

5:30 - 5:45 min/km

# FIT DURCH DIE HERBSTSAISON

Trainingsplan für mittel schnelle Läuferinnen

5:30 - 5:45 min/km

*Willkommen beim Trainieren nach Plan!*

*Das Ziel im Herbsttraining ist die bereits erarbeitete Kondition aufrecht zu erhalten. Der Fokus im Trainingsplan liegt dabei auf Schnelligkeit & Tempo.*

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



ÖSTERREICHISCHER®  
FRAUENLAUF



5:30 - 5:45 min/km

# Trainingseinheit 1 - KW36

## SPEEDWORK



15' GAT1 einlaufen

20' 1' schnell 1' langsam, beginnend mit der 1' langsam

15' GAT1 auslaufen

So war mein Training

---

---



*Welcome back - deine 1. Herbst-Trainingswoche ist gestartet. In dieser Woche steigen wir spielerisch ins Training ein. Speedwork ist genau das Richtige um wieder ein Gefühl für Intervalle und Schnelligkeit zu entwickeln.*

# Trainingseinheit 2 - KW37

## INTERVALLTRAINING



15' einlaufen

8 x 400 m in 2:15-2:20 schnell – dazwischen 2' Trabpause

10' auslaufen

So war mein Training

---

---



*Lust auf neue Schuhe? Hol' dir Motivation für die ganze Herbstsaison und komm diese Woche zum Schuh Outlet am Donnerstag und Freitag in den wmns running store, Breite Gasse 11, 1030 Wien! Nähere Infos findest du unter [wmns.at](http://wmns.at)*



5:30 - 5:45 min/km

# Trainingseinheit 3 - KW38

## INTERVALLTRAINING



15' einlaufen

10 x 400 m in 2:15-2:20 schnell – dazwischen 2' Trabpause

10' auslaufen

So war mein Training

---

---



*Schaffe dir jetzt die Grundlage für eine erfolgreiche Laufsaison 2019 & hol das Beste aus deinem Training heraus! Beim Frauenlauf Trainings,- und Wohlfühlwochenende vom 16. bis 18.11.2018 wird ein tolles Rundum-Paket mit viel Sport & viel Entspannung geboten. Jetzt anmelden unter [www.osterreichischer-frauenlauf.at](http://www.osterreichischer-frauenlauf.at)!*

# Trainingseinheit 4 - KW39

## INTERVALLTRAINING



15' einlaufen

6 x 800m in 4:35 – dazwischen 2' Trabpause

10' auslaufen

So war mein Training

---

---



*Mit einem Ziel vor den Augen läuft es besser! Also am besten gleich ein Ziel stecken, auf das man hintrainieren kann. Wie wäre es mit dem 35. SIE + ER Lauf am 11. November 2018 in Wien? Jetzt Laufpartner schnappen & anmelden unter [www.sie-er-lauf.at](http://www.sie-er-lauf.at)*



5:30 - 5:45 min/km

# Trainingseinheit 5 - KW40

## INTERVALLTRAINING



15' einlaufen

8 x 800m in 4:35 – dazwischen 2' Trabpause

10' auslaufen

So war mein Training

---

---



*Jetzt kann es bereits kühler werden! Also am besten vor dem Training die Außentemperatur prüfen und danach deine Trainingsbekleidung wählen. Für die intensiven Intervalleinheiten darf es ruhig noch was Leichteres sein. Nicht vergessen: sofort nach dem Training trockene Bekleidung anziehen. Tipps für die richtige Bekleidung bei jedem Wetter findest du online [www.oesterreichischer-frauenlauf.at](http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at)  
Nicht vergessen: für den 35. SIE+ER Lauf anmelden! [www.sie-er-lauf.at](http://www.sie-er-lauf.at)*

# Trainingseinheit 6 - KW41

## INTERVALLTRAINING



10' einlaufen

6 x 1.000m in 5:40 – dazwischen 3' Trabpause

10' auslaufen

So war mein Training

---

---



*Ist das Wetter vielleicht gerade nicht optimal? Laufen ist immer die Überwindung wert! Verlasse deine Komfortzone und du wirst es lieben lernen auch beim schlechterem Wetter laufen zu gehen. Das gute Gefühl nach dem Training steht immer dafür.*



5:30 - 5:45 min/km

# Trainingseinheit 7 - KW42

## INTERVALLTRAINING



10' einlaufen

12 x 400m in 2:05 schnell – dazwischen 90'' Trabpause

10' auslaufen

So war mein Training

---

---



*Gratuliere! Du bist bereits in der 7. Trainingswoche. Fühlt sich richtig gut an, oder?*

# Trainingseinheit 8 - KW43

## INTERVALLTRAINING



10' einlaufen

5 x 1.000m in 5:30 – dazwischen 3' Trabpause

10' auslaufen

So war mein Training

---

---



*Das verlängerte Wochenende ist bestens geeignet um in die Laufschuhe zu schlüpfen eine neue Umgebung und herbstliche Landschaft zu erkunden & genießen! Also plane nach dem letzten Intervalltraining noch eine Laufeinheit in dieser Woche ein!*



5:30 - 5:45 min/km

# Trainingseinheit 9 - KW44

## INTERVALLTRAINING



10' einlaufen

10 x 800m in 4:30 – dazwischen 2' Trabpause

10' auslaufen

So war mein Training

---

---



*Der Countdown läuft! Jetzt startet bereits die Vorletzte Trainingseinheit.*

# Trainingseinheit 10 - KW45

## WECHSELTEMPOTRAINING



60' Wechseltempo

20'GAT 1 – 10'GAT2 – 15'GAT1

10'GAT2 – 5'GAT1

So war mein Training

---

---



*Well done, wir gratulieren dir zum gelungenen Herbsttraining & wünschen dir und deinem Laufpartner viel Erfolg und einen schönen Saisonsausklang beim 35. SIE + ER Lauf! PS: An vielen Standorten geht es auch nach dem Herbsttraining mit den Fraunlauftrainings weiter. Einfach auf unsere Homepage schauen!*

