

	Rahmentrainingsplan vom 28.09. bis 22.11.2026						
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
58	28	29 RDL	30	1	2	3	4
	RDL	1x Olympiapark		EDL	RDL		EDL
	(altern. Pause)		Pause	5 x Olympia-Parkplatz		Pause	
	10	11		10	12		15
73	5	6	7	8 IDL	9	10	11
	RDL	TDL1-TDL 2	EDL	3xOlympiaParkpl.	RDL		DEGEWO Great 10k
		6x800/400m					10 km
		E + A ca. 5 km		E + A ca. 6,5 km	Pause		E+A 5 Km
	12	12	12	10	12		15
75	12	13	14	15	16	17	18
	EDL	WHL1	EDL	IDL	RDL		EDL
		6x1000/600m		1 x Olympiapark			
		E + A ca. 5 km		E+A 6 Km	Pause		
	14	14	12	10	10		15
96	19	20	21	22	23	24	25
	EDL	IDL / TDL1	EDL	TDL2	RDL		EDL
		1-2x Olympiapark		15 km Olympiapark			
		E+A 6 Km		E+A 6 Km	Pause		
	14	10	12	21	14		25
78	26	27 Tr.-Pkt Halle	28	29	30	31	1
	EDL	SP 600m, WHL 0,4	EDL	TDL1/2	RDL		EDL
		2x(5x400/200m)		2x Olympiapark			
		E + A ca. 4 km		E+A 6 Km	Pause		
	14	12	10	15	12		15
96	2	3 Tr.-Pkt Halle	4	5 Tr.-Pkt Halle	6	7	8
	RDL	SP 400m WHL2	EDL	TDL2	RDL	SCC	RDL
		2x(10x200/200)		1-3x(O-Park+1km)		Cross Country	
		E + A ca. 4 km		E + A ca. 4 km	Pause		
	14	12	12	19	14		25
91	9	10 Tr.-Pkt Halle	11	12	13	14	15
	EDL	IDL/WHL3	EDL	WHL1	RDL		RDL
		2x3000/1000m		6x1000/600m			
		E + A ca. 4 km		E + A ca. 5 km	Pause		
	14	12	12	14	14		25
88	16	17 Tr.-Pkt Halle	18	19	20	21	22
	RDL	EDL	EDL	SCC Paarlauf	RDL	Mannsch.-HMRT	
		1-2x Olympiapark		mit Musik		Britzer Garten	
				E+A=5Kkm			Pause
	14	10	10	15	14	25	
655	81,9	km pro Woche					