

Rahmentrainingsplan vom 27.04. bis 21.06.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	27	28	29	30	1	2	3
	RDL	EDL / IDL / TDL 2	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
86		1-2 x Steinrunde		6x (60 - 70%)			
				E + A ca. 5 km		Pause	
	12	17	12	13	12		20
	4	5	6	7	8	9	10
	RDL		EDL	EDL / TDL 2	RDL		RDL
89		7x1000/600m		1 - 2 x Steinrunde			
		E + A ca. 5 km				Pause	
	12	16	12	17	12		20
	11	12	13	14	15	16	17
	RDL	EDL / TDL 2	EDL	Teufelsberg	RDL	Frauenlauf	RDL
92		1-2 x Steinrunde		7x (60 - 70%)		Tiergarten	
				E + A ca. 5 km		Pause	
	12	17	12	14	12		25
	18	19		1	2	3	4
	RDL	SP 600m					
93		2/4xWHL3/0,4	EDL	4x5km Staffel	RDL		RDL
		3x400/200m		alt. 10km TDL 1			
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km		Pause	
	12	12	12	15	12		30
	5	6	7	8	9	10	31
	RDL	SP 800m WHL 0,4	EDL	Teufelsberg	RDL		RDL
88		3x(4x400/200m)		7x (70 - 80%)			
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 5 km		Pause	
	12	13	12	14	12		25
	1	2	3	4	5	6	7
	RDL	5 x 5 km-Staffel	EDL	EDL / IDL / TDL 2	RDL		10 km + HMRT
78		im Tiergarten		1 - 2 x Steinrunde			Schlösserlauf
		E+A 5km				Pause	E + A ca. 5 km
	12	10	12	17	12		15
	8	9	10	11	12	13	14
	RDL	EDL / TDL 2	EDL	WHL1	RDL		RDL
97		1-2 x Steinrunde		6x1000/600m			
				E + A ca. 5 km		Pause	
	12	17	12	14	12		30
	15	16	17	18	19	20	21 Nordberliner
	RDL	WHL3	EDL	EDL / IDL / TDL 2	RDL	Sommerfest	Zugspitzlauf (BC)
85		3x3000/1000m		1 - 2 x Steinrunde		in Groß	(4, 8, 12 km)
		E + A ca. 5 km				Glienicke	E + A ca. 5 km
	12	17	12	17	10	0	alt. Pause 17
708	88,50	km pro Woche					Wettkampf