

# In 12 Wochen 5km powered by **RUNNING**

## Zielzeit 25-27 Minuten



<b>Noch 12 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	15' ganz langsam einlaufen, 8 x 2' zügig laufen - dazw. 1:30 Trabpause, 10' ganz langsam auslaufen
individuell	40' locker laufen oder walken
<b>Noch 11 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	15' einlaufen, 8 x 2' schnell - dazw. 1:15 Trabpause, 10' ganz langsam auslaufen
individuell	50' locker laufen oder walken
<b>Noch 10 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	15' einlaufen, 10 x 2' schnell - dazw. 1:15 Trabpause, 10' auslaufen
individuell	60' locker laufen
<b>Noch 9 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	15' einlaufen, 5 x 1000 in 5:30, dann 2' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	60' locker walken
<b>Noch 8 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' aufwärmen, 10 x 500m in ca 2:30 - dazw. 1:30 Trabpause, 10' auslaufen
individuell	50' walken
<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 - dazw. 3' Trabpause, 10' austraben
individuell	60' locker laufen
<b>Noch 6 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' einlaufen, 2 x 2000m in 10:10 - dazw. 5' Trabpause, 1 x 1000m in 5:00, 10' austraben
individuell	60' locker laufen
<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	70' locker Walken
<b>Noch 4 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	15' einlaufen, 2 x 2000 m in 10:00 - Trabpause 5', 2 x 500 m in 2:20; P=90" traben + 10' auslaufen
individuell	60' locker laufen
<b>Noch 3 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' einlaufen + 500m in 2:30 + 90" traben + 1000m in 5:00 + 2' traben + 2000m in 10:10 + 4' traben + 1000m in 5:00(4:50) + 2' traben+ 500m in 2:20 + 10' cooldown
individuell	60' locker laufen
<b>Noch 2 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	15' einlaufen, 2 x 2000 m in 10:00 - Trabpause 5', 1 x 1000 m in 4:55 + 10' auslaufen
individuell	70' locker laufen
<b>Noch 1 Woche bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	15' einlaufen, 8 x 2' im geplanten Wettkampftempo - Trabpause 2' + 10' auslaufen
<b>Sonntag</b>	<b>Österreichischer dm Frauenlauf über 5km</b>