

Rahmentrainingsplan vom 22.09. bis 16.11.2025							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	22	23	24	25	26	27	28
	RDL	1x Olympiapark		EDL	RDL		EDL
58	(altern. Pause)		Pause	5 x Olympia- Parkplatz		Pause	
	10	11		10	12		15
	29	30	1	2	3	4	5
	RDL	IDL/WHL2 6x800/400m	EDL	IDL 3xOlympiaParkpl.	RDL		EDL
76		alt.:4x2000/800 E + A ca. 5 km		E + A ca. 6,5 km	Claus im Urlaub		
	12	16	12	9	12		15
	6	7	8	9	10	11	12
	RDL	WHL1 6x1000/600m	EDL	IDL 1 x Olympiapark	RDL	Pause BBM Cross Hennigsdorf alternativ	DEGEWO Great 10k 10 km E+A 5 Km
73		E + A ca. 5 km		E+A 6 Km			
	12	14	12	10	10		15
	13	14	15	16	17	18	19
	RDL	IDL / TDL1 1-2x Olympiapark	EDL	WKT 1x Olympiapark	RDL		Müggelsee HMRT alternativ: Volks- crosslauf Zehl.dorf
81		E+A 6 Km		E+A 6 Km		Pause	
	10	10	12	10	14		25
	20	21	22	23	24	25	26
	RDL	Tr.-Pkt Halle SP 600m, WHL 0,4	EDL	TDL1/2 2x Olympiapark	RDL		RDL
74		2x(5x400/200m) E + A ca. 4 km		E+A 6 Km		Pause	(altern.: Birken- Wäldchenlauf)
	10	12	10	15	12		15
	27	28	29	30	31	1	2
	RDL	Tr.-Pkt Halle SP 400m WHL2	EDL	TDL2 1-3x(O-Park+1km)	RDL	SCC Cross Country	RDL
96		2x(10x200/200) E + A ca. 4 km		E + A ca. 4 km		Pause	
	14	12	12	19	14		25
	3	4	5	6	7	8	9
	RDL	Tr.-Pkt Halle IDL/WHL3	EDL	WHL1 6x1000/600m	RDL		RDL
91		2x3000/1000m E + A ca. 4 km		E + A ca. 5 km		Pause	
	14	12	12	14	14		25
	10	11	12	13	14	15	16
	RDL	EDL	EDL	SCC Paarlauf mit Musik E+A=5Km	RDL		RDL
91		2x Olympiapark				Pause	
	10	15	14	13	14		25
640	80,00	km pro Woche					