



12-Wochen-Rahmentrainingsplan Halbmarathon 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 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. 70 bis 120 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 |
|-----------------------------------|--|----------|--|--|--|---|-------------------------------------|
| Woche 0 (12.-18.01.) | | | | | | 17. Januar, 11 Uhr: Streckencheck #1 Distanz: 5,5 km, Start: Messe Freiburg, Ende: Bürgerhaus Seepark | |
| Woche 1 (19.-25.01.) | RYZON Running Unit oder 40 min Dauerlauf | | | 30 min Dauerlauf, dann 20 min flotter Dauerlauf | | | 75 min Longrun (ruhiger Dauerlauf) |
| Woche 2 (26.01.-01.02.) | RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf | | 10 min Einlaufen, 20 min flott, 10 min ruhig, 15 min schnell, 10 min Auslaufen | | 30. Januar, 17 Uhr: Streckencheck #2 Distanz: 7,5 km, Start: Bürgerhaus Seepark, Ende: Pressehaus, Badische Zeitung | | 75 min Longrun (ruhiger Dauerlauf) |
| Woche 3 (02.-08.02.) | RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf, alle 15 min Tempo steigern | | | 10 min Einlaufen 10 x 30s Berganläufe an leichter Steigung, zurück traben 10 min Auslaufen | | | 90 min Longrun (ruhiger Dauerlauf) |
| Woche 4 (09.-15.02.) | RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern | | | Dauerlauf mit 2-4-6-4-2 min flott, dazwischen 2-4-6-4-2 min Trabpause | | 14. Februar, 11 Uhr: Streckencheck #3 Distanz: 10,5 km, Start: Abenteuerspielplatz Freiburg, Ende: Oberaubrück Dreisam | 70 min Longrun (ruhiger Dauerlauf) |
| Woche 5 (16.-22.02.) | RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf | | | 30 min Dauerlauf, dann 20 min flotter Dauerlauf | | | 100 min Longrun (ruhiger Dauerlauf) |
| Woche 6 (23.02.-01.03.) | RYZON Running Unit oder 15 min Einlaufen, 5x3 min schnell, 3 min Trabpause, 15 min Auslaufen | | | Dauerlauf mit 2-4-6-4-2 min schnell, dazwischen 2-4-6-4-2 min Trabpause | | | 100 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 |
|--|---|----------|--|--|--|--|--|
| Woche 7 (02.-08.03.) | RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf, 10 min flott 10 min ruhig im Wechsel | | 04. März, 17 Uhr: Streckencheck #4 Distanz: 12 km, Start: Kinder- Galaxie, Ende: Schwarzwaldmilch | | 12-10-8-6-4 min schnell, dazwi- schen 6-5-4-3-2 min Trabpause | | 110 min Longrun (ruhiger Dauerlauf) |
| Woche 8 (09.-15.03.) | RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern | | | Dauerlauf mit 3-6- 8-6-4 min schnell, dazwischen 2-4-6-4-2 min Trabpause | | | 120 min Longrun (ruhiger Dauerlauf) |
| Woche 9 (16.-22.03.) | RYZON Running Unit oder 15 x 30s Berg- anläufe an leichter Steigung, zurück traben | | 18. März, 18 Uhr: Streckencheck #5 Distanz: 15 km, Start: Alter Wiehre- bahnhof, Ende: Bürgerhaus See- park | | Tempoläufe 10 min schnell - 10 min ruhig, 5 min schnell - 5min ruhig, 3 min schnell - 3 min ruhig | | 22. März, 10 Uhr: Offizieller Testlauf Distanz: 21,1 km, Start & Ende: Messe Freiburg oder 15 km Lauf (selbstständig) |
| Woche 10 (23.-29.03.) | RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf & 30 min Tempo- dauerlauf | | | 10 min Einlaufen, 20 min schnell, 10 min ruhig, 20 min schnell, 10 min Auslaufen | | | 110 min Longrun (ruhiger Dauerlauf) |
| Woche 11 (30.03.– 05.04.) | RYZON Running Unit oder 80 min ruhiger Dauerlauf | | | | Dauerlauf da- zwischen 2-4-6- 8-6-4-2 min flott/ schnell | | 60 min Longrun (ruhiger Dauerlauf) |
| Woche 12 (06.– 12.04.) | RYZON Running Unit oder 40 min ruhiger Dauerlauf | | | 3x10 min Race pace, dazwischen 5 min locker | | 11. April, 10.30 Uhr Shakeout Run Start & Ende: Messe Freiburg & Startnummern- abholung | Wettkampf: Halbmarathon |

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.