

		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	WKT	EDL		Havellauf
87	12		4x2000/1000m		4x1000/600m			13,7 km
			E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		Pause	
		14	13	16	11	14		19
		13	14	15	16	17	18	19 EDL
		RDL	WHL3	EDL	SP800m WHL0,4	EDL		
90	11		3x3000/1000m		2x4x400/400m			
			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	IDL/TDL2	EDL		EDL
107	10		4x2000/800m		1-2xSteinrunde			
			E + A ca. 5 km				Pause	
		14	13	14	17	14		35
		27	28	29	30	31	1	2
		RDL	WHL 1	EDL	WKT	EDL	City Night	
79	9		6x1000/600m		4x400/400m		10 km	
			E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		E+A 5 Km	Pause
		14	14	14	8	14	15	
581		96,8	km pro Woche					

		Rahmentrainingsplan vom 03.08. bis 27.09.2026						
		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		3	4	5	6	7	8	9
		RDL	EDL	EDL	WHL 1	RDL		RDL
99	8		Steinrunde		7x1000/600m			3 km EB
			E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	
		12	12	12	16	12		35
		10	11	12	13	14	15	16
		RDL	WHL 2	EDL	TDL 1	RDL		RDL
104	7		4x2000/800m		10,0 km			6 km EB
			E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		Pause	
		12	16	12	15	14		35
		17	18	19	20	21	22	23
		RDL	WHL 3	EDL	TDL 2	RDL		9 km EB RDL
110	6		3x3000/1000m		alt. SCC 3000m			(alt: Generalprobe Halbmarathon)
			E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	E+A 4 Km
		12	17	12	20	14		35
		24	25	26	27	28	29	30
		RDL	P: 1,4/1,2 HMRT	EDL	alt. SCC 5000m	RDL		BBM HMRT
91	5		5/4/3 km		Steinrunde			Reinickendorf
			E + A ca. 5 km		E+A 5 Km		Pause	E+A 4 Km
		12	20	12	12	10		25
		31	1	2	3	4	5	6
		RDL	EDL	EDL	WHL 1	RDL		RDL
101	4		Steinrunde		alt. SCC 10000m			12 km EB
			E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	
		12	12	12	16	14		35
		7	8	9	10	11	12	13
		RDL	WHL 2	EDL	TDL 1	RDL	RDL	
102	3		4x2000/800m		alt. SCC Std.-Lauf		15 km EB	
			E + A ca. 5 km		E+A 5 Km			Pause
		12	16	12	15	12	35	
		14	15	16	17	18	19	20
		RDL	WHL 1	EDL	MRT !!!		RDL	RDL
99	2		6x1000/600m		15 km			
			E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	
		12	15	12	20		30	10
		21	22	23	24	25	26	27
		RDL	MRT !!!	EDL	MRT !!!	RDL		Berlin-
100	1		5x1000/600		6x700/500			Marathon
			E+A 5 Km		E+A 5 Km		Pause	E+A ca. 3 km
		12	13	10	12	8		45
806		100,8	km pro Woche					