TRAININGSPLAN

in 5 Wochen fit für den Frauenlauf

asics | ÖSTERREICHISCHER® FRAUENLAUF

22.05.2022 I WE RUN TO MOVE

	MO	MI	SA	
Woche 1 18.04. - 24.04.	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 25.04. - 01.05.	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 02.05. - 08.05.	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 09.05. - 15.05.	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 16.05. - 22.05.	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** 22.05.2022

GAT 1, GAT 2, GAT 3 ... steht für GrundlagenAusdauerTraining und beschreibt die Belastungsintensität
WSA... Unter Wettkampfspezifischer Ausdauer versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen