



## 12-Wochen-Rahmentrainingsplan Marathon 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 MARATHON-TRAINING:**

1. Eine Trainingswoche besteht aus drei Kerneinheiten: Dauerlauf (ca. 40 bis 80 Minuten), Fahrtspiel (Spiel mit vers. Tempi), Longrun (langer, ruhiger Dauerlauf ca. 70 bis 140 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> Strecken-check #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				50 min Dauerlauf, dann 10 min flotter Dauerlauf		80 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
<b>Woche 2</b> (26.01.-01.02.)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf		10 min Einlaufen, 20 min flott, 20 min ruhig, 20 min schnell, 10 min Auslaufen		<b>30. Januar, 17 Uhr:</b> Strecken-check #2 Distanz: 7,5 km, Start: Bürgerhaus Seepark, Ende: Pressehaus, Badische Zeitung		80 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
<b>Woche 3</b> (02.-08.02)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf, alle 20 min Tempo steigern			75 min Dauerlauf, alle 15 min Tempo steigern			100 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
<b>Woche 4</b> (09.-15.02.)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf		Dauerlauf mit 4-6-8-6-4 min flott, dazwischen 2-4-6-4-2 min Trabpause			<b>14. Februar, 11 Uhr:</b> Strecken-check #3 Distanz: 10,5 km, Start: Abenteuer-spielplatz Freiburg, Ende: Oberaubrücke Dreisam	70 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
<b>Woche 5</b> (16.-22.02.)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf, alle 15 min Tempo steigern		40 min Dauerlauf, dann 30 min flotter Dauerlauf				100 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
<b>Woche 6</b> (23.02.-01.03.)	RYZON Running Unit oder 15 min Einlaufen, 20 min flott, 15 min Auslaufen		15 min Einlaufen, 8 x 3 min flott, 3 min Trabpause, 15 min Auslaufen		Dauerlauf mit 3-6-8-6-4 min schnell, dazwischen 2-4-6-4-2 min Trabpause		120 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 schnell 10 min ruhig im Wechsel		<b>04. März, 17 Uhr:</b> Streckencheck #4 Distanz: 12 km, Start: Kinder- Galaxie, Ende: Schwarzwaldmilch	15-10-8-6-4 min schnell, dazwi- schen 6-5-4-3-2 min Trabpause			140 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 4-8-10-8-6 min schnell, dazwi- schen 2-4-6-4-2 min Trabpause		80 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern		90 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
<b>Woche 9</b> (16.-22.03.)	RYZON Running Unit oder 70 min Dauerlauf		<b>18. März, 18 Uhr:</b> Streckencheck #5 Distanz: 15 km, Start: Alter Wiehre- bahnhof, Ende: Bürgerhaus See- park		Tempoläufe: 15 min schnell - 15 min ruhig, 10 min schnell- 10 min ru- hig, 5 min schnell- 5 min ruhig		<b>15. März, 10 Uhr:</b> <b>Offizieller Testlauf</b> Distanz: 21,1 km, Start & Ende: Messe Freiburg oder 30 km Lauf (selbstständig)
<b>Woche 10</b> (23.-29.03.)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf & 30 min Tempo- dauerlauf		Tempoläufe 20 min schnell - 20 min ru- hig, 10 min schnell- 10 min ruhig, 5 min schnell- 5 min ruhig		80 min Dauerlauf + 30 min Tempo- dauerlauf		120 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
<b>Woche 11</b> (30.03.– 05.04.)	RYZON Running Unit oder 40 min ruhiger Dauerlauf				Dauerlauf dazwi- schen 4-6-8-10- 8-6-4 min flott/ schnell		75 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
<b>Woche 12</b> (06.– 12.04.)	RYZON Running Unit oder 40 min ruhiger Dauerlauf			3x 15 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>Marathon</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.