

Trainingsplan Marathon



12-Wochen-Rahmentrainingsplan Marathon für *Marathon-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 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. 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 Marathon



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1 (15.-21.01.)	RYZON Tribe Running Unit				50 min Dauerlauf, dann 20 min flotter Dauerlauf		80 min Dauerlauf
Woche 2 (22.-28.01.)	RYZON Tribe Running Unit 60 min Dauerlauf		10 min Einlaufen, 20 min schnell, 10 min ruhig, 20 min schnell, 10 min Auslaufen		70 min Dauerlauf		80 min Dauerlauf
Woche 3 (29.01.- 04.02.)	RYZON Tribe Running Unit 60 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern		70 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern		15 x 90sek Berganläufe an leichter Steigung, zurück traben		100 min Dauerlauf
Woche 4 (05.-11.02.)	RYZON Tribe Running Unit 60 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern		Dauerlauf mit 4-6-8-6-4 min schnell, dazwi- schen 2-4-6-4-2 min Trabpause		80 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern		100 min Dauerlauf
Woche 5 (12.-18.02.)	RYZON Tribe Running Unit 60 min Dauerlauf		40 min Dauerlauf, dann 30 min flotter Dauerlauf		80 min Dauerlauf		120 min Dauerlauf
Woche 6 (19.-25.-02.)	RYZON Tribe Running Unit 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, dazwi- schen 2-4-6-4-2 min Trabpause		120 min Dauerlauf
Woche 7 (26.02.- 03.03.)	RYZON Tribe Running Unit 60 min Dauerlauf, 10 min schnell 10 min ruhig im Wechsel		15-10-8-6-4 min schnell, dazwi- schen 6-5-4-3-2 min Trabpause		80 min Dauerlauf, 10 min schnell und 10 min ruhig im Wechsel		150 min Dauerlauf ruhig

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 Marathon



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 8 (04.-10.03.)	RYZON Tribe Running Unit 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 (11.-17.03.)	RYZON Tribe Running Unit 70 min Dauerlauf		18 x 90sek Berganläufe an leichter Steigung, zurück traben		Tempoläufe 20 min schnell - 20 min ruhig, 10 min schnell- 10 min ruhig, 5 min schnell- 5 min ruhig		30 km Testlauf
Woche 10 (18.-24.03.)	RYZON Tribe Running Unit 60 min Dauerlauf & 30 min Tempodauerlauf		15min Einlaufen, 30min schnell, 20min ruhig, 20 min schnell, 15 min Auslaufen		80 min Dauerlauf + 30 min Tempodauerlauf		120 min Dauerlauf
Woche 11 (25.-31.03.)	RYZON Tribe Running Unit 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 (01.-07.04.)				Lockerer, leichtes Training - 40 min traben 5 Steigerungsläufe		Startnummernabholung auf der Messe lockeres Traben 20 min „Wettkampfluft“ schnupfern	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.