

# TRAININGSPLAN

in 5 Wochen fit für den ASICS Österreichischen Frauenlauf

asics | ÖSTERREICHISCHER®  
FRAUENLAUF

	MO	MI	SA	
<b>Woche 1</b> 22.04. - 28.04.	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	<b>Nur noch 4 Wochen bis zu deinem Start! Freu dich auf deinen Lauf!</b>
<b>Woche 2</b> 29.04. - 05.05.	40' locker walken	15' aufwärmen, 7 x 3min zügiger Lauf (GAT3-WSA), dazwischen 90sek gehen + 10min ausgehen	70' locker Walken	<b>Bleib dran!</b>
<b>Woche 3</b> 06.05. - 12.05.	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	<b>Super, dass du bis jetzt drangeblieben bist! Weiter so!</b>
<b>Woche 4</b> 13.05. - 19.05.	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	<b>In einer Woche ist es soweit, wir freuen uns auf dich!</b>
<b>Woche 5</b> 20.05. - 26.05.	40' locker walken	15' eingehen, 8 x 2min zügig im möglichen Wettkampftempo (GAT3-WSA) - dazwischen 2min gehen - 10min ausgehen		

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

**READY,  
STEADY,  
ADVENTURE!**