

04:30 - 05:00 min/km

# WINTER BASIC PHASE

Trainingsplan für schnelle Läuferinnen

04:30 - 05:00 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 36. ASICS Österreichischen Frauenlauf® am 26. Mai 2024.*

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



04:30 - 05:00 min/km

# Trainingseinheit 1 - KW 2

## WECHSELTEMPOTRAINING



60' Wechseltempo

Wechsel je 10' GAT1 und je 10' GAT2

So war mein Training

---

---



*Welcome back - deine 1. Trainingswoche der Basic Phase ist gestartet. In dieser Woche steigen wir sanft ins Training ein.*

# Trainingseinheit 2 - KW 3

## FAHRTSPIEL



10' GAT1 einlaufen

2'-3'-5'-3'-4'-3'-2' GAT3, Trabpause = 90"

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.*



04:30 - 05:00 min/km

# Trainingseinheit 3 - KW 4

## EXTENSIVES INTERVALLTRAINING



10' GAT1 einlaufen

6x5' 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

10 x 400m GAT3\*\*; Pause = 60"-90"

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!*



04:30 - 05:00 min/km

# Trainingseinheit 5 - KW 6

## INTERVALLTRAINING



10' GAT1 einlaufen

10 x 600m GAT3\*\*; Pause = 90"

10' GAT1 auslaufen

So war mein Training

---

---



*Gratuliere! Du bist bereits in der 5. Trainingswoche. Fühlt sich richtig gut an, oder?*

# Trainingseinheit 6 - KW 7

## INTERVALLTRAINING



10' GAT1 einlaufen

8 x 800m GAT3\*\*; Pause = 90"

10' GAT1 auslaufen

So war mein Training

---

---



*Am 17. Februar sind es nur mehr 100 Tage bis zum 36. ASICS Österreichischen Frauenlauf! Überlege dir schon jetzt mit wem du heuer ins Ziel walken möchtest- denn ein besonderes Erlebnis zu teilen ist immer am schönsten!*



04:30 - 05:00 min/km

# Trainingseinheit 7 - KW 8

## INTERVALLTRAINING



10' GAT1 einlaufen

9 x 800m GAT3\*\*; Pause = 90"

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 8 - KW 9

## FAHRTSPIEL



10' GAT1 einlaufen

4'-5'-7'-5'-4'-2' 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 36. ASICS Österreichischen Frauenlauf anzufangen. Nächste Woche startet an allen Standorten die „Fit in 12 Wochen“ Trainingsaison. Wir hoffen du bist dabei!*

*PS: Ab 2. März beginnt die Online-Anmeldung für den 36. ASICS Österreichischen Frauenlauf am 26. Mai!*



*Für Läuferinnen, die im Frühjahr das Anfängerinnen-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.oesterrreichsicher-frauenlauf.at](http://www.oesterrreichsicher-frauenlauf.at)*