

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

## Zielzeit 30-33 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, 6 x 4' schnell - Trabpause 2:30 + 10' auslaufen
individuell	60' locker laufen
<b>Noch 8 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' aufwärmen, 10 x 3' schnell - 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 + 2x4' schnell; Pause = 2' traben + 2x1000m in 6:00; Pause = 3' traben + 10' austraben
individuell	60' locker laufen
<b>Noch 6 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	Pyramide: 15' einlaufen + schnelle Teilabschnitte in 5:55-5:50 1'-2'-4'-6'-4'-2'-1' mit jeweils 1'-1'-2'-3'-2'-1' Pause zwischendurch + 10' austraben
individuell	40' Walken + 10' ganz langsam laufen (Tempo wie beim Gehen!)
<b>Noch 5 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	Frauen Fun Run 2.5km in ca. 15:00 (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, 6 x 500m in ca 2:55 - Trabpause 90", 15' auslaufen
individuell	20' eingehen + 30' ganz langsam laufen
<b>Noch 3 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' einlaufen + 500m in 2:55 + 90" gehen + 1000m in 5:55 + 2' gehen + 1500m in 9:00 + 4' gehen + 1000m in 6:00(5:55) + 2' gehen+ 500m in 2:55 + 10' cooldown
individuell	10' eingehen + 50' ganz langsam laufen
<b>Noch 2 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' einlaufen, 5 x 1000 m in ca. 6:00, dazwischen 3' Pause, 10' auslaufen
individuell	10' eingehen + 50' ganz langsam 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>