ÖSTERREICHISCHER® FRAUENLAUF

31.05.2026

12 WEEKS RUNNING CLUB

Trainingsplan für Krafttraining AA

Willkommen!

Du hast dir ein besonderes Ziel für den DOUBLE 5K am Sonntag, 15.November 2026 gesetzt. Mit diesem Trainingsplan bist du bestens vorbereitet.

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.

Alle Übungen können mit eigenem Körpergewicht durchgeführt werden. Trainiere die Muskeln solange (dynamisch) bis diese stark ermüdet sind, sonst kommt es zu keiner Adaptation. Achte auf eine langsame Ausführung ohne Pressatmung. Sollten mehr als 35 möglich sein, wähle eine anspruchsvollere Variante. Absolviere von jeder Übung 2-3 Serien. Serienpause: 30-60sek.

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.

SPORT ORDINATION

FRAUENLAUF TRAINING

PROGRAMM FÜR WOCHE 1-4

ÜBUNG 1: TIEFE SUMO KNIEBEUGE (normal)

Ausgangsstellung: Grätsch-Position mit den Beinen und mit leicht nach außen gedrehten Füßen. Oberkörper gerade aufrichten. Ausführung: Langsam und kontrolliert die Beine beugen, der Oberkörper wird dabei leicht nach vorne geneigt und das Gesäß nach hinten geschoben. Bei der Abwärtsbewegung sollten die Knie in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen zeigen. Die Kniebeugen so tief wie möglich beugen maximal bis die Ferse vom Boden abhebt.

ÜBUNG 2: BECKENLIFT (Bein strecken)

Ausgangsstellung: Rückenlage. Ausführung: Beine auf dem Boden abstellen. Arme neben dem Körper ablegen. Das Becken so weit anheben, bis Beine und Oberkörper eine Linie bilden und halten. Ein Bein gerade in Verlängerung der Wirbelsäule nach vorne strecken. 2-3sek Position halten dann langsam wieder absenken und auch das Becken langsam wieder Richtung Boden absenken aber vor der nächsten Wiederholung nicht ganz auflegen.

ÜBUNG 3: TROCKEN SCHWIMMER (Wippen)

Ausgangsstellung: Bauchlage, Arme nach oben strecken. Ausführung: Beide Arme und Beine gleichzeitig auf- und abwärts bewegt werden. ACHTUNG: Vor der Bewegungsausführung ist eine gute Vorspannung (Bauchmuskel aktivieren) im Rumpf notwendig. (KEIN HOHLKREUZ!)

ÜBUNG 4: CRUNCHES

Ausgangsstellung: Rückenlage, die Beine leicht abgewinkelt am Boden hüftbreit abstellen und mit den Füßen leichten Druck auf den Boden ausüben. Die Hände mit den Fingerspitzen seitlich am Kopf anstellen. Der Blick ist nach oben gerichtet. Ausführung: Den Bauch anspannen und den Oberkörper anheben bis die Schulterblätter den Boden nicht mehr berühren. Diese Position für ca. 1sek halten, dann den Oberkörper wieder langsam absenken, aber nicht vollständig so dass eine ständige Spannung im Körper vorhanden bleibt. Die untere Rückenpartie bleibt aber konstant in Bodenkontakt (=Unterschied zu Sit-Ups) ACHTUNG: Der Kontakt der Füße mit dem Boden darf nicht verloren gehen!

PROGRAMM FÜR WOCHE 5-8

ÜBUNG 1: KNIEBEUGE SCHRITTSTELLUNG NACH HINTEN

Ausgangsstellung: Hüftbreite Position mit den Beinen. Oberkörper gerade aufrichten. Ausführung: Großer Schritt nach hinten steigen. Langsam und kontrolliert die Beine beugen, der Oberkörper wird dabei leicht nach vorne geneigt und das Gesäß nach hinten geschoben. Bei der Abwärtsbewegung sollten die Knie in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen zeigen. Bei jeder Wiederholung den Schritt erneut nach hinten setzen.

ÜBUNG 2: SUMO KNIEBEUGE (normal)

Ausgangsstellung: Grätsch-Position mit den Beinen und mit leicht nach außen gedrehten Füßen. Oberkörper gerade aufrichten. Ausführung: Langsam und kontrolliert die Beine beugen, der Oberkörper wird dabei leicht nach vorne geneigt und das Gesäß nach hinten geschoben. Bei der Abwärtsbewegung sollten die Knie in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen zeigen. Absenken bis die Knie maximal auf Höhe der Fußspitzen sind. Ca. 90 Grad Kniebeugen

ÜBUNG 3: BECKENLIFT (Bein gestreckt & wippen)

Ausgangsstellung: Rückenlage. Ausführung: Beine auf dem Boden abstellen. Arme neben dem Körper ablegen. Das Becken so weit anheben, bis Beine und Oberkörper eine Linie bilden und halten. Ein Bein gerade in Verlängerung der Wirbelsäule nach vorne strecken und für 2-3mal leicht nach außen bzw. oben langsam wippen. Anschließend wieder absenken und auch das Becken langsam wieder Richtung Boden absenken aber vor der nächsten Wiederholung nicht ganz auflegen.

ÜBUNG 4: TROCKEN SCHWWIMMER (am Pezziball)

Ausgangsstellung: Beckengürtel in Bauchlage am Gymnastikball abgelegen., Arme nach oben vorne wegstrecken. Die Füße können an einer Wand abgestützt werden, dass die Position gut gehalten werden kann. Ausführung: Variiere eine auf- und abwärts Bewegung (wie Kraulschwimmbewegung) sowie eine seitliches auf- und ab (wie Hampelmann Bewegung)

PROGRAMM FÜR WOCHE 5-8

ÜBUNG 5: SEITLICHE CRUNCHES

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine anwinkeln und seitlich ablegen. Die Hände mit den Fingerspitzen seitlich am Kopf anstellen. Der Blick ist nach oben gerichtet. Ausführung: Oberkörper Wirbel für Wirbel hochrollen so weit wie möglich. Die Beine dürfen jedoch nie den Kontakt zum Boden verlieren. Maximale Position ca. 1sek halten, anschließend den Oberkörper langsam absinken. Nicht komplett ablegen, die nächste Wiederholung soll angesetzt werden bevor die Spannung verloren geht.

PROGRAMM FÜR Woche 9-12

ÜBUNG 1: KNIEBEUGE SCHRITTSTELLUNG NACH HINTEN

Ausgangsstellung: Hüftbreite Position mit den Beinen. Oberkörper gerade aufrichten. Ausführung: Großer Schritt nach hinten steigen. Langsam und kontrolliert die Beine beugen, der Oberkörper wird dabei leicht nach vorne geneigt und das Gesäß nach hinten geschoben. Bei der Abwärtsbewegung sollten die Knie in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen zeigen. Bei jeder Wiederholung den Schritt erneut nach hinten setzen.

ÜBUNG 2: KNIEBEUGE IN SCHRITTSTELLUNG IM STERNSCHRITT

Ausgangsstellung: Hüftbreite Position mit den Beinen. Oberkörper gerade aufrichten. Ausführung: Großer Schritt im Sternschritt steigen. Langsam und kontrolliert die Beine beugen, der Oberkörper wird dabei leicht nach vorne geneigt und das Gesäß nach hinten geschoben. Bei der Abwärtsbewegung sollten die Knie in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen zeigen. Bei jeder Wiederholung wird den Schritt neu gesetzt. Zuerst vorne, dann seitlich (Sumokniebeuge), dann nach hinten, usw.

ÜBUNG 3: RUDERN IM SITZEN (Kabelzug oder Theraband)

Ausgangsstellung: Auf Bank setzen und breiten Griff neutral greifen. Füße gegen die Plattform stellen, Beine leicht gebeugt halten und aufrecht sitzen. Ausführung: Griff langsam Richtung Bauch ziehen. Gleichzeitig Schulterblätter zusammenziehen. Arme eng am Körper halten. Zurückführen, Arme leicht gebeugt lassen und wiederholen.

PROGRAMM FÜR Woche 9-12

ÜBUNG 4: TROCKEN SCHWIMMER (am Pezziball)

Ausgangsstellung: Beckengürtel in Bauchlage am Gymnastikball abgelegen., Arme nach oben vorne wegstrecken. Die Füße können an einer Wand abgestützt werden, dass die Position gut gehalten werden kann. Ausführung: Variiere eine auf- und abwärts Bewegung (wie Kraulschwimmbewegung) sowie eine seitliches auf- und ab (wie Hampelmann Bewegung)

ÜBUNG 5: PEZZIBALLZIEHEN

Ausgangsstellung: Liegestütz Stellung auf dem Gymnastikball. Die Hände sind etwas breiter als schulterbreit fest auf dem Boden positioniert. Die Beine bilden eine feste Auflage mit den Schienbeinen auf dem Pezziball. Ausführung: Knie so möglichst nah wie möglich zum Bauch hinziehen ohne den Ball zu verlassen. Danach wieder durch strecken der Beine den Ball wieder nach hinten führen. Die Spannung im Rumpf während der ganzen Übung halten.