

# Trainingsplan

## Marathon



## 12-Wochen-Rahmentrainingsplan Marathon für *Marathon 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 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 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		15 min Einlaufen, 6 x 3 min schnell, 3 min Trabpause, 15 min Auslaufen		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		80 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern		20 x 90 s 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		30 min Dauerlauf, dann 40 min lotter 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		18-15-10-8-6 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		21 x 90s 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		35 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		130 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“ schnuppern	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.