

Rahmentrainingsplan vom 30.09. bis 24.11.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	30	1	2	3	4	5	6
	RDL	1x Olympiapark		EDL	RDL		EDL
59	altern.	alt.:3x400/200m		5xOlympiaParkpl /			
	Pause	SP600m,E+A 5km	Pause	alt. 6 - 7x WHL1		Pause	
	10	11		11	12		15
	7	8	9	10	11	12	13
	RDL	6x800/400m	EDL	3xOlympiaParkpl.	RDL	(altern.:Crosslauf	DEGEWO Great 10k
76		alt.:4x2000/800				Rodelbahn)	10 km
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 6,5 km		Pause	E+A 5 Km
	12	16	12	9	12		15
	14	15	16	17	18	19	20
	RDL	1x Olympiapark	EDL	TDL2	RDL		EDL
85		alt.:1xO.-Park +		2x Olympiapark		Pause	
		2x Parkplatz		E+A 6 Km			
	12	11	12	15	10		25
	21	22	23	24	25	26	27
	RDL	2x(4x400/200m)	EDL	TDL2	RDL		EDL
77		SP 800m		2x Olympiapark		Pause	
		E+A 5 Km		E+A 6 Km			
	10	11	12	15	14		15
	28	29	30	31	1	2	3
	RDL	Tr.-Pkt Halle	EDL	TDL1/2	RDL		RDL
74		SP 600m, WHL 0,4		2x Olympiapark		Pause	(altern.: Birken-
		2x(5x400/200m)		E+A 6 Km			Wäldchenlauf)
	10	12	10	15	12		15
	4	5	6	7	8	9	10
	RDL	Tr.-Pkt Halle	EDL	Tr.-Pkt Halle	RDL	(altern.: SCC	RDL
98		SP 400m WHL2		TDL2		Cross Country)	alt.:F-L-Jahn-Lauf
		2x(10x200/200)		3x (O-Park+1km)		Pause	Hasenheide)
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 4 km			
	14	14	12	19	14		25
	11	12	13	14	15	16	17
	RDL	Tr.-Pkt Halle	EDL	SCC Paarlauf	RDL		RDL
90		IDL/WHL3		mit Musik		Pause	
		2x3000/1000m		E+A=5Km			
	14	12	12	13	14		25
	18	19	20	21	22	23	24
	RDL		EDL	EDL / WHL1		Mansch.HMRT	RDL
90		2x Olympiapark		O-Park(+3x 1 km)		(fraglich, ob er	
				E + A ca. 6 km	Pause	stattfindet)	
	10	15	14	15		26	10
649	81,13	km pro Woche					