

# Trainingsplan

## AOK-Gesundheitslauf



## 8-Wochen-Rahmentrainingsplan AOK-Gesundheitslauf für *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 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. 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

## AOK-Gesundheitslauf



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1 (12.-18.02.)	RYZON Tribe Running Unit  30 min Dauerlauf			30 min Dauerlauf, dann 10 min flotter Dauerlauf			30 min Dauerlauf
Woche 2 (19.-25.-02.)	RYZON Tribe Running Unit  10 min Einlaufen, 5 x 2 min schnell, 3 min Trabpause, 10 min Auslaufen			40 min Dauerlauf mit 10x1 min Steigerungsläufe			30 min Dauerlauf
Woche 3 (26.02.- 03.03.)	RYZON Tribe Running Unit  40 min Dauerlauf, 10 min flott 10 min ruhig im Wechsel			10 x 60s Berg- anläufe an leichter Steigung, zurück traben			30 min Dauerlauf
Woche 4 (04.-10.03.)	RYZON Tribe Running Unit  50 min Dauerlauf			Dauerlauf mit 1-3-4-3-1 min schnell, dazwischen 2-5-6-5-2 min Trabpause			40 min Dauerlauf
Woche 5 (11.-17.03.)	RYZON Tribe Running Unit  Tempoläufe 10 min schnell - 10 min ruhig, 5 min schnell - 5 min ru- hig, 3 min schnell - 3 min ruhig			15 x 70s Berg- anläufe an leichter Steigung, zurück traben			8 km Testlauf flott
Woche 6 (18.-24.03.)	RYZON Tribe Running Unit  30 min Dauerlauf & 10 min Tempo- dauerlauf			10 min Einlaufen, 10 min schnell, 10 min ruhig, 20 min schnel, 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.

# Trainingsplan

## AOK-Gesundheitslauf



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 7 (25.-31.03.)	RYZON Tribe Running Unit  40 min Dauerlauf				Dauerlauf dazwischen 1-2-4-2-1 min flott		30 min Dauerlauf
Woche 8 (01.-07.04.)				Lockerer, leichtes Training - 20 min traben 5 Steigerungsläufe		Startnummer abholen auf Matathon- Messe - lockeres Traben 20 min „Wettkampfluft“ schnuppern	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.