FIT DURCH DIE HERBSTSAISON

Trainingsplan für
5km unter 20 min

Unser Herbsttraining

Nach dem Sommertraining starten wir wieder voller Motivation ins Herbsttraining.

Dieses Jahr steht unser Training ganz im Zeichen des **DOUBLE 5K** im November.

Am 15. November 2026 feiert unser **DOUBLE 5K** seine Premiere auf der Prater Hauptallee.

Nach 40 Jahren SIE+ER Lauf beginnt eine neue Ära:

Aus 4 + 4 km werden 5 + 5 km.

Das Prinzip ist einfach: Zwei Personen bilden ein Team. Eine Person läuft die ersten 5 Kilometer, übergibt in der Wechselzone und anschließend absolviert der Laufbuddy die zweiten 5 Kilometer.

Mit unserem Herbsttraining möchten wir dich optimal auf den DOUBLE 5K vorbereiten – egal, ob du bereits erfahrene Läuferin bist oder gemeinsam mit deinem Laufbuddy eine neue Herausforderung sucht.

WOCHE 1

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

WOCHE 2

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‘ GAT2	55
SA	Ruhiger Dauerlauf 70 ´ unterer GAT 1 Bereich	70

WOCHE 3

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

WOCHE 4

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

WOCHE 5

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	50‘ GAT1 + KT A*	50
MI	10‘ GAT 1 - 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 GAT 1 Bereich	60

WOCHE 6

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

WOCHE 7

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 GAT1	60
SA	Langer Dauerlauf 80´ unterer GAT 1 Bereich	80

WOCHE 8

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	45‘ GAT1 und 3-5 Steigerungsläufe als Abschluss + KT A	45
MI	10‘ GAT 1 – 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 GAT 1 Bereich	80

WOCHE 9

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	50‘ progressiver Dauerlauf von REG bis GAT2 hoch + KT A*	50
MI	10‘ GAT 1 - 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

WOCHE 10

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 DOUBLE 5K	

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“. 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 steigerst 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 Grundlagen Ausdauertraining 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