

# FIT IN 12 WOCHEN

**TRAININGSPLAN FÜR  
5 km unter 37,5 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	35' zügig walken + KT C *	35
MI	10' einlaufen - Pyramide: 1' schnell, 1' langsam, 2' schnell, 1' langsam, 4' schnell, 2' langsam, 6' schnell, 3' langsam, 4' schnell, 2' langsam, 2' schnell, 1' langsam, 1' schnell (schnelle Einheiten im Tempo ca. 7:30), 10' austraben	50
SA	40' locker walken	40



*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

---



---



---



---



**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 2

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	40' zügig walken + KT C *	40
MI	15' einlaufen - 8 x 2' laufen (ca. 7:30 min/km) - Gehpause 1:30 - 10' ausgehen	52
SA	50' locker walken	50



*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	50' locker walken + KT C *	50
MI	15' einlaufen - 8 x 2' laufen (ca. 7:30/km) Gehpause 1:15 - 10' ausgehen	50
SA	60' locker walken	60



*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' eingehen - 30' langsam laufen + KT C *	40
MI	15' einlaufen - 10 x 2' laufen (ca. 7:30/km) Trabpause 1:15 - 10' ausgehen	56
SA	50' ganz langsam laufen	50



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	10' eingehen - 35' langsam laufen + KT C *	45
MI	15' einlaufen - 6 x 4' schnell (ca. 7:30/km) Trabpause 2:30 - 10' ausgehen	62
SA	50' ganz langsam laufen	50

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' eingehen - 35' langsam laufen + KT C *	45
MI	15' einlaufen, 7 x 500m in ca. 3:30, dazwischen 90" Pause - 10' ausgehen	60
SA	50' ganz langsam laufen	50



*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	40' locker walken + KT C *	40
MI	10' einlaufen - 10 x 3' schnell (ca. 7:00/km), Trabpause 90" - 10' auslaufen	64
SA	60' walken	60



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

---



---



---



---



**wms**  
running store  
deine partnerin in sachen laufen  
breite gasse 11, 1070 wien | [wms.at](http://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 8

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	30' langsam laufen inkl. 3x100m kurz ins Renntempo fallen lassen + KT C *	30
MI	15' einlaufen, 8 x 500m in ca. 3:25, dazwischen 90" Pause - 10' ausgehen	65
SA	60' Walken	60

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	30' locker walken + KT C *	30
MI	15' einlaufen, 8 x 500m in ca. 3:25, dazwischen 90" Pause - 10' ausgehen	65
SA	60' locker walken	60



*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	45' locker walken + KT C *	45
MI	15' einlaufen, 5 x 1000 m in ca. 7:25, dazwischen 90sek Pause - 10' ausgehen	70
SA	70' locker walken	70

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 11

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	10' GAT1 eingehen - 40' GAT2 laufen + KT C *	50
MI	15' einlaufen, 5 x 1000 m in ca. 7:15, dazwischen 90sek Pause - 10' ausgehen	69
SA	10' einlaufen - 40' ganz langsam laufen	50

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 (ev. Walken) und je 10' GAT2 + KT C *	60
MI	15' einlaufen - 8 x 2' im geplanten Wettkampftempo, Trabpause 2' - 10' ausgehen	55
SO	5 km Testlauf	

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

# 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 den 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.