

Rahmentrainingsplan vom 16.01. bis 12.03.2023

Spree-
wald /
Hamburg
Marathon

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	16	17	18	19	20	21	22	
88	RDL	Halle WHL 1		EDL 2x 1000m WHL1		RDL		RDL 14
		2x(10x200/200)		Olympiapark				
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause		
km	12	13	12	12	14		25	
	23	24	25	26	EDL 27	28	29	
88	RDL	WHL 3		EDL 2x 1000m WHL3		RDL		13
		3x2000/800m		Olympiapark			(BSV 21,1 km)	
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause		
km	12	13	12	12	14		25	
	30	31	1	2	3	4	5	
89	RDL	Halle WHL 1		EDL WHL 2		RDL		RDL 12
		2x(10x200/200)		3x2000/800m				
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause		
km	12	13	12	13	14		25	
	6	7	8	9	10	11	12	
100	RDL		TDL 2	EDL 2x 1000m WHL1		RDL		RDL 11
			15,0 Km	Olympiapark				
			E+A ca. 5,0 Km	E+A ca. 5,0 Km		Pause		
km	12		20	12	12	14		30
	13	14	15	16	17	18	19	
86	RDL	Halle WHL 1		EDL 2 x 700m WKT		RDL		BBSM-H 10
		2x(6x400/200)		Olymp-Parkplatz				200/400/800
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause		1500/3000m
km	10	15	12	10	14		25	
	20	21	22	23	Pyramide 24	25	26	
98	RDL	4x1000/500 TDL1		EDL 2x(,2/,4/,8/,8/,4/,2) Tr.-P. .2/,4		RDL		RDL 9
		Olympiapark		E+A ca. 5,0 Km			3 km EB	
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Pause		
km	12	15	12	10	14		35	
	27	28	WHL1 1	2	3	4	5	
76	RDL	3x1000/500m		EDL 2x 1000m WKT		RDL		Britzer Gartenlauf 8
		Olympiapark		Olympiapark				10 km
		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	
	6	7	8	9	10	11	12	
96	RDL	2x1000/500m		EDL	TDL 1	RDL		RDL 7
		Olympiapark			10,0 Km			6 km EB
		E+A ca. 5,0 Km			E+A ca. 5,0 Km		Pause	
km	12	14	10	15	10		35	
721	90,1 km / Woche						Wettkampf	