



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), Fahrspiel (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.



TRAININGSPLAN

Marathon

	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		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)
Woche 2 (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		30. Januar, 17 Uhr: Streckencheck #2 Distanz: 7,5 km, Start: Bürgerhaus Seepark, Ende: Pressehaus, Badische Zeitung		90 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
Woche 3 (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)
Woche 4 (09.-15.02.)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf		30 min Dauerlauf, dann 40 min flotter Dauerlauf			14. Februar, 11 Uhr: Streckencheck #3 Distanz: 10,5 km, Start: Abenteuerspielplatz Freiburg, Ende: Oberaubrücke Dreisam	100 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
Woche 5 (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)
Woche 6 (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 keiner 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 schnell 10 min ruhig im Wechsel		04. März, 17 Uhr: Streckencheck #4 Distanz: 12 km, Start: Kinder-Galaxie, Ende: Schwarzwaldmilch	18-15-10-8-6 min schnell, dazwischen 6-5-4-3-2 min Trabpause			150 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
Woche 8 (09.-15.03.)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern		Dauerlauf mit 4-8-10-8-6 min schnell, dazwischen 2-4-6-4-2 min Trabpause		80 min Dauerlauf, alle 10 min Tempo steigern		100 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
Woche 9 (16.-22.03.)	RYZON Running Unit oder 70 min Dauerlauf		18. März, 18 Uhr: Streckencheck #5 Distanz: 15 km, Start: Alter Wiehre-bahnhof, Ende: Bürgerhaus See-park		Tempoläufe: 20 min schnell - 20 min ruhig, 10 min schnell- 10 min ruhig, 5 min schnell- 5 min ruhig		22. März, 10 Uhr: Offizieller Testlauf Distanz: 21,1 km, Start & Ende: Messe Freiburg oder 35 km Lauf (selbstständig)
Woche 10 (23.-29.03.)	RYZON Running Unit oder 60 min Dauerlauf & 30 min Tempodauerlauf		15min Einlaufen, 30min schnell, 20min ruhig, 20 min schnell, 15 min Auslaufen		80 min Dauerlauf + 30 min Tempodauerlauf		130 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
Woche 11 (30.03 – 05.04.)	RYZON Running Unit oder 80 min ruhiger Dauerlauf				Dauerlauf dazwischen 4-6-8-10-8-6-4 min flott/schnell		75 min Longrun (ruhiger Dauerlauf)
Woche 12 (06. – 12.04.)	RYZON Running Unit oder 50 min ruhiger Dauerlauf			3x15 min Race pace, dazwischen 5 min locker		11. April, 10.30 Uhr Shakeout Run Start & Ende: Messe Freiburg & Startnummern-abholung	Wettkampf: Marathon

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.