



8-Wochen-Rahmentrainingsplan AOK-Gesundheitslauf für *ambitionierte Läufer_innen*

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
Woche 1 (10.-16.02.)	RYZON Running Unit oder 40 min Dauerlauf			30 min Dauerlauf, dann 10 min flatter Dauerlauf		15. Februar, 11 Uhr: Streckencheck #3 Start: Abenteuer-spielplatz Freiburg, Ende: Oberaubrücke Dreisam	40 min Dauerlauf
Woche 2 (19.-25.-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 1-3-4-3-1 min Trabpause			40 min Dauerlauf
Woche 3 (24.02.-02.03.)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf, 10 min flott 10 min ruhig im Wechsel				28. Februar, 17 Uhr: Streckencheck #4 Start: Dorfbrunnen Haslach, Ende: Schwarzwaldmilch		10 min Einlaufen 15 x 60s Berganläufe an leichter Steigung, zurücktraben 10 min Auslaufen
Woche 4 (03.-09.03.)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern			Dauerlauf mit 2-5-6-5-2 min schnell, dazwischen 1-3-4-3-1 min Trabpause			50 min Dauerlauf
Woche 5 (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		12. März, 18 Uhr: Streckencheck #5 Start: Alter Wiehrebahnhof, Ende: Bürgerhaus Seepark				8 km Testlauf flott
Woche 6 (17.-23.03.)	RYZON Running Unit oder 45 min Dauerlauf & 20 min Tempodauerlauf			10 min Einlaufen, 10 min schnell, 10 min ruhig, 20 min schnell, 10 min Auslaufen			50 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
Woche 7 (24.-30.03.)	RYZON Running Unit oder 40 min Dauerlauf				Dauerlauf dazwischen 2-4-6-8-6-4-2 min flott/ schnell		
Woche 8 (31.03–06.04.)	Dauerlauf mit 1-2-4-2-1 min schnell, dazwischen 1-3-4-3-1 min Trabpause			Lockeres, leichtes Training 20 min traben 5 Steigerungsläufe		5. April, 10.30Uhr Shakeout Run Start & Ende: Messe Freiburg & Startnummern- abholung	Wettkampf: AOK- Gesundheitslauf 10m

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.