



## 12-Wochen-Rahmentrainingsplan Super Sparrow Halbmarathon für *ambitionierte Läufer*

### **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 20 min flotter Dauerlauf		<b>18. Januar, 11 Uhr:</b> Streckencheck #1 Distanz: 5,5 km, Start: Messe Freiburg, Ende: Bürgerhaus Seepark	75 min Dauerlauf
<b>Woche 2</b> (20.-26.01.)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf			10 min Einlaufen, 20 min schnell, 10 min ruhig, 20 min schnell, 10 min Auslaufen			75 min Dauerlauf
<b>Woche 3</b> (27.01.-02.02.)	RYZON Running Unit oder 60 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 80s Berganläufe an leichter Steigung, zurück traben 10 min Auslaufen			90 min Dauerlauf
<b>Woche 4</b> (03.-09.02.)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern			Dauerlauf mit 2-4-6-4-2 min schnell, dazwischen 2-4-6-4-2 min Trabpause			90 min Dauerlauf
<b>Woche 5</b> (10.-16.02.)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf			30 min Dauerlauf, dann 20 min flotter Dauerlauf		<b>15. Februar, 11 Uhr:</b> Streckencheck #3 Distanz: 10,5 km, Start: Abenteuer-spielplatz Freiburg, Ende: Oberaubrücke Dreisam	100 min Dauerlauf
<b>Woche 6</b> (17.-23.02.)	RYZON Running Unit 15 min Einlaufen, 5x3 min schnell, 3 min Trabpause, 15 min Auslaufen			Dauerlauf mit 2-4-6-4-2 min schnell, dazwischen 2-4-6-4-2 min Trabpause			100 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			12-10-8-6-4 min schnell, dazwischen 6-5-4-3-2 min Trabpause	<b>28. Februar, 17 Uhr:</b> Streckencheck #4 Distanz: 12 km, Start: Dorfbrunnen Haslach, Ende: Schwarzwaldmilch		120 min Dauerlauf
<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			120 min Dauerlauf
<b>Woche 9</b> (10.-16.03.)	RYZON Running Unit oder 15 x 50s Berganläufe an leichter Steigung, zurück traben		<b>12. März, 18 Uhr:</b> Streckencheck #5 Distanz: 15 km, Start: Alter Wiehrebahnhof, Ende: Bürgerhaus Seepark		Tempoläufe 10 min schnell - 10 min ruhig, 5 min schnell - 5 min ruhig, 3 min schnell - 3 min ruhig		<b>15 km Testlauf</b>
<b>Woche 10</b> (17.-23.03.)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf & 30 min Tempodauerlauf			10 min Einlaufen, 20 min schnell, 10 min ruhig, 20 min schnell, 10 min Auslaufen			110 min Dauerlauf
<b>Woche 11</b> (24.-30.03.)	RYZON Running Unit oder 80 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.