

Km/ Wo	Rahmentrainingsplan vom 25.11.2024 bis 19.01.2025_Korrektur 1							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	25	26	27	28	29	30	1	
	RDL	Olympiapark EDL	RDL	SP 400m WHL2	RDL		EDL	
82				2x(10x200/200)				
		E+A ca. 6,0 km		E+A ca. 5,0 km				
km	12	12	12	12	14	Pause	20	
	2	3	4	5	6	7	8	
	RDL	O-Park SP 500	RDL	O-Park EDL		Nikolauslauf	5/10 km Nikolauslauf	
73		3x2000/1000 WHL2		+2x1000m WHL3		Schlacht.-See	Michendorf	
		E+A ca. 6,0 Km		E+A ca. 6,0 Km		4 x 5,3 km		
km	14	13	12	9	Pause	10	15	
	9	10	11	12	13	14	15	
	RDL	SP 800m WHL1/0,4	RDL	O-Park	RDL	Jahrestreffen	EDL	
87		2x(5x400/200)		6x1000/500m WHL1		der		
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 5,0 Km		Claus Runners		
km	12	11	12	13	14	Pause	25	
	16	17	18	19	20	21	22	
	RDL	SP 400m WHL2	EDL	Olympiapark WHL1	RDL		RDL	
99		2x(10x200/200)		7x1000/500m				
		E+A ca. 5,0 km		E+A ca. 5,0 Km		Pause		
km	12	12	12	14	14		35	
	23	24	25	26	27	28	29	
	RDL		RDL	2x(O-Park+1000)	RDL		EDL	
76				10,0 Km				
		Pause		E+A 6,0 Km		Pause		
km	14		12	16	14		20	
	30	31	1	2	3	4	5	
	RDL	SCC Silvesterlauf	EDL		RDL		BSV Winterlaufserie	
73		10,3 km		1x O-Park EDL/IDL		Pause	10 km	
		Harbigstrasse		E+A ca. 6,0 Km				
km	14	15	10	11	8		15	
	6	7	8	9	10	11	12	
	RDL		EDL		RDL		BSV Winterlaufserie	
74		1x O-Park EDL/IDL		Olympiapark			15 km	
						Pause		
km	12	10	10	10	12		20	
	13	14	15	16	17	18	19	
	RDL	SP 800m WHL1/0,4	EDL	2x(O-Park+1000m)	RDL		RDL	
82		2x(5x400/200)		10,0 Km WHL2				
		E+A ca. 5,0 Km		E+A 4,0 Km		Pause		
km	12	11	10	14	10		25	
646	80,8	km pro Woche						
	Wenn möglich, bei den RDL/EDL Läufen Mo./Mi./Fr. Hügel laufen (locker)							Wettkampf