

		Rahmentrainingsplan vom 22.06. bis 02.08.2026						
		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		22	23	24 EDL	25	26	27 5,7/11 km	28
		RDL	EDL/IDL/TDL	alt.: BSV	Teufelsberg	EDL	Hohenschönh.	EDL
109	14		1-2xSteinrunde	400/1000m	7x (70%)		Gartenlauf	
				1500 5000	E + A ca. 5 km		Pause	
		12	16	16	14	16		35
		29	30	1	2	3	4	5
		RDL	TDL	EDL	Teufelsberg	EDL		EDL
109	13		15,0 km		7x (70%)			
			E+A 5 Km		E + A ca. 5 km		Pause	
		14	20	14	14	12		35
		6	7	8	9	10	11	12
		RDL	WHL 2	EDL	IDL/TDL2	EDL		Havellauf
93	12		4x2000/1000m		1-2xSteinrunde			13,7 km
			E + A ca. 5 km				Pause	
		14	13	16	17	14		19
		13	14	15	16	17	18	19 EDL
		RDL	WHL3	EDL	WKT	EDL		
90	11		3x3000/1000m		4x1000/500m			
			E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		Pause	
		14	17	16	11	12		20
		20	21	22	23	24	25	26
		RDL	WHL 2	EDL	WKT	EDL		EDL
98	10		4x2000/800m		4x400/400m			
			E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		Pause	
		14	13	14	8	14		35
		27	28	29	30	31	1	2
		RDL	WHL 2	EDL	WKT	EDL	City Night	
78	9		4x2000/1000m		4x400/400m		10 km	
			E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		E+A 5 Km	Pause
		14	13	14	8	14	15	
577		96,2	km pro Woche					