

# In 12 Wochen 5km

powered by **RUNNING** 

## Zielzeit unter 25 Minuten



<b>Noch 12 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	15' einlaufen, 10 x 2' schnell - dazw. 1:30 Trabpause, 10' austraben
individuell	40' lockerer Dauerlauf im GAT1
<b>Noch 11 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	15' einlaufen, 8 x 3' schnell - dazw. 1:15 Trabpause, 10' auslaufen
individuell	50' lockerer Dauerlauf im GAT1
<b>Noch 10 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	15' einlaufen, 5 x 1000m in ca. 5:10 (5:20) - dazw. 3' lockere Trabpause, 10' auslaufen
individuell	60' lockerer Dauerlauf im GAT1
<b>Noch 9 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' einlaufen, 7 x 800m in 4:00 - dazw. 2:30 Trabpause, 10' auslaufen
individuell	60' lockerer Dauerlauf im GAT1
<b>Noch 8 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' einlaufen, 10 x 500m in 2:25-2:20 - dazw. 1:30 Trabpause, 10' ausgehen
individuell	60-70' lockerer Dauerlauf im GAT1
<b>Noch 7 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	15' einlaufen, 5 x 1000m in 5:00-4:55 - dazw. 2:30 Trabpause, 10' auslaufen
individuell	60-70' lockerer Dauerlauf im GAT1
<b>Noch 6 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' einlaufen, 3 x 2000m in 10:00 - dazw. 5' Trabpause, 2 x 500m in 2:20 - dazw. 2' Trabpause, auslaufen
individuell	60-70' lockerer Dauerlauf im GAT1
<b>Noch 5 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	Frauen Fun Run 2.5km in ca. 12:30 (versuche zunehmend schneller zu werden)
individuell	60-70' lockerer Dauerlauf im GAT1
<b>Noch 4 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	15' einlaufen, 2 x 2000m in 10:00 - dazw. 5' Trabpause, 1 x 1000m in 5:00-4:50, auslaufen
individuell	20' warmgehen + 30' ganz langsam laufen (Tempo wie beim Gehen!)
<b>Noch 3 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' einlaufen, 500m in 2:20 + 1:30 Trabpause, 1000m in 4:50 + 2' Trabpause, 2000m in 10:00 + 4' Trabpause, 1000m in 4:45 (4:50) + 2' Trabpause, 500m in 2:20, 10' auslaufen
individuell	70' lockerer Dauerlauf im GAT1
<b>Noch 2 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	15' einlaufen, 2 x 2000m in 10:00-9:55 - dazw. 5' Trabpause, 1 x 1000m in 4:55, 10' auslaufen
individuell	10' locker einlaufen, 30' zügiger Dauerlauf im GAT2 (6:10-6:30/km)
individuell	10' eingehen + 50' lockerer Dauerlauf im GAT1
<b>Noch 1 Woche bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	15' einlaufen, 6 x 500m in 2:30, dazw. 2' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	20' lockerer Dauerlauf inkl. 3x1' ins Renntempo fallen lassen
<b>Sonntag</b>	<b>Österreichischer dm Frauenlauf über 5km</b>