

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) fängt die zweite Phase des Wintertrainings an - die Basic Phase mit Intervall-Einheiten und gezielten Trainingsplänen.

Die Basic Phase dient als Grundlagenphase für die Vorbereitung auf den 35. ASICS Österreichischen Frauenlauf® am 4. Juni 2023.

Wir freuen uns, dass du mit uns den gesamten Winter durchlaufen wirst. 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.

*PS: Schau doch mal im wmns Onlineshop vorbei. Wir haben viele stylische Schnäppchen für Dich im Angebot:
<https://www.wmns.at/de>*

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 schwer bei der Wahl der Trainingsbekleidung? Hier findest du einen Bekleidungsguide inklusive aller Infos die du zum Laufen & Walken 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



Das Wochenende ist bestens geeignet um in die Laufschuhe zu schlüpfen, eine neue Umgebung und winterliche Landschaft zu erkunden & genießen! Also plane nach dem letzten Intervalltraining noch eine Laufeinheit in dieser Woche ein!



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 300m GAT3**; Pause = 2:30'

10' GAT1 auslaufen

So war mein Training



Gratuliere! Du bist bereits in der 6. Trainingswoche. Fühlt sich richtig gut an, oder?



7:30 und mehr min/km

Trainingseinheit 7 - KW 8

INTERVALLTRAINING



15' GAT1 einlaufen

6 x 4 00m GAT3**; Pause = 2:30'

10' GAT1' auslaufen

So war mein Training



Am 24. Februar sind es nur mehr 100 Tage bis zum 35. 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!

Trainingseinheit 8 - KW 9

INTERVALLTRAINING



15' GAT1 einlaufen

5 x 2' GAT*3, Trabpause = 2:30'

10' GAT1' auslaufen

So war mein Training



Der Countdown läuft! Jetzt startet bereits die vorletzte Trainingseinheit.



7:30 und mehr min/km

Trainingseinheit 9 - KW 10

FAHRTSPIEL



15' GAT1 einlaufen

2'-3'-4'-3'-1' GAT3, Trabpause = 3'

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 35. ASICS Österreichischen Frauenlauf anzufangen. Nächste Woche startet an allen Standorten die „Fit in 12 Wochen“ Trainingssaison. Wir hoffen du bist dabei!

PS: Ab 4. März beginnt die Online-Anmeldung für den 35. ASICS Österreichischen Frauenlauf am 4. Juni!



Für Läuferinnen, die im Frühjahr das Änfägerinnen-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.oesterreichsicher-frauenlauf.at