

Rahmentrainingsplan vom 03.05. bis 27.06.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	3	4	5	6	7	8	9
	RDL	TDL 2	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
83		2 x Steinrunde		7x			
				E + A ca. 5 km		Pause	
	12	17	10	14	10		20
	10	11	12	13	14	15	16
	RDL	SP 800m WHL 0,4	EDL	8x Teufelsberg	RDL		RDL
83		3x(4x400/200m)					
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km		Pause	
	10	13	10	15	10		25
	17	18	19	20	21	22	23
	RDL	TDL 1	EDL	8x Teufelsberg	RDL		RDL
77		2 x Steinrunde					
				E + A ca. 5 km		Pause	
	10	12	10	15	10		20
	24	25	26	27	28	29	30
	RDL	WHL1	EDL	TDL 2	RDL		RDL
82		7x1000/600m		2 x Steinrunde			
		E+A 5 Km				Pause	
	10	15	10	17	10		20
	31	1	2	3	4	5	6
	RDL	SP 800m WHL 0,4	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
85		3x(5x400/200m)		7x			
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km		Pause	
	10	16	10	14	10		25
	7	8	9	10	11	12	13
	RDL	Teufelsberg	EDL	TDL 2	RDL		RDL
76		7x		2 x Steinrunde			
		E + A ca. 5 km				Pause	
	10	14	10	17	10		15
	14	15	16	17	18	19	20
	RDL	TDL 2	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
89		3x2000/800m		7x			
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km		Pause	
	12	16	12	14	10		25
	21	22	23	24	25	26	27
	RDL	WHL 2	EDL	WHL1	RDL		RDL
80		4x2000/800m		7x800/400m			
		E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		Pause	
	12	16	12	10	10		20
655	81,88	km pro Woche					