

Rahmentrainingsplan vom 09.03. bis 26.04.2026 Korrektur 1								26.04. Oberelbe, Darss, Hamburg, Düsseldorf
km	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	9	Treffpkt Halle 10	11	Treffpkt Halle 12	13	14	15	
	RDL	WHL 2	EDL	WHL 1/2, SP 1000	RDL		oBBM 10 km	
75		4x2000/500m		2x(2x500/500m)				7
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	E+A 5 Km	
	12	14	12	12	10		15	
	16	Treffpkt Halle 17	18	Treffpkt Halle 19	20	21	22	
	RDL	1-2x(O-Park+1,0)	EDL	WHL1	RDL		RDL	
96		TDL 1 / IDL		6x1000/600m			9 km EB	6
		E+A 4 Km		E+A 5 Km		Pause		
	12	10	12	15	12		35	
	23	Treffpkt Halle 24	25	Momms.-St. 26	27	28	29	
	RDL	P:1,0/0,5 HMRT	RDL	SP 800 WHL1	RDL		Generali Halb-marathon	5
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	
	30	Momms.-St. 31	1	Momms.-St. 2	3	4	5	
	RDL	IDL/EDL	RDL	WHL 2	RDL		RDL	
99		1-2x Steinrunde		4x2000/500m			12 km EB	4
		E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause		
	12	16	12	14	10		35	
	6	Momms.-St. 7	8	Momms.-St. 9	10	11	12	
	RDL	IDL/EDL	RDL	TDL1	RDL	RDL		
96		1-2x Steinrunde		10 km		15 km EB		3
		E+A 5 Km		E+A 5 Km			Pause	
	10	11	10	20	10	35		
	13	Momms.-St. 14	15	Momms.-St. 16	17	18	19	
	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		
	20	Momms.-St. 21	22	Momms.-St. 23	24	25	26	
	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	
640	91,4	km pro Woche						
							Wettkampf	

12.04. Hannover, 19.04. Spreewald, Leipzig, 15.03. Barcelona, 22.03. Rom, Malta, 29.03. Wien (Frühlingsmarathon), 05.04. Antalya, 12.04. Rotterdam, Lissabon, 19.04. Vienna City Marathon, Krakau, 20.04. Boston, 26.04. London