



## 8-Wochen-Rahmentrainingsplan AOK-Gesundheitslauf 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> (10.-16.02.)	RYZON Running Unit oder  40 min Dauerlauf			30 min Dauerlauf, dann 10 min flotter Dauerlauf		<b>15. Februar, 11 Uhr:</b> Strecken- check #3 Start: Abenteuer- spielplatz Freiburg, Ende: Oberaubrü- cke Dreisam	30 min Dauerlauf
<b>Woche 2</b> (19.-25.-02.)	RYZON Running Unit oder  10 min Einlaufen, 5 x 2 min schnell, 3 min Trabpause, 10 min Auslaufen			40 min Dauerlauf mit 10x1 min Steigerungsläufe			30 min Dauerlauf
<b>Woche 3</b> (24.02.-02.03.)	RYZON Running Unit oder  50 min Dauerlauf, 10 min flott 10 min ruhig im Wechsel				<b>28. Februar, 17 Uhr:</b> Strecken- check #4 Start: Dorfbrunnen Haslach, Ende: Schwarzwaldmilch		30 min Dauerlauf
<b>Woche 4</b> (03.-09.03.)	RYZON Running Unit oder  50 min Dauerlauf			Dauerlauf mit 1-3-4-3-1 min schnell, dazwischen 2-5-6-5-2 min Trabpause			40 min Dauerlauf
<b>Woche 5</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 Start: Alter Wiehrebahnhof, Ende: Bürgerhaus Seepark				<b>7 km Testlauf flott</b>
<b>Woche 6</b> (17.-23.03.)	RYZON Running Unit oder  30 min Dauerlauf & 10 min Tempo- dauerlauf			10 min Einlaufen, 10 min schnell, 10 min ruhig, 20 min schnell, 10 min Auslaufen			40 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.-30.03.)	RYZON Running Unit oder  40 min Dauerlauf				Dauerlauf dazwischen 1-2-4-2-1 min flott/ schnell		30 min Dauerlauf
<b>Woche 8</b> (31.03– 06.04.)				Lockerer, leichtes Training 20 min traben 5 Steige- rungsläufe		<b>5. April, 10.30Uhr</b> <b>Shakeout Run</b> Start & Ende: Messe Freiburg & Startnummern- abholung	<b>Wettkampf:</b> <b>AOK-</b> <b>Gesundheitslauf</b> <b>10m</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.