FIT DURCH DIE HERBSTSAISON

Trainingsplan für
5km unter 35 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	40‘ zügig walken + KT C*	40
MI	15‘ einlaufen - 8 x 2‘ laufen (ca. 7:00/km)	
	Gehpause 1:30 - 10‘ auslaufen	52
SA	50‘ locker walken	50

WOCHE 2

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	50‘ locker walken + KT C*	50
MI	15‘ einlaufen - 8 x 2‘ laufen (ca. 7:00/km)	
	Gehpause 1:15 - 10‘ auslaufen	50
SA	60‘ locker walken	60

WOCHE 3

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	10‘ eingehen - 30‘ langsam laufen + KT C*	40
MI	15‘ einlaufen - 10 x 2‘ laufen (ca. 7:00/km)	
	Trabpause 1:15 - 10‘ auslaufen	56
SA	50‘ ganz langsam laufen	50

WOCHE 4

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	10‘ eingehen - 35‘ langsam laufen + KT C*	45
MI	15‘ einlaufen - 6 x 4‘ schnell (ca. 7:00/km)	
	Trabpause 2:30 - 10‘ ausgehen	62
SA	50‘ ganz langsam laufen	50

WOCHE 5

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	10‘ eingehen – 35‘ langsam laufen + KT C*	45
MI	15‘ einlaufen, 8 x 500m in ca. 3:15, dazwischen	
	90“ Pause - 10‘ ausgehen	70
SA	50‘ ganz langsam laufen	50

WOCHE 6

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	40‘ locker walken + KT C*	40
MI	10‘ einlaufen - 10 x 3‘ schnell (ca. 7:00/km)	
	Trabpause 90‘´ - 10´auslaufen	57
SA	60‘ walken	60

WOCHE 7

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	30‘ locker walken + KT C*	30
MI	10‘ einlaufen, 10 x 500m in ca. 3:10, dazwischen 90“ Pause - 10‘ auslaufen	70
SA	60‘ locker walken	60

WOCHE 8

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	45‘ locker walken + KT C*	45
MI	15‘ einlaufen, 5 x 1000m in ca. 6:50, dazwischen 2‘ Pause - 15‘ auslaufen	72
SA	70‘ locker walken	70

WOCHE 9

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	10‘ GAT1 eingehen - 40‘ GAT2 laufen+ KT C*	50
MI	15‘ einlaufen, 5 x 1000m in ca. 6:45, dazwischen 2‘ Pause - 15‘ ausgehen	70
SA	10‘ einlaufen - 40‘ ganz langsam laufen	50

WOCHE 10

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER min
MO	60‘ Wechseltempolauf je 10‘ GAT1 (ev. Walken)	
	und je 10‘ GAT2+ KT C*	60
MI	15‘ einlaufen, 8 x 2‘ im geplantem Wettkampftempo,	
	Trabpause 2‘- 10‘ ausgehen	55
SO	5 km beim 38. ASICS Österreichischen Frauenlauf	

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