

Rahmentrainingsplan vom 27.09. bis 21.11.2021							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	27.9.	28.9.	29.9.	30.9.	1.10.	2.10.	3.10.
	RDL	RDL		EDL	RDL		EDL
57	alternativ	Olympiaparkrunde		5xOlymp-St.Parkpl.			
	Pause		Pause			Pause	
	8	11		11	12		15
	4.10.	5.10.	6.10.	7.10.	8.10.	9.10.	10.10.
	RDL	TDL 1	EDL	EDL	RDL		S25 Berlin
85		6x1000/600m		Olympiaparkrunde			10/21/25 km
		E + A ca. 5 km				Pause	E+A 4 Km
	12	15	12	11	10		25
	11.10.	12.10.	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.	17.10.
	RDL	RDL	EDL	SP 800m WHL 1	RDL		EDL
86		5xOlymp-St.Parkpl		2x(4x800/400m)			
				E + A ca. 5 km		Pause	
	12	13	12	15	14		20
	18.10.	19.10.	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	24.10.
	RDL	WHL 2	EDL	RDL		BBM 10 km	RDL
76		4x2000/800m		Olympiaparkrunde		Störitz	
		E + A ca. 5 km			Pause	E+A 5 Km	
	10	16	12	11		15	12
	25.10.	26.10.	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.10.
	RDL	RDL	EDL	Pause 2-4-6-8-6-4-2	RDL		RDL
82		Olympiaparkrunde		(4-8-10-20-10-8-4)			
				E + A ca. 5 km		Pause	
	10	11	14	15	12		20
	1.11.	2.11.	3.11.	4.11.	5.11.	6.11.	7.11.
	RDL	HMRT/MRT	EDL	TDL 2	RDL		RDL
101		3x3000/1000m		15,0 km			
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km		Pause	
	14	16	12	20	14		25
	8.11.	9.11.	10.11.	11.11.	12.11.	13.11.	14.11.
	RDL	P: 1,4/1,2 HMRT	EDL	WKT	RDL		Mannsch.HMRT
95		5/4/3 km		5x1000/600m			
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km		Pause	E+A=5Km
	12	20	14	13	10		26
	15.11.	16.11.	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.
	RDL	RDL	EDL	HMRT	RDL		EDL
77		Olympiaparkrunde		3x3000/1000m			
				E + A ca. 5 km		Pause	
	10	11	10	16	10		20
659	82,38	km pro Woche					