



TRAININGSPLAN

AOK-Gesundheitslauf



8-Wochen-Rahmentrainingsplan AOK-Gesundheitslauf für *Rookies*

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), Fahrspiel (Spiel mit vers. Tempi), Longrun (langer, ruhiger Dauerlauf ca. 30 - 40 Minuten)
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.



TRAININGSPLAN

AOK-Gesundheitslauf

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 0 (09.-15.02.)						14. Februar, 11 Uhr: Streckencheck #3, Distanz: 10,5 km Start: Abenteuerspielplatz Freiburg, Ende: Oberaubrücke Dreisam	
Woche 1 (16.-22.-02.)	RYZON Running Unit oder 40 min Dauerlauf			30 min Dauerlauf, dann 10 min flotter Dauerlauf			30 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
Woche 2 (23.02.-01.03.)	RYZON Running Unit oder 10 min Einlaufen, 5 x 2 min schnell, 3 min Trabpause, 10 min Auslaufen			40 min Dauerlauf mit 10x1 min Steigerungsläufen			30 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
Woche 3 (03.-09.03.)	RYZON Running Unit oder 50 min Dauerlauf, 10 min flott 10 min ruhig im Wechsel		04. März, 17 Uhr: Streckencheck #4 Distanz: 12 km, Start: Kinder-Galaxie, Ende: Schwarzwaldmilch				30 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
Woche 4 (09.-15.03.)	RYZON Running Unit oder 50 min Dauerlauf			Dauerlauf mit 1-3-4-3-1 min zügig, dazwischen 2-5-6-5-2 min Trabpause			40 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
Woche 5 (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		18. März, 18 Uhr: Streckencheck #5 Distanz: 15 km, Start: Alter Wiehrebahnhof, Ende: Bürgerhaus Seepark				7 km Testlauf, flott
Woche 6 (23.-29.03.)	RYZON Running Unit oder 30 min Dauerlauf & 10 min Tempodauerlauf			10 min Einlaufen, 10 min zügig, 10 min ruhig, 20 min schnell, 10 min Auslaufen			40 min Longrun (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 keiner Weise eine individuelle, auf die jeweilige Person abgestimmte Trainingskonzeption.



TRAININGSPLAN

AOK-Gesundheitslauf

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 7 (30.03 – 05.04.)	RYZON Running Unit oder 40 min ruhiger Dauerlauf				Dauerlauf dazwischen 1-2-4-2-1 min zügig/schnell		30 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
Woche 8 (06.04 – 12.04.)				Lockeres, leichtes Training - 20 min traben 5 Steigerungsläufe		11. April, 10.30 Uhr Shakeout Run Start & Ende: Messe Freiburg & Startnummernabholung	Wettkampf: AOK-Gesundheitslauf 10km

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 keiner Weise eine individuelle, auf die jeweilige Person abgestimmte Trainingskonzeption.