

Rahmentrainingsplan vom 17.03. bis 27.04.2025, K1

Düsseldorf,
Spreewald,
Dresden, Hamburg,
Madrid, London

Marathon

km	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	17	Treffpkt Halle 18	19	Treffpkt Halle 20	21	22	28	
	RDL	EDL/TDL 1	EDL	WHL 2	RDL		RDL	
93		1-2x(O-Park+1,0)		4x2000/500m			9 km EB	6
		E+A 6 Km		E+A 5 Km		Pause		
	12	10	12	14	10		35	
	24	Treffpkt Halle 25	26	Treffpkt Halle 27	28	29	30	
	RDL	(2xO-Park+1)	EDL	(3xO-Park+1)	RDL		RDL	
104		TDL 1 10 km		TDL2 15 km			12 km EB	5
		E+A 4 Km		E+A 4 Km		Pause		
	12	14	12	19	12		35	
	31	Treffpkt Halle 1	2	3	4	5	6	
	RDL	P:1,0/0,5 HMRT	RDL	SP 800 WHL1	RDL		Generali Halb-marathon	4
92		5/4/3 km		2x4x400/200m			E+A ca. 5 km	
		E+A 4 Km		E+A 5 Km		Pause		
	12	19	12	11	12		26	
	7	Momms.-St. 10	9	Momms.-St. 10	11	12	13	
	RDL	IDL/EDL	RDL	WHL 2	RDL		RDL	
99		1-2x Steinrunde		4x2000/500m			15 km EB	3
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause		
	12	16	12	14	10		35	
	14	Momms.-St. 15	16	Momms.-St. 17	18	19	20	
	RDL	IDL/EDL	RDL	MRT!!!	RDL	RDL		
91		1-2x Steinrunde		15 km				2
		E+A 5 Km		E+A 5 Km			Pause	
	10	11	10	20	10	30		
	21	Momms.-St. 22	23	Momms.-St. 24	25	26	27	
	RDL	MRT!!!		MRT!!!	RDL		Marathon	
91		6x1000/800m		6x500/500m				1
		E+A 5 Km	Pause	E+A 5 Km		Pause	E+A ca. 3 km	
	10	15		11	10		45	
570	95,0	km pro Woche					Wettkampf	