



## 12-Wochen-Rahmentrainingsplan Super Sparrow Halbmarathon für *Rookies*

### **GEMEINSAMER LAUFTREFF** mit Kim & René: RYZON [Running Unit](#)

Jeden Montag, Treffpunkt 18 Uhr an der Sandfangbrücke (Dreisam) - kostenlos!  
Jeder ist willkommen, egal mit welcher Pace!

### **PRAKTISCHE TIPPS ZUM 10KM-LAUF-TRAINING:**

1. Eine Trainingswoche besteht aus drei Kerneinheiten: Dauerlauf (ca. 30 bis 60 Minuten), Fahrtspiel (Spiel mit vers. Tempi), Longrun (langer, ruhiger Dauerlauf)
2. Regeneration ist das A und O: Wenn dein Körper eine zusätzliche Pause braucht, nimm sie dir.
3. Bring Abwechslung rein durch ergänzendes Fitness- und Mobilitätstraining.
4. Achte auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung.
5. Kennst du schon die MEIN FREIBURG MARATHON Streckencheck-Serie?  
Bei insgesamt 5 Events erkunden wir gemeinsam mit dir und der Community bei einem lockeren Lauf einen Teil der Originalstrecke. Tritt jetzt unserem [Strava Run Club](#) bei, check unsere Events und connecte dich mit anderen Laufbegeisterten.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Woche 1</b> (13.-19.01.)	RYZON Running Unit			30 min Dauerlauf, dann 10 min flatter Dauerlauf		<b>18. Januar, 11 Uhr:</b> Streckencheck #1 Distanz: 5,5 km, Start: Messe Freiburg, Ende: Bürgerhaus Seepark	60 min Dauerlauf
<b>Woche 2</b> (20.-26.01.)	RYZON Running Unit oder 40 min Dauerlauf			10 min Einlaufen, 10 min schnell, 10 min ruhig, 10 min schnell, 10 min Auslaufen			60 min Dauerlauf
<b>Woche 3</b> (27.01.-02.02.)	RYZON Running Unit oder 50 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern		<b>29. Januar, 17 Uhr:</b> Streckencheck #2 Distanz: 7,5 km, Start: Bürgerhaus Seepark, Ende: Pressehaus, Badische Zeitung	10 min Einlaufen 10 x 60s Berganläufe an leichter Steigung, zurück traben 10 min Auslaufen			80 min Dauerlauf
<b>Woche 4</b> (03.-09.02)	RYZON Running Unit oder 50 min Dauerlauf, alle 10min Tempo steigern			Dauerlauf mit 2-4-6-4-2 min schnell, dazwischen 2-4-6-4-2 min Trabpause			80 min Dauerlauf
<b>Woche 5</b> (10.-16.02.)	RYZON Running Unit oder 40 min Dauerlauf			30 min Dauerlauf, dann 10 min flatter Dauerlauf		<b>15. Februar, 11 Uhr:</b> Streckencheck #3 Distanz: 10,5 km, Start: Abenteuerspielplatz Freiburg, Ende: Oberaubrücke Dreisam	90 min Dauerlauf
<b>Woche 6</b> (17.-23.02.)	RYZON Running Unit oder 15 min Einlaufen, 5 x 3 min schnell, 3 min Trabpause, 15 min Auslaufen			Dauerlauf mit 1-2-4-2-1 min schnell, dazwischen 2-4-6-4-2 min Trabpause			90 min Dauerlauf

### Wichtige Hinweise zum Rahmentrainingsplan:

Dieser Rahmentrainingsplan wurde in Kooperation mit Max Frei (Laufszene-Freiburg) ausgearbeitet und stellt lediglich eine Empfehlung dar. Die vorgeschlagenen Trainingseinheiten dienen zur Orientierung und sind niemals absolut zu sehen, also immer flexibel handhaben. Für eventuelle Schäden wird von MEIN FREIBURG MARATHON keine Haftung übernommen. Der hier vorgesehene Trainingsplan ersetzt in keinsten Weise eine individuelle, auf die jeweilige Person abgestimmte Trainingskonzeption.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Woche 7</b> (24.02.-02.03.)	RYZON Running Unit oder  60 min Dauerlauf, 10 min flott 10 min ruhig im Wechsel				<b>28. Februar, 17 Uhr:</b> Streckencheck #4 Distanz: 12 km, Start: Dorfbrunnen Haslach, Ende: Schwarzwaldmilch		100 min Dauerlauf ruhig
<b>Woche 8</b> (03.-09.03.)	RYZON Running Unit oder  60 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern			Dauerlauf mit 3-6-8-6-4 min schnell, dazwischen 2-4-6-4-2 min Trabpause			100 min Dauerlauf
<b>Woche 9</b> (10.-16.03.)	RYZON Running Unit oder  Tempoläufe 10 min schnell - 10 min ruhig, 5 min schnell - 5 min ruhig, 3 min schnell- 3 min ruhig		<b>12. März, 18 Uhr:</b> Streckencheck #5 Distanz: 15 km, Start: Alter Wiehrebahnhof, Ende: Bürgerhaus Seepark			10 min Einlaufen 10 x 60s Berganläufe an leichter Steigung, zurück traben 10 min Auslaufen	<b>15 km Testlauf</b>
<b>Woche 10</b> (17.-23.03.)	RYZON Running Unit oder  45 min Dauerlauf & 15 min Tempodauerlauf			10 min Einlaufen, 10 min schnell, 10 min ruhig, 20 min schnell, 10 min Auslaufen			100 min Dauerlauf
<b>Woche 11</b> (24.-30.03.)	RYZON Running Unit oder  70 min ruhiger Dauerlauf				Dauerlauf dazwischen 2-4-6-8-6-4-2 min flott/schnell		60 min Dauerlauf
<b>Woche 12</b> (31.03–06.04.)				Lockerer, leichtes Training 20 min traben 5 Steigerungsläufe		<b>Shakeout Run</b> Start & Ende: Messe Freiburg & Startnummernabholung	<b>Wettkampf: Halbmarathon</b>

### Wichtige Hinweise zum Rahmentrainingsplan:

Dieser Rahmentrainingsplan wurde in Kooperation mit Max Frei (Laufszene-Freiburg) ausgearbeitet und stellt lediglich eine Empfehlung dar. Die vorgeschlagenen Trainingseinheiten dienen zur Orientierung und sind niemals absolut zu sehen, also immer flexibel handhaben. Für eventuelle Schäden wird von MEIN FREIBURG MARATHON keine Haftung übernommen. Der hier vorgesehene Trainingsplan ersetzt in keinsten Weise eine individuelle, auf die jeweilige Person abgestimmte Trainingskonzeption.