

Rahmentrainingsplan vom 17.01. bis 13.03.2022

Anzahl Wochen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	17	18	19	20	21 RDL	22	23 RDL	
73	RDL	HMRT	EDL	MS WHL 1	Spiridon		BHM Senioren	13
		6x1000/600m		2x(10x200/200)	Siegerehrung		3x800/1000m	
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km	entfällt	Pause	Harbig-Halle	
km	12	14	12	13	14		8	
	24	25	26	27 MS WHL1/2	28	29	30	
90	RDL	WHL 3(+10'/km)	EDL	5x(200,400,200)	RDL			12
		3x3000/600m		Trabpausen 200m			(BSV 21,1 km)	
		E+A ca. 5,0 Km		alt. Olympiapark		Pause		
km	12	16	12	11	14		25	
				MS=Momms.-St.				
	31	1	2	3	4	5	6	
98	RDL	HMRT	EDL	WHL 2	RDL		RDL	11
		6x1000/600m		4x2000/800m				
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause		
km	12	14	12	16	14		30	
	7	8	9	10	11	12	13	
100	RDL	TDL 2	EDL	2x 1000m WHL1	RDL		RDL	10
		15,0 Km		Olympiapark				
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause		
km	12	20	12	12	14		30	
	14	15	16	17	18	19	20	
100	RDL	TDL 1	EDL	SP 600m WHL2	RDL		RDL	9
		10,0 Km		3x(4x400/200m)				
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause		
km	10	15	12	14	14		35	
	21	22	23	24 Pyramide	25	26	27	
98	RDL	4x1000/500 TDL1	EDL	2x(,2/,4/,8/,8/,4/,2) Tr.-P. .2/,4	RDL		RDL	8
		Olympiapark		E+A ca. 5,0 Km		Pause		
km	12	15	12	10	14		35	
	28	1	2	3	4	5	6	
76	RDL	4x1000/500 WKT	EDL	2x 1000m WHL1	RDL			7
		Olympiapark		Olympiapark			Britzer Gartenlauf/ Lutz-Derkow-Lauf	
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause	E + A ca. 5,0 km	
km	12	15	12	12	10		15	
	7	8	9	10	11	12	13	
96	RDL	WHL1	EDL	TDL 1	RDL		RDL	6
		2x1000/500		10,0 Km				
		Olympiapark		E+A ca. 5,0 Km		Pause		
km	12	14	10	15	10		35	
731	91,4 km / Woche						Wettkampf	