

# FIT IN 12 WOCHEN

## TRAININGSPLAN FÜR 10 km unter 40 min

*Willkommen!*

*Wir unterstützen dich beim Erreichen deiner Ziele:*

*Mit unseren Trainingsplänen für jedes Fitnessniveau begleiten wir dich 12 Wochen lang.*

*Denn mit einem genauen Plan vor Augen, ist es viel leichter, dein Trainingsziel zu realisieren.*

*Du kannst mehr erreichen als du denkst!*

Bei den Frauenlauftrainings wird generell nach den Trainingsvorgaben von **Mittwoch (blau)** trainiert. Unabhängig davon, ob das Frauenlauftraining an deinem Standort an einem anderen Tag stattfindet. Bitte beachte: für den maximalen Trainingsfortschritt solltest du dich an die Reihenfolge der Trainingseinheiten halten.



# Woche 1

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	10' einlaufen - 40' GAT 2 + KT AA *	50
DI	Ruhiger Dauerlauf 60' unterer GAT 1 Bereich	60
MI	10' GAT 1 – 4 x 200m in 45“, Trabpause 1' - 10x400m in 1:35, Trabpause 90“ - 4x200m in 42“ - Trabpause 1' - 10'auslaufen	65
FR	10' GAT 1 einlaufen - 50' GAT 2	60
SA	Ruhiger Dauerlauf 70' unterer GAT 1 Bereich	70



*Jetzt geht's los! Deine 1. Trainingswoche ist gestartet. In dieser Woche stehen 4 Laufeinheiten am Plan. Trage dir am besten deine Lauftermine in den Kalender ein, damit das Training für dich zum Fixtermin wird. Wenn du lieber in der Gruppe läufst: unsere Frauenlauftrainings stehen dir kostenlos zur Verfügung! Unser Tipp: Pack deine Laufsachen bereits in der Früh und nimm sie mit ins Büro. Dann kannst du am Abend gleich losstarten.*

## So war mein Training

---



---



---



---



  
 deine partnerin in sachen laufen  
 breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# Woche 2

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	10' GAT 1 - 45' GAT 2 + KT AA *	55
DI	60' Wechseltempolauf je 10' GAT1 und je 10' GAT 2	60
MI	10' GAT 1 – 2 x 200m in 45“, Trabpause 1' - 3 x 400m in 1:35, Trabpause 90', - 4 x 800m in 3:20, Trabpause 2' - 3 x 400m in 1:35, Trabpause 1' - 2 x 200m in 42“, Trabpause 1' - 10' auslaufen	59
FR	10' GAT 1 - 55' GAT2	65
SA	Ruhiger Dauerlauf 80' unterer GAT 1 Bereich	80



*Es läuft super, oder?*

*Wenn du vielleicht etwas Muskelkater verspürst - keine Sorge, dein Körper muss sich erst an das intensivere Training gewöhnen. Gib ihm Zeit sich anzupassen.*

So war mein Training

---



---



---



---



  
**deine partnerin in sachen laufen**  
 breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# Woche 3

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	60' GAT1 + KT AA *	60
DI	Ruhiger Dauerlauf 50' unterer GAT 1 Bereich + 3 SL	50
MI	10' GAT 1 - 6x400m in 1:35, Trabpause 1'; Serienpause = 6min GAT 1 locker traben - 6x400m in 1:30, Trabpause 1' - 10' auslaufen	56
DO	60' GAT 1 ruhig und gleichmäßig	60
SA	Ruhiger Dauerlauf 80' unterer GAT 1 Bereich	80



*Unser Tipp für dein Lauftraining am Wochenende: Der ruhige Dauerlauf am Wochenende eignet sich besonders für eine gemeinsame Laufeinheit mit Freundinnen.*

So war mein Training

---



---



---



---



  
**deine partnerin in sachen laufen**  
 breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# Woche 4

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	10' GAT1 - 45' GAT2 + KT AA *	55
DI	Ruhiger Dauerlauf 40' unterer GAT 1 Bereich + 3 SL	40
MI	10' GAT 1 - 6x800m in 3:10, Trabpause 90"; Serienpause = 10min GAT 1 locker traben - 6x800m in 3:10, Trabpause 1' - 10' auslaufen	82
FR	10' GAT 1 einlaufen - 75' GAT 2	85
SA	Ruhiger Dauerlauf 80' unterer GAT 1 Bereich	80



*Gratuliere! Du bist bereits in der 4 Trainingswoche. Fühlt sich gut an, oder? Zeit sich etwas zu gönnen! Wie wäre es mit einem neuen Laufschuh oder Wettkampfschuh? Persönliche Beratung für den richtigen Laufschuh gibt's im wmns running store, Breite Gasse 11, 1070 Wien. [www.wmns.at](http://www.wmns.at)*

So war mein Training

---



---



---



---



  
**deine partnerin in sachen laufen**  
 breite gasse 11, 1070 wien | [wmns.at](http://wmns.at)



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# Woche 5

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	50' progressiver DL von REG bis GAT2 hoch + KT AA *	50
DI	50' niedriger GAT 1 + 3 SL	50
MI	10' GAT 1 einlaufen – 8x1000m in 4:00-3:55/km, Trabpause 2' - 10' auslaufen	68
FR	10' GAT 1 – 70' GAT2	80
SA	Ruhiger Dauerlauf 80' unterer GAT 1 Bereich	80

So war mein Training

---



---



---



---



  
**deine partnerin in sachen laufen**  
 breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# Woche 6

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	10' GAT1 - 60' GAT2 + KT AA *	70
DI	Ruhiger Dauerlauf 50' unterer GAT 1 Bereich + 3 SL	50
MI	10' GAT 1 einlaufen – 2 x 5 x 1000m in 3:58/km (2. Serie in 3:53), Trabpause 2' - Serienpause 8min GAT1 - 10' auslaufen	84
DO	60' GAT 1 ruhig und gleichmäßig	60
SA	Ruhiger Dauerlauf 90' unterer GAT 1 Bereich	90



*Erkunde neue Laufstrecken! Nimm dir deine Laufschuhe mit und genieße eine neue Umgebung!*

So war mein Training

---



---



---



---



  
 deine partnerin in sachen laufen  
 breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# Woche 7

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER MIN
MO	60' GAT1 + KT AA*	60
DI	Ruhiger Dauerlauf 40' unterer GAT 1 Bereich + 3 SL	40
MI	10' GAT 1 einlaufen – 2 x 5 x 1000m in 4:00/km (2. Serie in 3:55), Trabpause 2' - Serienpause 8min GAT1 - 10' auslaufen	84
DO	60' GAT 1 ruhig und gleichmäßig	60
SA	Ruhiger Dauerlauf 80' unterer GAT 1 Bereich	80



Am besten vor dem Training die Außentemperatur prüfen und danach deine Trainingsbekleidung wählen. Tipps für die richtige Bekleidung bei jeden Temperaturen findest du online: [www.oesterreichischer-frauenlauf.at](http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at)

So war mein Training

---



---



---



---



  
 deine partnerin in sachen laufen  
 breite gasse 11, 1070 wien | [wmsns.at](http://wmsns.at)



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C



# Woche 8

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	30' GAT1 inkl. 2x200m kurz ins Renntempo fallen lassen + KT AA *	30
MI	10' einlaufen - 1000m (3:55) - 2000m (8:00) - 3000m (12:00) – 2x 1000m (3:55) - 2 x 500m (1:55), Trabpausen: 2'-3'-4'-2'-2'-2' - 10' auslaufen	67
DO	60' GAT1 - 4x100m Steigerungsläufe	60
SA	Ruhiger Dauerlauf 80' unterer GAT 1 Bereich	80

So war mein Training

---



---



---



---



  
 deine partnerin in sachen laufen  
 breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# Woche 9

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	20' lockerer Dauerlauf und 3-5 Steigerungsläufe als Abschluß + KT AA *	20
DI	Ruhiger Dauerlauf 50' unterer GAT 1 Bereich + 3 SL	50
MI	10' einlaufen - 1000m (3:55) - 2000m (8:00) - 3000m (12:00) – 2x 1000m (3:55) - 2 x 500m (1:55), Trabpausen: 2'-3'-4'-2'-2'-2' - 10' auslaufen	67
FR	10' GAT 1 einlaufen – 70' GAT2	80
SA	Ruhiger Dauerlauf 90' unterer GAT 1 Bereich	90



*Du brauchst noch etwas Motivation und Laufinspiration? Alles rund ums Laufen findest du auf unserer Homepage: [www.oesterreichischer-frauenlauf.at](http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at)  
Viel Spaß beim Lesen!*

So war mein Training

---



---



---



---



  
**deine partnerin in sachen laufen**  
 breite gasse 11, 1070 wien | [wmsns.at](http://wmsns.at)



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# Woche 10

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	50' GAT1 und 3-5 Steigerungsläufe als Abschluss + KT AA *	50
DI	Ruhiger Dauerlauf 60' unterer GAT 1 Bereich + 3 SL	60
MI	10' GAT 1 einlaufen – 6 x 1500m in 4:00-3:55/km, Trabpause 3' , versuche die letzten 500m schneller zu werden - 10' auslaufen	71
FR	10' GAT 1 einlaufen – 75' GAT2	85
SA	Ruhiger Dauerlauf 90' unterer GAT 1 Bereich	90

So war mein Training

---



---



---



---



---



**wms**  
running store  
deine partnerin in sachen laufen  
breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# Woche 11

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	70' progressiver Dauerlauf von REG bis GAT2 hoch + KT AA *	70
DI	20' GAT1 einlaufen – 30' GAT2	50
MI	10' GAT 1 einlaufen – 2km in 4:00/km – Trabpause 2' + 8 x 800m in ca. 3:10, Trabpause 90" – 3km in 3:55/km - 10' auslaufen	81
FR	10' GAT 1 einlaufen – 75' GAT2	85
SA	Ruhiger Dauerlauf 80' unterer GAT 1 Bereich	80

So war mein Training

---



---



---



---



  
**deine partnerin in sachen laufen**  
 breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# Woche 12

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	60' Wechseltempolauf je 10' GAT1 und je 10' GAT2 + KT AA *	60
DI	Ruhiger Dauerlauf 20' unterer GAT 1 Bereich + 3 SL	20
MI	10' GAT1 einlaufen – 8 x 500m in ca. 1:55-2:00, Trabpause 2' - 10' auslaufen	50
SA	20min REG/GAT 1 inkl. 2 x 500m im geplanten Renntempo	20
SO	10 km	

So war mein Training

---



---



---



---



  
**deine partnerin in sachen laufen**  
 breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# GLOSSAR

Hier findest du auf einen Blick alle Erklärungen zu den Begriffen, Abkürzungen und zum „sportlichen Fachjargon“ die in diesem Trainingsplan verwendet werden. Die Begriffsdefinitionen sollen dir helfen, dich bei den trainingspezifischen Inhalten zurechtzufinden.

## KT oder auch Kräftigungstraining

Alle 4 Wochen bekommst du einen neuen „Krafttrainingsblock“. Dh in Summe gibt es 3 Krafttrainingsblöcke, den du jeweils 1 Monat lang nach dem Training ausübst. Jeder Block besteht aus relevanten Übungen für Läuferinnen, wie die Beinstreckerschlinge sowie Übungen für den Rumpf. Die Trainingsblöcke bauen aufeinander auf. Es ist empfehlenswert das Krafttraining 2x pro Woche durchzuführen. Durch das regelmäßige Krafttraining kannst du die Laufleistung steigern und Verletzung vermeiden. Die Abkürzung: KT AA = Kräftigungstraining höchster level, ... KT C = Kräftigungstraining niedrigster level

## Lauf ABC

Grundlegende Technikübungen die zur Laufstilschulung und -optimierung genutzt werden.

## Progressiver Dauerlauf

Lauf, der mit ruhigem Tempo (REG) beginnt und sich nach und nach steigert, bis der Puls die obere Grenze des GAT 2 erreicht.

## REG

Laufen im regenerativen Bereich. Der Puls liegt dabei bei ca. 65-70% der maximalen Herzfrequenz.

## SL oder auch Steigerungslauf

Über eine Distanz von ca. 80 bis 120 Metern steigert du gleichmäßig dein Tempo vom langsamen Dauerlauf bis zum schnellen Sprint.

## Serienpause

Pause zwischen den einzelnen Serien.

Beispiel: 6x400m in 1:35. Serienpause=6´ Gat 1

Das bedeutet: 6x400m in 1:30 laufen; Trabpause von 1´ zwischen den Beschleunigungen. Nach der letzten Beschleunigung kommt die Serienpause ! Dh 6´ laufen in GAT 1, danach folgt wieder ein Set an Beschleunigungen 6x400m in 1:35 mit Trabpause usw.

### Aufbauwettkampf (Frauen Fun Run)

An einem Aufbauwettkampf nimmt man Teil, um für den „eigentlichen“ Wettkampf zu trainieren. Es geht darum Erfahrungen und Wettkampfpraxis zu sammeln.

### GAT

Ist die Abkürzung von GrundlagenAusdauerTraining und beschreibt die Belastungsintensität.

### Intervalltraining

Hierbei handelt es sich um eine Trainingsform, wo du eine bestimmte Strecke (z.B. 200 m oder 400 m) mehrere Male in mittlerer bis hoher Intensität läufst. Wichtig dabei ist es, die Anzahl der Wiederholungen und die Pausenlänge sowie die Pausengestaltung (gehen, stehen oder traben) immer gleich zu machen.

### MP

Maximalpuls oder maximale Herzfrequenz. Diese Zahl spielt eine Rolle bei der Berechnung der GAT Bereiche.

### RP

Steht für den Ruhepuls. Spielt eine Rolle bei der Berechnung der GAT Bereiche.

### TI

Trainingsintensität oder auch angestrebte Trainingsbelastung.

### TP

Abkürzung von Trainingspuls. Beschreibt die Herzfrequenz im Training.

### Trabpause

Kommt oft in unseren Trainingsplänen vor. Es geht um eine Pause, in der du zwischen den Wiederholungen von Tempi wieder zu deinem Ruhepuls gelangen solltest. Je nachdem wie gut du trainierst bist bzw. wie schnell du wieder zu deinem Ruhepuls kommst, kannst du in der Pause entweder stehen, gehen oder langsam traben.

### Wechseltempotraining

Beim Wechseltempotraining wird die Geschwindigkeit im Verlauf einer längeren Belastung planmäßig verändert. Dies kann bedeuten, dass du z.B. 10' im GAT1 Bereich und dann 20' in GAT2 Bereich und dann wieder 10' GAT1 und dann wieder 20' GAT 2 läufst.

### WSA

Unter wettkampfspezifischer Ausdauer versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen.

### 1'

' ist das Zeichen für Minuten.

### 90''

'' ist das Zeichen für Sekunden.