

# Trainingsplan

## AOK-Gesundheitslauf



## 8-Wochen-Rahmentrainingsplan AOK-Gesundheitslauf für *ambitionierte Läufer*

**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  40 min Dauerlauf			30 min Dauerlauf, dann 10 min flotter Dauerlauf			40 min Dauerlauf
Woche 2 (19.-25.-02.)	RYZON Tribe Running Unit  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 (26.02.-03.03.)	RYZON Tribe Running Unit  60 min Dauerlauf, 10 min flott 10 min ruhig im Wechsel			10-8-6-4-2 min schnell, dazwischen 6-5-4-3-2 min Trabpause			15 x 60s Berganläufe an leichter Steigung, zurück traben
Woche 4 (04.-10.03.)	RYZON Tribe Running Unit  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 (11.-17.03.)	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			8 km Testlauf flott
Woche 6 (18.-24.03.)	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			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.

# Trainingsplan

## AOK-Gesundheitslauf



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 7 (25.-31.03.)	RYZON Tribe Running Unit  40 min Dauerlauf				Dauerlauf dazwischen 2-4-6-8-6-4-2 min flott/ schnell		
Woche 8 (01.-07.04.)	Dauerlauf mit 1-2-4-2-1 min schnell, dazwischen 1-3-4-3-1 min Trabpause			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.