

# Trainingsplan

## Super Sparrow Halbmarathon



## 12-Wochen-Rahmentrainingsplan Super Sparrow Halbmarathon „Hauptsache finishen“ für *Halbmarathon-Rookies*

**GEMEINSAMER LAUFTREFF** mit Kim & René: RYZON Tribe Running Unit  
Jeden Montag, Treffpunkt 18 Uhr an der Sandfangbrücke (Dreisam) - kostenlos!  
Jeder ist willkommen, egal mit welcher Pace!

### **PRAKTISCHE TIPPS ZUM SUPER SPARROW HALBMARATHON-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. Motivationsschub gefällig? Connecte dich mit der MEIN FREIBURG MARATHON-Community auf Strava, lerne neue Laufbuddis kennen und erkundet gemeinsam neue Strecken. Hier geht's zum Strava Club!

# Trainingsplan

## Super Sparrow Halbmarathon



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1 (02.-08.01.)	New Years Run: RYZON Tribe Running Unit			30 min Dauerlauf, dann 20 min flotter Dauerlauf			60 min Dauerlauf
Woche 2 (09.-15.01.)	RYZON Tribe Running Unit  45 min Dauerlauf			10 min Einlaufen, 10 min schnell, 10 min ruhig, 10 min schnell, 10 min Auslaufen			60 min Dauerlauf
Woche 3 (16.-22.01.)	RYZON Tribe Running Unit  50 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern			10 x 70s Berganläufe an leichter Steigung, zurück traben			80 min Dauerlauf
Woche 4 (23.-29.01.)	RYZON Tribe Running Unit  50 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern			Dauerlauf mit 2-4-6-4-2 min schnell, dazwischen 2-4-6-4-2 min Trabpause			80 min Dauerlauf
Woche 5 (30.01- 05.02.)	RYZON Tribe Running Unit  50 min Dauerlauf			30 min Dauerlauf, dann 10 min flotter Dauerlauf			90 min Dauerlauf
Woche 6 (06.-12.-02.)	RYZON Tribe Running Unit  15 min Einlaufen, 5x3 min schnell, 3 min Trabpause, 15 min Auslaufen			Dauerlauf mit 1-2-4-2-1 min schnell, dazwischen 2-4-6-4-2 min Trabpause			90 min Dauerlauf
Woche 7 (13.-19.-02.)	RYZON Tribe Running Unit  60 min Dauerlauf, 10 min flott 10 min ruhig im Wechsel			10-8-6-4-2min schnell, dazwischen 6-5-4-3-2 min Trabpause			100 min Dauerlauf ruhig
Woche 8 (20.-26.-02.)	RYZON Tribe Running Unit  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			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 keiner Weise eine individuelle, auf die jeweilige Person abgestimmte Trainingskonzeption.

# Trainingsplan

## Super Sparrow Halbmarathon



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 9 (27.02-05.03.)	RYZON Tribe Running Unit  Tempoläufe 10 min schnell - 10 min ruhig, 5 min schnell - 5 min ruhig, 3 min schnell- 3 min ruhig			15 x 70s Berganläufe an leichter Steigung, zurück traben		120 min Dauerlauf	15 km Testlauf
Woche 10 (06.-12.03.)	RYZON Tribe Running Unit  45 min Dauerlauf & 20 min Tempodauerlauf			10 min Einlaufen, 10 min schnell, 10 min ruhig, 20 min schnell, 10 min Auslaufen			100 min Dauerlauf
Woche 11 (13.-19.03.)	RYZON Tribe Running Unit  70 min ruhiger Dauerlauf				Dauerlauf dazwischen 2-4-6-8-6-4-2 min flott/schnell		60 min Dauerlauf
Woche 12 (20.-26.03.)				Lockerer, leichtes Training - 20 min traben 5 Steigerungsläufe		Startnummernabholung auf der Messe lockeres Traben 20 min „Wettkampfluft“ schnuppern	Wettkampf: Halbmarathon

### 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 keiner Weise eine individuelle, auf die jeweilige Person abgestimmte Trainingskonzeption.