

4:00 - 4:15 min/km

# FIT DURCH DIE HERBSTSAISON

Trainingsplan für sehr schnelle Läuferinnen

4:00 - 4:15 min/km

Willkommen beim Trainieren nach Plan!

Das Ziel im Herbsttraining ist die bereits erarbeitete Kondition aufrecht zu erhalten. Der Fokus im Trainingsplan liegt dabei auf Schnelligkeit & Tempo.

Wir freuen uns, dass du mit uns den gesamten Herbst durchlaufen wirst. Los geht's!



4:00 - 4:15 min/km

# Trainingseinheit 1 - KW36

## SPEEDWORK



15' GAT1 einlaufen

20' 1' schnell 1' langsam, beginnend mit der 1' langsam

15' GAT1 auslaufen

So war mein Training

---

---



Welcome back - deine 1. Herbst-Trainingswoche ist gestartet. In dieser Woche steigen wir spielerisch ins Training ein. Speedwork ist genau das Richtige um wieder ein Gefühl für Intervalle und Schnelligkeit zu entwickeln.

# Trainingseinheit 2 - KW37

## INTERVALLTRAINING



15' einlaufen

8 x 400 m in 1:35 - 1:40 schnell – dazwischen 2' Trabpause

10' auslaufen

So war mein Training

---

---



Ist das Wetter vielleicht gerade nicht optimal? Laufen ist immer die Überwindung wert! Verlasse deine Komfortzone und du wirst es lieben lernen auch beim schlechterem Wetter laufen zu gehen. Das gute Gefühl nach dem Training steht immer dafür.



4:00 - 4:15 min/km

## Trainingseinheit 3 - KW38

### INTERVALLTRAINING



15' einlaufen

10 x 400 m in 1:35 - 1:40 schnell – dazwischen 2' Trabpause

10' auslaufen

So war mein Training

---

---



Schaffe dir jetzt die Grundlage für eine erfolgreiche Laufsaison 2024 & hol das Beste aus deinem Training heraus! Beim Frauenlauf Trainings-, - und Wohlfühlwochenende vom 24. bis 26. November 2023 wird ein tolles Rundum-Paket mit viel Sport & viel Entspannung geboten. Jetzt anmelden unter [www.osterreichischer-frauenlauf.at](http://www.osterreichischer-frauenlauf.at)!

## Trainingseinheit 4 - KW39

### INTERVALLTRAINING



15' einlaufen

6 x 800m in 3:10 - 3:15 – dazwischen 2' Trabpause

10' auslaufen

So war mein Training

---

---



Mit einem Ziel vor den Augen läuft es besser! Also am besten gleich ein Ziel stecken, auf das man hintrainieren kann. Wie wäre es mit dem 38. SIE + ER Lauf am 05. November 2023 in Wien? Jetzt Laufpartner:in schnappen & anmelden unter [www.sie-er-lauf.at](http://www.sie-er-lauf.at)  
PS: seit heuer können auch SIE+SIE oder ER+ER Laufpaare mitlaufen!



4:00 - 4:15 min/km

# Trainingseinheit 5 - KW40

## INTERVALLTRAINING



15´ einlaufen

8 x 800m in 3:10-3:15 dazwischen 2´ Trabpause

10´ auslaufen

So war mein Training

---

---



Jetzt kann es bereits kühler werden! Also am besten vor dem Training die Außentemperatur prüfen und danach deine Trainingsbekleidung wählen. Für die intensiven Intervalleinheiten darf es ruhig noch was Leichteres sein. Nicht vergessen: sofort nach dem Training trockene Bekleidung anziehen. Tipps für die richtige Bekleidung bei jedem Wetter findest du online [www.oesterreichischer-frauenlauf.at](http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at)

Nicht vergessen: für den 38. SIE+ER Lauf anmelden! [www.sie-er-lauf.at](http://www.sie-er-lauf.at)

# Trainingseinheit 6 - KW41

## INTERVALLTRAINING



10´ einlaufen

6 x 1.000m in 4:05 – dazwischen 3´ Trabpause

10´ auslaufen

So war mein Training

---

---



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



4:00 - 4:15 min/km

# Trainingseinheit 7 - KW42

## INTERVALLTRAINING



10' einlaufen

12 x 400m in 1:36 schnell – dazwischen 90'' Trabpause

10' auslaufen

So war mein Training

---

---



Gratuliere! Du bist bereits in der 7. Trainingswoche. Fühlt sich richtig gut an, oder?

# Trainingseinheit 8 - KW43

## INTERVALLTRAINING



10' einlaufen

5 x 1.000m 4:00 – dazwischen 3' Trabpause

10' auslaufen

So war mein Training

---

---



Der Countdown läuft! Jetzt startet bereits die Vorletzte Trainingseinheit.



4:00 - 4:15 min/km

# Trainingseinheit 9 - KW44

## INTERVALLTRAINING



10' einlaufen

10 x 800m in 3:12 – dazwischen 2' Trabpause

10' auslaufen

So war mein Training

---

---



Well done, wir gratulieren dir zum gelungenen Herbsttraining & wünschen dir und deiner/m Laufpartner:in viel Erfolg und einen schönen Saisonsausklang beim 38. SIE + ER Lauf!

PS: An vielen Standorten geht es auch nach dem Herbsttraining mit den Fraunlauftrainings weiter. Einfach auf unsere Homepage schauen!

