



12-Wochen-Rahmentrainingsplan Marathon für *Marathon 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 MARATHON-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 (13.-19.01.)	RYZON Running Unit				50 min Dauerlauf, dann 10 min flotter Dauerlauf	18. Januar, 11 Uhr: Streckencheck #1 Distanz: 5,5 km, Start: Messe Freiburg, Ende: Bürgerhaus Seepark	80 min Dauerlauf
Woche 2 (20.-26.01.)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf		10 min Einlaufen, 20 min schnell, 20 min ruhig, 20 min schnell, 10 min Auslaufen		70 min Dauerlauf		80 min Dauerlauf
Woche 3 (27.01.-02.02.)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern		29. Januar, 17 Uhr: Streckencheck #2 Distanz: 7,5 km, Start: Bürgerhaus Seepark, Ende: Pressehaus, Badische Zeitung	70 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern			100 min Dauerlauf
Woche 4 (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		100 min Dauerlauf
Woche 5 (10.-16.02.)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf		40 min Dauerlauf, dann 30 min flotter Dauerlauf			15. Februar, 11 Uhr: Streckencheck #3 Distanz: 10,5 km, Start: Abenteuer-spielplatz Freiburg, Ende: Oberaubrücke Dreisam	120 min Dauerlauf
Woche 6 (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		120 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 (24.02.-02.03.)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf, 10 min schnell 10 min ruhig im Wechsel		15-10-8-6-4 min schnell, dazwischen 6-5-4-3-2 min Trabpause		28. Februar, 17 Uhr: Streckencheck #4 Distanz: 12 km, Start: Dorfbrunnen Haslach, Ende: Schwarzwaldmilch		150 min Dauerlauf ruhig
Woche 8 (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		150 min Dauerlauf
Woche 9 (10.-16.03.)	RYZON Running Unit oder 70 min Dauerlauf		12. März, 18 Uhr: 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		16. März, 10 Uhr: Offizieller Testlauf Distanz: 21,1 km, Start & Ende: Messe Freiburg oder 30 km Testlauf (selbstständig)
Woche 10 (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		120 min Dauerlauf
Woche 11 (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
Woche 12 (31.03.–06.04.)				Lockerer, leichtes Training - 40 min traben 5 Steigerungsläufe		5. April, 10.30Uhr Shakeout Run Start & Ende: Messe Freiburg & Startnummern-abholung	Wettkampf: Marathon

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.