

# Rahmentrainingsplan vom 11.03. bis 21.04.2024 – 2. Korrektur

Wien,  
Mallorca,  
London,  
Spreewald,  
Lissabon  
Marathon

km	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	11	Treffpkt Halle 12	13	Treffpkt Halle 14	15	16	17	
	RDL	WHL 2	EDL	alt.:10 km TDL1	RDL		Lauf der Symp.	
73		4x2000/500m		4x500/200mWKT			10 km-Lauf	6
		E+A 5 Km		E+A 6 Km		Pause	E+A ca. 5 km	
	12	14	12	10	10		15	
	18	Treffpkt Halle 19	20	Treffpkt Halle 21	22	23	24	
	RDL	2xOlym-Park EDL	EDL	TDL 2	RDL		RDL	
103		3x3,0/1,0 WHL3		15 km			9 km EB	5
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause		
	12	12	12	20	12		35	
	25	Treffpkt Halle 26	27	Treffpkt Halle 28	29	30	31	
	RDL	P:1,5/1,0 HMRT	RDL	WHL1	RDL		RDL	
101		5/4/3 km		2x4x500/500m			12 km EB	4
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause		
	12	19	12	11	12		35	
	1	Momms.-St. 2	3	Momms.-St. 19	5	6	7	
	RDL	WHL 2	RDL	IDL/EDL	RDL		Generali Halb-marathon	
92		4x2000/500m		1-2x Steinrunde			E+A ca. 5 km	3
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause		
	12	16	12	16	10		26	
	8	Momms.-St. 9	10	Momms.-St. 11	12	13	14	
	RDL	IDL/EDL	RDL	MRT!!!	RDL	RDL		
91		1-2x Steinrunde		15 km			Pause	2
		E+A 5 Km		E+A 5 Km				
	10	11	10	20	10	30		
	15	Momms.-St. 16	17	Momms.-St. 18	19	20	21	
	RDL	MRT!!!		MRT!!!	RDL		Marathon	
91		6x1000/800m		6x500/500m			E+A ca. 3 km	1
		E+A 5 Km	Pause	E+A 5 Km		Pause		
	10	15		11	10		45	
551	91,8	km pro Woche					Wettkampf	