

FRAUEN FUN RUN

TRAININGSPLAN FÜR
5 km in 20:00 min

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.

TRAININGSWOCHE 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

TRAININGSWOCHE 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' GAT 2	65
SA	Ruhiger Dauerlauf 80' unterer GAT 1 Bereich	80



* 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

TRAININGSWOCHE 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

TRAININGSWOCHE 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



* 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

TRAININGSWOCHE 5

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	30' GAT1 inkl. 2x200m kurz ins Renntempo fallen lassen + KT AA*	30
MI	Wettkampf: Frauen Fun Run 31. 8. 2022 5 km in ca. 20 min	

**FRAUEN
FUNRUN**

Informationen: www.frauenfunrun.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.