



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

### **GEMEINSAMER LAUFTREFF** mit Kim & René: RYZON 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. Kennst du schon die MEIN FREIBURG MARATHON Streckencheck-Serie?  
Bei insgesamt 5 Events erkunden wir gemeinsam mit dir und der Community bei einem lockeren Lauf einen Teil der Originalstrecke. Tritt jetzt unserem [Strava Run Club](#) bei, check unsere Events und connecte dich mit anderen Laufbegeisterten.

|                                   | Montag                                                                                                                     | Dienstag | Mittwoch                                                                                                       | Donnerstag                                                                     | Freitag | Samstag                                                                                                                          | Sonntag                                                                                    |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Woche 0</b><br>(09.-15.02.)    |                                                                                                                            |          |                                                                                                                |                                                                                |         | <b>14. Februar, 11 Uhr:</b> Streckencheck #3, Distanz: 10,5 km<br>Start: Abenteuerspielplatz Freiburg, Ende: Oberaubrück Dreisam |                                                                                            |
| <b>Woche 1</b><br>(16.-22.-02.)   | RYZON Running Unit oder 40 min Dauerlauf                                                                                   |          |                                                                                                                | 30 min Dauerlauf, dann 10 min flotter Dauerlauf                                |         |                                                                                                                                  | 40 min ruhiger Dauerlauf                                                                   |
| <b>Woche 2</b><br>(23.02.-01.03.) | RYZON Running Unit oder 15 min Einlaufen, 5 x 3 min schnell, 3 min Trabpause, 15 min Auslaufen                             |          |                                                                                                                | Dauerlauf mit 1-2-4-2-1 min zügig, dazwischen 1-3-4-3-1 min Trabpause          |         |                                                                                                                                  | 40 min ruhiger Dauerlauf                                                                   |
| <b>Woche 3</b><br>(03.-09.03.)    | RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf, 10 min flott 10 min ruhig im Wechsel                                             |          | <b>04. März, 17 Uhr:</b> Streckencheck #4 Distanz: 12 km, Start: Kinder-Galaxie, Ende: Schwarzwaldmilch        |                                                                                |         |                                                                                                                                  | 10 min Einlaufen 15 x 60s Berganläufe an leichter Steigung, zurück traben 10 min Auslaufen |
| <b>Woche 4</b><br>(09.-15.03.)    | RYZON Running Unit oder: 60 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern                                                      |          |                                                                                                                | Dauerlauf mit 2-5-6-5-2 min zügig, dazwischen 1-3-4-3-1 min Trabpause          |         |                                                                                                                                  | 50 min ruhiger Dauerlauf                                                                   |
| <b>Woche 5</b><br>(16.-22.03.)    | RYZON Running Unit oder: Tempoläufe 10 min schnell - 10 min ruhig, 5 min schnell - 5 min ruhig, 3 min schnell- 3 min ruhig |          | <b>18. März, 18 Uhr:</b> Streckencheck #5 Distanz: 15 km, Start: Alter Wiehrebahnhof, Ende: Bürgerhaus Seepark |                                                                                |         |                                                                                                                                  | <b>8 km Testlauf, flott</b>                                                                |
| <b>Woche 6</b><br>(23.-29.03.)    | RYZON Running Unit oder: 45 min Dauerlauf & 20 min Tempodauerlauf                                                          |          |                                                                                                                | 10 min Einlaufen, 10 min zügig, 10 min ruhig, 20 min schnell, 10 min Auslaufen |         |                                                                                                                                  | 50 min ruhiger 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.

|                                   | Montag                                                    | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag                                        | Freitag                                                                  | Samstag | Sonntag                                                          |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------|----------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Woche 7</b><br>(30.03– 05.04.) | RYZON Running<br>Unit oder<br>40 min ruhiger<br>Dauerlauf |          |          |                                                   | Dauerlauf da-<br>zwischen 2-4-6-<br>8-6-4-2 min flott/<br>schnell        |         |                                                                  |
| <b>Woche 8</b><br>(06.04– 12.04.) | RYZON Running<br>Unit oder<br>40 min ruhiger<br>Dauerlauf |          |          | 3x15 min Race<br>pace, dazwischen<br>5 min locker | Shakeout Run<br>Start & Ende: Messe Freiburg & Start-<br>nummernabholung |         | <b>Wettkampf:</b><br><b>AOK-Gesund-</b><br><b>heitslauf 10km</b> |

### 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.