

12 WEEKS RUNNING CLUB

Trainingsplan für
5km unter 20 min

Unser Motto

HERE FOR MORE

Jede Frau und jedes Mädchen ist willkommen, so wie sie ist, und jeder Grund, warum sie hier ist, zählt.

Der 38. ASICS Österreichische Frauenlauf wird am 31.5. all die individuellen Gründe, die verbinden und motivieren, feiern.

Ob für die eigene Stärke, für Gemeinschaft oder einfach für den Spaß an der Bewegung.

Ob für sich selbst, für die beste Freundin, für Gesundheit, Personal Best, Mut oder Empowerment.

Am 31. Mai 2026 finden sich alle im Prater wieder und stehen gemeinsam an der Startlinie.

Jede Frau, jedes Mädchen ist **HERE FOR MORE.**

LET'S START!



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 GAT 1 Bereich	70

Der Startschuss ist gefallen: Deine erste Trainingswoche beginnt. In den kommenden Tagen absolvierst du vier Laufeinheiten. Plane sie am besten fix ein, damit dein Training gut in deinen Alltag passt.

Wenn du gerne gemeinsam läufst, hast du die Möglichkeit, an unseren kostenlosen Trainings teilzunehmen. Diese finden an mehr als 55 Standorten in ganz Österreich statt.

Ein praktischer Tipp für den Alltag: Nimm deine Laufsachen bereits morgens mit. So kannst du dein Training am Abend direkt erledigen und bleibst im Plan.

#hereformore

Die SMART- Methode
der Zielsetzung



So war mein Training !

WOCHE 2

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	10' GAT1 - 30' GAT2 + KT B*	40
MI	10' einlaufen - 4 x 800m in 3:15, dazw. Trabpause 90sek - 7' GAT1 - 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 GAT1 Bereich	70

Läuft's gut bei dir?

Solltest du leichten Muskelkater spüren, ist das völlig normal.

Dein Körper passt sich gerade an die neue Trainingsbelastung an – gib ihm dafür etwas Zeit.

Wichtig: Melde dich rechtzeitig für den 38. ASICS Österreichische Frauenlauf an. Ein konkretes Ziel hilft dir, motiviert zu bleiben und dranzubleiben.

Übrigens: Auf der Gesundheit und Ernährung Seite des ÖFL findest du viele hilfreiche Informationen rund um Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden – ideal als Ergänzung zu deinem Training, jederzeit und überall.

Direkt zur
Website



So war mein Training

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 31. Mai 2026 kommen Frauen und Mädchen im Wiener Prater zusammen. Unterschiedliche Wege führen an einen gemeinsamen Ort: die Startlinie. Dort zählt nicht das Warum der anderen, sondern das eigene.

Jede Frau, jedes Mädchen ist here for more.

Was dein MORE bedeutet, entscheidest du selbst.

Here for my pace.

Here for myself.

Here for inspiration.

Here for fun.

Here for emotions.

Here for joy.

Here for sisterhood.

Ganz gleich, wofür dein MORE steht –
wir sind alle **HERE FOR MORE.**

So war mein Training– Dein Here For More



WOCHE 4

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	10' GAT1 - 30' GAT2 + KT A*	40
MI	10' GAT1 – 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 GAT1 Bereich	60

Gratulation! Du bist bereits in der vierten Trainingswoche angekommen. Das ist ein wichtiger Meilenstein. Mehr als ein Viertel der Vorbereitung auf deinen Start beim ASICS Österreichischer Frauenlauf liegt schon hinter dir. Zeit, kurz innezuhalten und dir selbst Anerkennung zu geben. Vielleicht ist jetzt auch der richtige Moment, dir etwas Gutes zu tun – zum Beispiel mit neuen Lauf- oder Wettkampfschuhen.

Unser Laufschuh-Guide hilft dir dabei, das passende Modell für deine Bedürfnisse zu finden:



So war mein Training

WOCHE 5

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	45' progressiver DL von REG bis GAT2 hoch + KT A*	45
MI	10' GAT1 - 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

Du hast es geschafft – ein Großteil deiner Trainings liegt bereits hinter dir!
Bleib dran und sei stolz auf alles, was du bisher erreicht hast.

„Beim Frauenlauf ist jede Teilnehmerin eine Gewinnerin – durch ihre persönliche Leistung und durch den solidarischen Beitrag zur Frauenbewegung, die noch längst nicht am Ziel ist.“

– Ilse Dippmann, Gründerin und Initiatorin des ASICS Österreichische Frauenlauf®

So war mein Training



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 – mehr brauchst du nicht.
Wir wünschen dir viel Erfolg und einen spannenden Test Run!

Laufe die halbe Frauenlaufdistanz – 2,5 oder 5 km – gemeinsam mit deiner Frauenlauftrainerin und deiner Lauf- oder Walkinggruppe. Auch wenn du nicht regelmäßig bei den Trainings mitläufst, kannst du die Distanz individuell absolvieren.

Mach den Test Run mit uns und spüre schon dein erstes Erfolgs Gefühl!

So war mein Training



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

Jetzt bist du schon eine ganze Weile dabei – aber kennst du eigentlich schon die Tipps und Tricks, die Ilse Dippmann jeder Läuferin gerne mit auf den Weg gibt?

Falls nicht: kein Problem! Scanne einfach diesen QR-Code und schon bist du mit den besten Tipps und Tricks bestens ausgestattet.



So war mein Training

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

„Man weiß nie, wozu man fähig ist, bis man es probiert!“

– Ilse Dippmann, Initiatorin und Organisatorin des ASICS Österreichischer Frauenlaufs®

Ilse Dippmann gründete den Frauenlauf mit dem Ziel, Frauen jeden Alters und Fitnesslevels eine Plattform zu geben, auf der sie gemeinsam laufen, sich aus-tauschen und motivieren können. Mit viel Engagement und Vision hat sie den Lauf zu einem der größten Frauenlauf-Events in Österreich gemacht und das Bewusstsein für Frauen im Sport nachhaltig gestärkt.

Langsam spürst du auch wie das regelmäßige Training dir und deinem Körper guttut.

So war mein Training

Die ganze
Geschichte





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

Diese Trainingswoche wird sicherlich intensiv – aber du schaffst das! Jeder Schritt bringt dich weiter, jede Einheit stärkt dich. Bleib dran, vertraue auf dich selbst und am Ende wirst du stolz auf dich sein. Du bist stärker, als du denkst!

So war mein Training



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

Intensive Trainingswoche – aber super! du bleibst dran.

Freu dich jetzt schon auf das vielfältige Programm am Veranstaltungswochenende: Auf der Frauenlaufwiese erwarten dich Yoga-Sessions, inspirierende Fit-ness-Talks und viele weitere Angebote rund ums Laufen und Wohlbefinden.

Deine Anmeldebestätigung mit allen wichtigen Infos zum ASICS Österreichischer Frauenlauf kommt wenige Tage vor dem Event per E-Mail zu dir.

So war mein Training



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 GAT 1 Bereich	60

„It's more than about running, it's more than about fitness. It's about changing women's lives.“

– Kathrine Switzer

Kathrine Switzer schrieb Geschichte, als sie 1967 als erste Frau offiziell den Boston Marathon lief – trotz Widerstand und Regeln, die Frauen damals vom Wettkampflaufen ausschlossen. Ihr Mut hat die Laufszene für Frauen weltweit geöffnet und ist ein Symbol für Gleichberechtigung im Sport.

Mit jeder Teilnehmerin beim ASICS Österreichischer Frauenlauf wird diese Vision weitergetragen: Laufen als Ausdruck von Stärke, Gemeinschaft und Empowerment.

#hereformore

So war mein Training



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' GAT 1 inkl. 2 x 500m im geplanten Renntempo	20
SO	5 km beim 38. ASICS Österreichischen Frauenlauf	

Endspurt! Nur noch wenige Tage bis zum 38. ASICS Österreichischer Frauenlauf.

Am Sonntag, 31. Mai 2026 erwarten dich eine einzigartige Stimmung am Start, Begeisterung auf der Strecke und das großartige Gefühl von Stolz beim Zieleinlauf. Genieße die Energie der Läuferinnen um dich herum – dieser Tag gehört dir!

Unser diesjähriges Motto:

HERE FOR MORE

Dein persönliches MORE

Alles Gute und viel Spaß!

So war mein Training



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 Beinstreckerschlinge 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

