



## 12-Wochen-Rahmentrainingsplan Marathon für *Marathon 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		15 min Einlaufen, 6 x 3 min schnell, 3 min Trabpause, 15 min Auslaufen		50 min Dauerlauf, dann 20 min flotter Dauerlauf	<b>18. Januar,</b> <b>11 Uhr:</b> Strecken- check #1 Distanz: 5,5 km, Start: Messe Freiburg, Ende: Bürgerhaus Seepark	80 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		80 min Dauerlauf		90 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,</b> <b>17 Uhr:</b> Strecken- check #2 Distanz: 7,5 km, Start: Bürgerhaus Seepark, Ende: Pressehaus, Badische Zeitung	80 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern	10 min Einlaufen 20 x 90 s Berg- anläufe an leichter Steigung, zurück traben 10 min Auslaufen		100 min Dauerlauf
<b>Woche 4</b> (03.-09.02.)	RYZON Running Unit oder  60 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern		Dauerlauf mit 4-6-8-6-4 min schnell, dazwischen 2-4-6-4-2 min Trabpause		80 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern		110 min Dauerlauf
<b>Woche 5</b> (10.-16.02.)	RYZON Running Unit oder  60 min Dauerlauf		30 min Dauerlauf, dann 40 min lotter Dauerlauf		80 min Dauerlauf	<b>15. Februar,</b> <b>11 Uhr:</b> Strecken- check #3 Distanz: 10,5 km, Start: Abenteuer- spielplatz Freiburg, Ende: Oberaubrücke Dreisam	120 min Dauerlauf
<b>Woche 6</b> (17.-23.02.)	RYZON Running Unit oder  15 min Einlaufen, 30 min schnell, 15 min Auslaufen		15 min Einlaufen, 8 x 3 min schnell, 3 min Trabpause, 15 min Auslaufen		Dauerlauf mit 3-6-8-6-4 min schnell, dazwischen 2-4-6-4-2 min Trabpause		130 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 schnell 10 min ruhig im Wechsel		18-15-10-8-6 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		150 min Dauerlauf ruhig
<b>Woche 8</b> (03.-09.03.)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern		Dauerlauf mit 4-8-10-8-6 min schnell, dazwischen 2-4-6-4-2 min Trabpause		80 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern		160 min Dauerlauf
<b>Woche 9</b> (10.-16.03.)	RYZON Running Unit oder 70 min Dauerlauf		<b>12. März, 18 Uhr:</b> Streckencheck #5 Distanz: 15 km, Start: Alter Wiehrebahnhof, Ende: Bürgerhaus Seepark		Tempoläufe 20 min schnell - 20 min ruhig, 10 min schnell- 10 min ruhig, 5 min schnell- 5 min ruhig		<b>35 km Testlauf</b>
<b>Woche 10</b> (17.-23.03.)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf & 30 min Tempodauerlauf		15 min Einlaufen, 30 min schnell, 20 min ruhig, 20 min schnell, 15 min Auslaufen		80 min Dauerlauf & 30 min Tempodauerlauf		130 min Dauerlauf
<b>Woche 11</b> (24.-30.03.)	RYZON Running Unit oder 80 min ruhiger Dauerlauf		80 min ruhiger Dauerlauf		Dauerlauf dazwischen 4-6-8-10-8-6-4 min flott/schnell		75 min Dauerlauf
<b>Woche 12</b> (31.03–06.04.)				Lockerer, leichtes Training - 40 min traben 5 Steigerungsläufe		<b>Shakeout Run</b> Start & Ende: Messe Freiburg & Startnummernabholung	<b>Wettkampf: Marathon</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.