

# FIT IN 12 WOCHEN

Trainingsplan für  
5km unter 20 min

Unser Motto

WE RUN TO MOVE

Das Motto des ASICS Österreichischen Frauenlaufs vereint Sport mit einem gesellschaftlichen Anliegen für alle Frauen. Immer noch sind Frauen in vielen Bereichen benachteiligt und es herrscht ein geschlechterspezifisches Ungleichgewicht. Daher laufen wir zusammen für positive Veränderungen im eigenen Leben sowie für die Stärkung des Frauenbilds in der Gesellschaft. Mit deiner Teilnahme am 37. ASICS Österreichischen Frauenlauf bist du Teil vom großen Ganzen und setzt ein Statement – für dich und alle Frauen!

#weruntomove

Bei den Frauenlauftrainings wird generell nach den Trainingsvorgaben von [Mittwoch \(hellblau\)](#) 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.

# WOCHE 1

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	10' einlaufen - 30' GAT2 + KT A*	40
MI	10' einlaufen – 10 x 500m ´ schnell (ca. 2:00/km) – Trabpause 90" - 10 ´ auslaufen	54
FR	60' progressiver Dauerlauf von REG bis GAT2 hoch	60
SA	Ruhiger Dauerlauf 70 ´ unterer GAT1 Bereich	70

\*Jetzt geht's los! Deine 1. Trainingswoche ist gestartet. In dieser Woche stehen 3 Trainingseinheiten am Plan. Trage dir am besten deine Lauftermine in den Kalender ein, damit das Training für dich zum Fixtermin wird. Wenn du lieber in der Gruppe läufst: unsere Frauenlauftrainings an 50 Standorten in Österreich stehen dir kostenlos zur Verfügung! Unser Tipp: Pack deine Laufsachen bereits in der Früh und nimm sie mit ins Büro. Dann kannst du am Abend gleich losstarten.  
#weruntomove

So war mein Training

---

---

---

---

---



\*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

# WOCHE 2

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	10' GAT 1 - 30' GAT2 + KT B*	40
MI	10' einlaufen - 4 x 800m in 3:15, dazw. Trabpause 90sek - 7' GAT 1 - 4 x 800m in 3:10, dazw. Trabpause 90sek - 10' auslaufen	62
FR	10' einlaufen - 6x 40m Lauf ABC - 40' GAT2	50
SA	Ruhiger Dauerlauf 70' unterer GAT 1 Bereich	70

\*Es läuft super, oder?

Wenn du vielleicht etwas Muskelkater verspürst - keine Sorge, dein Körper muss sich erst an das intensivere Training gewöhnen. Gib ihm Zeit sich anzupassen. Nicht vergessen: Melde dich gleich für den 37. ASICS Österreichischen Frauenlauf an! Damit hast du ein fixes Trainings-Ziel vor Augen! Wusstest du schon? Mit unserem Podcast „Einfach Laufen - Das Lebenselixier für Frauen & Mädchen“ hast du uns jetzt auch beim Training jederzeit im Ohr.

So war mein Training

---

---

---

---

---



\*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

# WOCHE 3

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	50' GAT 1 + KT A*	50
MI	10' einlaufen - 4 x 800m in 3:15, dazw. Trabpause 90sek – 5' GAT 1 – 5 x 800m in 3:10, dazw. Trabpause 90sek - 10' auslaufen	64
FR	10' GAT 1 – 45' GAT 2	55
SA	Ruhiger Dauerlauf 70' unterer GAT 1 Bereich	70

\*Am 25. Mai 2025 findet mit dem 37. ASICS Österreichischen Frauenlauf® im Wiener Prater eines der größten Lafevents für Frauen und Mädchen statt. Frauen und Mädchen jeder Altersklasse, aus unterschiedlichsten Ländern, Altersklassen oder Fitnessniveaus sind dieses Jahr wieder gemeinsam auf der 5km oder 10km Strecke willkommen! Mit deiner Anmeldung setzt du dir jetzt ein persönliches Ziel – sei dabei!  
#weruntomove

So war mein Training

---

---

---

---

---



\*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

# WOCHE 4

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	10' GAT 1 - 30' GAT2 + KT A*	40
MI	10' GAT 1 – 2 x 200m in 45", Trabpause 1' - 2 x 400m in 1:33, Trabpause 1' - 2 x 800m in 3:10, Trabpause 2' - 2 x 400m in 1:30, Trabpause 1' - 2 x 200m in 43", Trabpause 1' - 10' auslaufen	46
FR	60' Wechseltempolauf je 10' GAT1 und je 10' GAT2	60
SA	Ruhiger Dauerlauf 60' unterer GAT 1 Bereich	60

\*Gratuliere! Du bist bereits in der 4 Trainingswoche. Fühlt sich gut an, oder? Bereits mehr als ein Viertel des Trainings bis zu deinem Start beim ASICS Österreichischen Frauenlauf ist geschafft! Zeit sich etwas zu gönnen! Wie wäre es mit einem neuen Laufschuh oder Wettkampfschuh? Unser Laufschuh-Guide unterstützt dich dabei deinen richtigen Laufschuh zu finden: [www.oesterreichischer-frauenlauf.at/de/der-ideale-laufschuh](http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at/de/der-ideale-laufschuh)

So war mein Training

---

---

---

---

---



\*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

# WOCHE 5

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	45' progressiver DL von REG bis GAT2 hoch + KT A*	45
MI	10' GAT 1 - 2 x 8 x 400m in 1:35 (2. Serie in 1:33), Trabpause 1'; Serienpause = 5 min GAT1 locker traben - 10' auslaufen	64
SA	50' ganz langsam laufen	50

\*Das harte Training lohnt sich – jetzt hast du schon die Hälfte geschafft!  
Bleib dran - du kannst jetzt schon stolz auf dein absolviertes Training sein!  
„Beim Frauenlauf ist jede Teilnehmerin eine Gewinnerin – Einerseits durch ihre individuelle Leistung, andererseits durch den solidarischen Beitrag zu Frauenbewegung, die noch längst nicht am Ziel ist.“ – Ilse Dippmann, Gründerin und Initiatorin des ASICS Österreichischen Frauenlauf®

So war mein Training

---

---

---

---

---

---



\*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

# WOCHE 6

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	30' GAT 1 inkl. 2x200m kurz ins Renntempo fallen lassen + KT A*	30
MI	TestRun: 2,5 km in ca. 10:00 min (versuche zunehmend schneller zu werden)	-
DO	60' niedrig GAT 1	60
SA	Ruhiger Dauerlauf 70´ unterer GAT 1 Bereich	70

\*Du, deine Laufschuhe und deine Freundinnen. Wir wünschen dir viel Erfolg und einen spannenden TestRun!

So war mein Training

---

---

---

---

---



\*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

# WOCHE 7

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	50' GAT1 + KT A*	50
MI	10' GAT1 - 10 x 800m (ca. 3:10-3:08), Trabpause 2' - 10' auslaufen	70
FR	10' GAT1 + 60' GAT2 inkl. alle 10min eine kurze Tempobeschleunigung über 30m einbauen	70
SA	Ruhiger Dauerlauf 60' unterer GAT1 Bereich	60

\*„Man weiß nie, wozu man fähig ist, bis man es probiert!“ Ilse Dippmann  
Initiatorin und Organisatorin des ASICS Österreichischen Frauenlaufs®

So war mein Training

---

---

---

---

---



\*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



# WOCHE 8

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	10' GAT1 - 40' GAT2 + KT A*	50
MI	10' einlaufen – 12 x 400m in 1:33, Trabpause 90" - 10' auslaufen	55
FR	60' Wechseltempolauf je 15' GAT1 und je 15' GAT2	60
SA	Ruhiger Dauerlauf 80' unterer GAT 1 Bereich	80

\*Du brauchst noch eine zusätzliche Trainingsmotivation? Unser Tipp: Mit dem Podcast „Einfach Laufen - Das Lebenselixier für Frauen & Mädchen“ holst du dir eine extra Portion Motivation.

So war mein Training

---

---

---

---

---



\*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

# WOCHE 9

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	20' lockerer Dauerlauf und 3-5 Steigerungsläufe als Abschluss + KT A*	20
MI	10' GAT 1 – 10 x 800m von 3:10 bis 3:05 gesteigert, Trabpause 2' - 10' auslaufen	69
DO	60' niedrig GAT 1	60
SA	Langer Dauerlauf 80' unterer GAT 1 Bereich	80

\*Du bist nur mehr 4 Trainingswochen entfernt vom 37. ASICS Österreichischen Frauenlauf! Schau doch gerne mal auf unserer Website vorbei, für die extra Portion Motivation und Laufinspiration:

[www.oesterreichischer-frauenlauf.at](http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at)

Viel Spaß beim Lesen!

So war mein Training

---

---

---

---

---



\*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

# WOCHE 10

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	45' GAT1 und 3-5 Steigerungsläufe als Abschluss + KT A	45
MI	10' GAT1 – 6 x 1000m (4:00-3:55/km), Trabpause 2,5´ - 10´ auslaufen	57
FR	10' GAT1 + 60' GAT2 inkl. alle 10min für 20sek Hocksprünge einbauen	70
SA	Ruhiger Dauerlauf 80´ unterer GAT1 Bereich	80

\*Die schönste Freude ist die Vorfreude! Freu dich jetzt schon auf das vielseitige Programm und das Angebot auf der Frauenlaufwiese am Veranstaltungs-Wochenende! Die Anmeldebestätigung inkl. aller Infos zum ASICS Österreichischen Frauenlauf landet in dieser Woche bei dir im Email-Postfach.

So war mein Training

---

---

---

---

---



\*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

# WOCHE 11

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	50' progressiver Dauerlauf von REG bis GAT2 hoch + KT A*	50
MI	10' GAT1 - 6 x 1000m (3:55/km), Trabpause 2,5', versuche die letzten 500m schneller zu werden - 10' auslaufen	56
FR	10' GAT1 + 60' GAT2 inkl. alle 10min für 20sek Strecksprünge einbauen	70
SA	Ruhiger Dauerlauf 60' unterer GAT1 Bereich	60

\*It's more than about running, It's more than about fitness. It's about changing women 's lives. Kathrine Switzer  
#weruntomove

So war mein Training

---

---

---

---

---



\*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

# WOCHE 12

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	60' Wechseltempolauf je 10' GAT1 und je 10' GAT2+ KT A*	60
MI	10' einlaufen, 8 x 500m knapp unter 2:00, Trabpause 90" - 10' auslaufen	47
SA	20' GAT1 inkl. 2 x 500m im geplanten Renntempo	20
SO	5 km beim 37. ASICS Österreichischen Frauenlauf	

\*Endspurt! Nur noch wenige Tage bis zum 37. ASICS Österreichischen Frauenlauf. Du bist fast am Ziel und wirst am Sonntag, 25. Mai 2025 mit der einzigartigen Stimmung am Start, Begeisterung auf der Strecke und Stolz beim Zieleinlauf belohnt.

So war mein Training

---

---

---

---

---



\*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 trainingsspezifischen 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 Bein-streckerschlinge 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