

TRAININGSPLAN

in 5 Wochen fit für den Frauenlauf



ÖSTERREICHISCHER[®]
FRAUENLAUF 

03.10.2021 | WE RUN TO MOVE

MO

MI

SA

Woche 1

30.08. - 05.09

10' eingehen
+ 3x5min locker Laufen (GAT2-GAT3);
Pause = 3min gehen
+ 10min ausgehen

15' aufwärmen,
7 x 3min zügiger Lauf (GAT3-WSA),
dazwischen 2min gehen
+ 10min ausgehen

60' locker
Walken

*Toll, du hast die erste
Woche geschafft!*

Woche 2

06.09. - 12.09

40' locker
walken

15' aufwärmen,
7 x 3min zügiger Lauf (GAT3-WSA),
dazwischen 90sek gehen
+ 10min ausgehen

70' locker
Walken

*Nur noch 3 Wochen
bis zu deinem Start!
Freu dich auf
deinen Lauf!*

Woche 3

13.09. - 19.09

10' eingehen
+ 4x5min locker Laufen
(GAT2-GAT3);
Pause = 2min gehen
+ 10min ausgehen

15' aufwärmen,
8 x 3min zügiger Lauf (GAT3-WSA),
dazwischen 90sek gehen
+ 10min ausgehen

70' locker
Walken

*Super, dass du bis
jetzt drangeblieben
bist! Weiter so!*

Woche 4

20.09. - 26.09

15' GAT1 eingehen,
30min ganz locker laufen
oder zügig walken
(GAT1- GAT2)

15' aufwärmen,
8 x 4min zügiger Lauf (GAT3-WSA),
dazwischen 90sek gehen
+ 10min ausgehen

20' einlaufen,
20min ganz
langsam laufen

*In einer Woche ist es
soweit, wir freuen
uns auf dich!*

Woche 5

27.09. - 03.10

40' locker
walken

15' eingehen,
8 x 2min zügig im möglichen
Wettkampftempo (GAT3-WSA) -
dazwischen 2min gehen
- 10min ausgehen

ASICS
Österreichischer
Frauenlauf
über 5 km

03.10.2021

GAT1, GAT 2, GAT 3 ... steht für GrundlagenAusdauerTraining und beschreibt die Belastungsintensität
WSA... Unter Wettkampfspezifischer Ausdauer versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen