,4/1,2 HMRT	RDL		RDL	
101		2 x Steinrunde		5/4/3 km			9 km EB	5
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause		
	10	16	10	20	10		35	
	5	6	7	8	9	10	11	
	RDL	TDL 2	RDL	WKT	RDL		Plänterwald-	
89		15 km		5x800/600m			21,1 km-Lauf	4
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	E+A ca. 5 km	
	10	20	10	13	10		26	
	12	13	14	15	16	17	18	
	RDL	IDL		WHL 2	RDL		RDL	
87		2 x Steinrunde		4x2000/800m			12 km EB	3
		E+A 5 Km	Pause	E+A 5 Km		Pause		
	10	16		16	10		35	
	19	20	21	22	23	24	25	
	RDL	WHL 1	RDL	MRT!!!	RDL	RDL		
90		6x1000/600m		10 km				2
		E+A 5 Km		E+A 5 Km			Pause	
	10	15	10	15	10	30		
	26	27	28	29	30	1	2	
	RDL	MRT!!!		MRT!!!	RDL		Plänterwald-	
92		6x1000/800m		6x700/500m			Marathon	1
		E+A 5 Km	Pause	E+A 5 Km		Pause	E+A ca. 3 km	
	10	15		12	10		45	
522	87,0 km pro Woche						Wettkampf	