



## 12-Wochen-Rahmentrainingsplan Halbmarathon 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 HALBMARATHON-TRAINING:**

1. Eine Trainingswoche besteht aus drei Kerneinheiten: Dauerlauf (ca. 30 bis 60 Minuten), Fahrtspiel (Spiel mit vers. Tempi), Longrun (langer, ruhiger Dauerlauf ca. 40 bis 100 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.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Woche 0</b> (12.-18.01.)						<b>17. Januar, 11 Uhr:</b> Streckencheck #1 Distanz: 5,5 km, Start: Messe Freiburg, Ende: Bürgerhaus Seepark	
<b>Woche 1</b> (19.-25.01.)	RYZON Running Unit oder 40 min Dauerlauf			30 min Dauerlauf, dann 10 min flotter Dauerlauf			60 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
<b>Woche 2</b> (26.01.-01.02.)	RYZON Running Unit oder 40 min Dauerlauf		10 min Einlaufen, 10 min zügig, 10 min ruhig, 10 min schnell, 10 min Auslaufen		<b>30. Januar, 17 Uhr:</b> Streckencheck #2 Distanz: 7,5 km, Start: Bürgerhaus Seepark, Ende: Pressehaus, Badische Zeitung		60 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
<b>Woche 3</b> (02.-08.02.)	RYZON Running Unit oder 45 min Dauerlauf, alle 15 min Tempo steigern			10 min Einlaufen 10 x 30s Berganläufe an leichter Steigung, zurück traben 10 min Auslaufen			80 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
<b>Woche 4</b> (09.-15.02.)	RYZON Running Unit oder 50 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern			Dauerlauf mit 2-4-6-4-2 min flott, dazwischen 2-4-6-4-2 min Trabpause		<b>14. Februar, 11 Uhr:</b> Streckencheck #3 Distanz: 10,5 km, Start: Abenteuerspielplatz Freiburg, Ende: Oberaubrück Dreisam	40 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
<b>Woche 5</b> (16.-22.02.)	RYZON Running Unit oder 40 min Dauerlauf			30 min Dauerlauf, dann 10 min flotter Dauerlauf			80 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
<b>Woche 6</b> (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 schnell, dazwischen 2-4-6-4-2 min Trabpause			80 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 keinsten Weise eine individuelle, auf die jeweilige Person abgestimmte Trainingskonzeption.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Woche 7</b> (02.-08.03.)	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				100 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
<b>Woche 8</b> (09.-15.03.)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern			Dauerlauf mit 3-6- 8-6-4 min flott, dazwischen 2-4-6-4-2 min Trabpause			100 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
<b>Woche 9</b> (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 Wiehre- bahnhof, Ende: Bürgerhaus See- park		10 min Einlaufen 10 x 20s Berg- anläufe an leichter Steigung, zurück traben 10 min Auslaufen		<b>15. März, 10 Uhr:</b> <b>Offizieller Testlauf</b> Distanz: 21,1 km, Start & Ende: Messe Freiburg oder 15 km Lauf (selbstständig)
<b>Woche 10</b> (23.-29.03.)	RYZON Running Unit oder 45 min Dauerlauf & 15 min Tempo- dauerlauf			10 min Einlaufen, 10 min zügig, 10 min ruhig, 20 min schnell, 10 min Auslaufen			100 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
<b>Woche 11</b> (30.03.– 05.04.)	RYZON Running Unit oder 70 min ruhiger Dauerlauf				Dauerlauf dazwi- schen 2-4-6-4-2 min flott/schnell		60 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
<b>Woche 12</b> (06.– 12.04.)	RYZON Running Unit oder 40 min ruhiger Dauerlauf			3x10 min Race pace, dazwischen 5 min locker		<b>11. April, 10.30 Uhr</b> <b>Shakeout Run</b> Start & Ende: Messe Freiburg & Startnummern- abholung	<b>Wettkampf:</b> <b>Halbmarathon</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.