

Rahmentrainingsplan vom 12.01. bis 08.03.2026 Korrektur 2								26.04. Oberelbe, Darss, Hamburg, Düsseldorf
km/ Wo	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	12	13	14	15 Treffen Halle	16	17	18	
	RDL	TDL1 - 2	EDL	O-Park, WHL 1 - 2	RDL		RDL	
86		1 - 2x Olympiapark		6 x 1000/500m				15
		E+A ca. 6,0 km		E+A ca. 5,0 km		Pause		
km	12	14	12	14	14		20	
	19	20 Treffen Halle	21	22 Treffen Halle	23	24	25	
	RDL	WHL 2-3	EDL	TDL 2	RDL		(BSV 21,1 km)	
92		4x2000/500m		6x 1000/500m				14
		E+A ca. 5,0 km		E+A ca. 5,0 km		Pause	E+A ca.4,0 km	
km	12	15	12	14	14		25	
	26	27 Treffen Halle	28	29 (18:30) Halle	30	31	1	
	RDL	TDL1 - 2	EDL	SP 600m WHL2	RDL		RDL	
94		1 - 2x Olympiapark		2x(10x200/200m)				13
		E+A ca. 6,0 km		E+A ca. 5,0 km		Pause		
km	12	14	12	12	14		30	
	2	3 Treffen Halle	4	5	6	7	8	
	RDL	Olympiapark TDL 2	EDL	SP 600m WHL2	RDL		RDL	
102		15,0 Km		3x(4x400/200m)				12
		E+A ca. 5,0 km		E+A ca. 5,0 km		Pause		
km	12	20	12	14	14		30	
	9	10 Treffen Halle	11	12 Treffen Halle	13	14	15	
	RDL	Olympiapark WHL3	EDL	Olympiapark TDL 2	RDL	oBBHM	RDL	
100		3x 3000/1000m		10,0 Km		Masters		11
		E+A ca. 5,0 km		E+A ca. 5,0 km		Hohenschön-		
km	10	14	12	15	14	hausen	35	
	16	17 WHL 1	18	19 Treffen Halle	20	21	22	
	RDL	2x(,4/,6/,8/1,0/,8/	EDL	O-Park TDL 1	RDL		RDL	
94		,6/,4) Tr.-P. .2/,4		2x (4+1km)/1000m				10
		E+A ca. 5,0 km		E+A ca. 5,0 km		Pause		
km	12	10	12	16	14		30	
	23	24 Treffen Halle	25	26	27	28	1	
	RDL	6x1000/500m WHL1	EDL	TDL1 - 2	RDL		Britzer	
76		Olympipark		1 - 2x Olympiapark			Gartenlauf	9
		E+A ca. 5,0 Km		E+A ca. 6,0 km		Pause	E+A ca.5,0 km	
km	12	13	12	14	10		15	
	2	3	4	5	6	7	8	
	RDL	TDL1 - 2	EDL	WHL1	RDL		RDL	
96		1 - 2x Olympiapark		6x1000/400m				8
		E+A ca. 6,0 km		E+A ca. 5,0 Km		Pause		
km	12	14	12	13	10		35	
740	92,5 km / Woche						Wettkampf	