

Rahmentrainingsplan vom 13.03. bis 23.04.2023								Hamburg-/ Spreewald Marathon
km	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	13	14	15	16	17	18	19	
	RDL	WHL 2	EDL	WKT	RDL		Lauf der Symp.	
73		4x2000/800m		5x800/400m			10 km-Lauf	6
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	E+A ca. 5 km	
	10	16	10	12	10		15	
	20	21	22	23	24	25	26	
	RDL	IDL	EDL	TDL 2	RDL		RDL	
101		2 x Steinrunde		15 km			9 km EB	5
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause		
	10	16	10	20	10		35	
	27	28	29	30	31	1	2	
	RDL	1,4/1,2 HMRT	RDL	WKT	RDL		Generali Halb-	
89		5/4/3 km		5x800/600m			marathon	4
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	E+A ca. 5 km	
	10	20	10	13	10		26	
	3	4	5	6	7	8	9	
	RDL	IDL	RDL	WHL 2	RDL		RDL	
97		2 x Steinrunde		4x2000/800m			12 km EB	3
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause		
	10	16	10	16	10		35	
	10	11	12	13	14	15	16	
	RDL	WHL 1	RDL	MRT!!!	RDL	RDL		
95		6x1000/600m		15 km				2
		E+A 5 Km		E+A 5 Km			Pause	
	10	15	10	20	10	30		
	17	18	19	20	21	22	23	
	RDL	MRT!!!		MRT!!!	RDL		Hamburg/Spree-	
92		6x1000/800m		6x700/500m			wald Marathon	1
		E+A 5 Km	Pause	E+A 5 Km		Pause	E+A ca. 3 km	
	10	15		12	10		45	
547	91,2 km pro Woche							
							Wettkampf	