



## 12-Wochen-Rahmentrainingsplan Marathon 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 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. 75 - 150 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><br>(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><br>(19.-25.01.)    | RYZON Running Unit oder 40 min Dauerlauf                                   |          | 15 min Einlaufen, 6 x 3 min schnell, 3 min Trabpause, 15 min Auslaufen           |            | 50 min Dauerlauf, dann 20 min flotter Dauerlauf   |   | 80 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)  |
| <b>Woche 2</b><br>(26.01.-01.02.) | RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf                                   |          | 10 min Einlaufen, 20 min schnell, 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 |   | 90 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)  |
| <b>Woche 3</b><br>(02.-08.02)     | RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern       |          | 80 min Dauerlauf, alle 20 min Tempo steigern                                     |            | 10 min Einlaufen 20 x 30 s Berganläufe an leichter Steigung, zurück traben 10 min Auslaufen                                 |   | 90 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)  |
| <b>Woche 4</b><br>(09.-15.02.)    | RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf                                   |          | 30 min Dauerlauf, dann 40 min flotter Dauerlauf                                  |            |   | <b>14. Februar, 11 Uhr:</b> Strecken-check #3 Distanz: 10,5 km, Start: Abenteuerspielplatz Freiburg, Ende: Oberaubrücke Dreisam | 100 min Longrun (ruhiger Dauerlauf) |
| <b>Woche 5</b><br>(16.-22.02.)    | RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern       |          | Dauerlauf mit 4-6-8-6-4 min schnell, dazwischen 2-4-6-4-2 min Trabpause          |            | 80 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern  |   | 110 min Longrun (ruhiger Dauerlauf) |
| <b>Woche 6</b><br>(23.02.-01.03.) | RYZON Running Unit oder 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, 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><br>(02.-08.03.)         | RYZON Running<br>Unit oder<br>60 min Dauerlauf,<br>10 min schnell<br>10 min ruhig im<br>Wechsel |          | <b>04. März, 17 Uhr:</b><br>Streckencheck #4<br>Distanz: 12 km,<br>Start: Kinder-<br>Galaxie, Ende:<br>Schwarzwaldmilch              | 18-15-10-8-6 min<br>schnell, dazwi-<br>schen 6-5-4-3-2<br>min Trabpause |  |  | 150 min Longrun<br>(ruhiger Dauerlauf)   |
| <b>Woche 8</b><br>(09.-15.03.)         | RYZON Running<br>Unit oder<br>60 min Dauerlauf,<br>alle 10 min Tempo<br>steigern                |          | Dauerlauf mit<br>4-8-10-8-6 min<br>schnell, dazwi-<br>schen 2-4-6-4-2<br>min Trabpause   |   | 80 min Dauerlauf,<br>alle 10 min Tempo<br>steigern   |  | 100 min Longrun<br>(ruhiger Dauerlauf)   |
| <b>Woche 9</b><br>(16.-22.03.)         | RYZON Running<br>Unit oder<br>70 min Dauerlauf  |          | <b>18. März, 18 Uhr:</b><br>Streckencheck #5<br>Distanz: 15 km,<br>Start: Alter Wiehre-<br>bahnhof, Ende:<br>Bürgerhaus See-<br>park |   | Tempoläufe: 20<br>min schnell - 20<br>min ruhig, 10 min<br>schnell- 10 min ru-<br>hig, 5 min schnell-<br>5 min ruhig |  | <b>15. März, 10 Uhr:</b><br><b>Offizieller Testlauf</b><br>Distanz: 21,1 km,<br>Start & Ende:<br>Messe Freiburg<br>oder<br>35 km Lauf<br>(selbstständig) |
| <b>Woche 10</b><br>(23.-29.03.)        | RYZON Running<br>Unit oder<br>60 min Dauerlauf<br>& 30 min Tempo-<br>dauerlauf                  |          | 15min Einlaufen,<br>30min schnell,<br>20min ruhig,<br>20 min schnell,<br>15 min Auslaufen  |   | 80 min Dauerlauf<br>+ 30 min Tempo-<br>dauerlauf   |  | 130 min Longrun<br>(ruhiger Dauerlauf)   |
| <b>Woche 11</b><br>(30.03.–<br>05.04.) | RYZON Running<br>Unit oder<br>80 min ruhiger<br>Dauerlauf                                       |          |  |   | Dauerlauf dazwi-<br>schen 4-6-8-10-<br>8-6-4 min flott/<br>schnell   |  | 75 min Longrun<br>(ruhiger Dauerlauf)  |
| <b>Woche 12</b><br>(06.– 12.04.)       | RYZON Running<br>Unit oder<br>50 min ruhiger<br>Dauerlauf                                       |          |  | 3x 15 min Race<br>pace, dazwischen<br>5 min locker                      |  | <b>11. April,<br/>10.30 Uhr</b><br><b>Shakeout Run</b><br>Start & Ende:<br>Messe Freiburg &<br>Startnummern-<br>abholung | <b>Wettkampf:</b><br><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.