

7:30 und mehr min/km

WINTER BASIC PHASE

Trainingsplan für ganz langsame Läuferinnen

7:30 - und mehr min/km

Auch in den kalten Wintermonaten wird bei den Frauenlauftrainings gemeinsam gelaufen.

Ab Jänner (KW 2) fängt die zweite Phase des Wintertrainings an - die Basic Phase mit Intervall-Einheiten und gezielten Trainingsplänen.

Die Basic Phase dient als Grundlagenphase für die Vorbereitung auf den 31. Österreichischen Frauenlauf® am 27. Mai 2018.

Wir freuen uns, dass du mit uns den gesamten Winter durchlaufen wirst. Los geht's!



ÖSTERREICHISCHER®
FRAUENLAUF



7:30 und mehr min/km

Trainingseinheit 1 - KW 2

WECHSELTEMPOTRAINING



48' Wechseltempo

Wechsel je 8' GAT1 und je 8' GAT2

So war mein Training



Welcome back - deine 1. Trainingswoche der Basic Phase ist gestartet. In dieser Woche steigen wir sanft ins Training ein. Das Wechseltempotraining ist genau das Richtige um wieder ein Gefühl für Schnelligkeit zu entwickeln. PS: Dein wmns Gutschein von unserem Weihnachtsbrief ist noch bis Sonntag, 14. Jänner gültig, Vielleicht brauchst du noch das eine oder andere Essential für dein Wintertraining! www.wmns.at

Trainingseinheit 2 - KW 3

FAHRTSPIEL



15' GAT1 einlaufen

1'-2'-3'-4'-2' GAT3*, Trabpause = 2:30'

10' GAT1 auslaufen

So war mein Training



Ist das Wetter nicht optimal? Laufen ist die Überwindung immer wert! Verlasse deine Komfortzone und du wirst es lieben lernen auch bei schlechterem Wetter laufen zu gehen. ... Für das gute Gefühl nach dem Training.



7:30 und mehr min/km

Trainingseinheit 3 - KW 4

EXTENSIVES INTERVALLTRAINING



15' GAT1 einlaufen

5 x 2:30' GAT3*, Trabpause = 3'

10' GAT1' auslaufen

So war mein Training



Zu warm, zu kalt.

Tust du dir schwer bei der Wahl der Trainingsbekleidung? Hier findest du einen Bekleidungsguide inklusive aller Infos die du zum Laufen bei Minusgraden wissen musst!

http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at/show_bericht.php?ber_id=3070&fpid=10

Trainingseinheit 4 - KW 5

INTERVALLTRAINING



10' GAT1 einlaufen

6 x 200m GAT3**; Pause = 2'

10' GAT1 auslaufen

So war mein Training



Die neue Frühjahrskollektion 2018 an Laufbekleidung von Asics und Nike ist bereits im wmns running store eingetroffen. Komm vorbei, der wmns running store hat die schönste Auswahl für alle begeisterte aktive Frauen & Mädchen!



7:30 und mehr min/km

Trainingseinheit 5 - KW 6

INTERVALLTRAINING



10' GAT1 einlaufen

5 x 300m GAT3**; Pause = 2:30'

10' GAT1 auslaufen

So war mein Training



Heute steht ein Intervalltraining am Programm! Für die intensive Intervalleinheiten darf es ruhig von der Bekleidung her etwas Leichter sein! Um die Verköhlungsgefahr nach dem Lauftraining zu minimieren: sofort nach dem Laufen trockene Bekleidung anziehen! Viel Spaß!

Trainingseinheit 6 - KW 7

INTERVALLTRAINING



10' GAT1 einlaufen

6 x 4 00m GAT3**; Pause = 2:30'

10' GAT1 auslaufen

So war mein Training



Am 16. Februar sind es nur mehr 100 Tage bis zum 31. Österreichischen Frauenlauf! Überlege dir schon jetzt mit wem du heuer ins Ziel laufen möchtest - denn ein besonderes Erlebnis zu teilen ist immer am schönsten!



7:30 und mehr min/km

Trainingseinheit 7 - KW 8

INTERVALLTRAINING



15' GAT1 einlaufen

5 x 2' GAT*3, Trabpause = 2:30'

10' GAT1' auslaufen

So war mein Training



Gratuliere! Du bist bereits in der 8. Trainingswoche. Fühlt sich richtig gut an, oder?

Trainingseinheit 8 - KW 9

FAHRTSPIEL



15' GAT1 einlaufen

2'-3'-4'-3'-1' GAT3, Trabpause = 3'

10' GAT1' auslaufen

So war mein Training



Well done! Wir gratulieren dir zum gelungenen Winter Training! Jetzt hast du dir die beste Grundlage geschaffen um mit dem gezielten Training zum 31. Österreichischen Frauenlauf anzufangen. Nächste Woche startet an allen Standorten die „Fit in 12 Wochen“ Trainingsaison. Wir hoffen du bist dabei!

PS: Ab 3. März beginnt die Online-Anmeldung für den 31. Österreichischen Frauenlauf am 27. Mai anmelden!



Für Läuferinnen, die im Frühjahr das Änfügerinnen-Programm absolviert haben

** diese Intervalle werden im unteren GAT3 gelaufen (z.B. GAT3 Pulsbereich 155-172)*

*** diese Intervalle werden im oberen GAT3 gelaufen (z.B. GAT3 Pulsbereich 155-172)*

Die Formel zur Berechnung deiner GAT Bereiche findest du auf unserer Homepage www.oesterreichischer-frauenlauf.at