

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) starten wir mit der Basic Phase mit Intervall-
Einheiten und gezielten Trainingsplänen.*

*Die Basic Phase dient als Grundlagenphase für die Vorbereitung auf den 34. ASICS Österreichischen
Frauenlauf® am 22. Mai 2022.*

Wir freuen uns, dass du mit uns mit dir in das neue Jahr zu starten. Los geht's!



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.

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

<https://www.oesterreichischer-frauenlauf.at/de/richtig-angezogen>

Trainingseinheit 4 - KW 5

INTERVALLTRAINING



10' GAT1 einlaufen

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

10' GAT1 auslaufen

So war mein Training



Du brauchst noch eine zusätzliche Trainingsmotivation? Gönn dir doch mal ein neues Laufoutfit von unserem Online-Store>>> www.wmns.at/de



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 Leichteres 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



Nicht mehr lange bis zum Anmeldestart zum 34. ASICS 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



Well done! Wir gratulieren dir zum gelungenen Winter Training! Jetzt hast du dir die beste Grundlage geschaffen um mit dem gezielten Training zum 34. ASICS Österreichischen Frauenlauf anzufangen. Nächste Woche startet an allen Standorten die „Fit in 12 Wochen“ Trainingssaison. Wir hoffen du bist dabei!

PS: Ab 26. Februar beginnt die Online-Anmeldung für den 34. ASICS Österreichischen Frauenlauf am 22. Mai 2022!



Für Läuferinnen, die im Frühjahr das Anfängerinnen-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