

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

Zielzeit 27-30 Minuten



Noch 12 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' ganz langsam einlaufen, 8 x 2' zügig laufen - dazw. 1:30 Trabpause, 10' ganz langsam auslaufen
individuell	40' locker laufen oder walken
Noch 11 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' einlaufen, 8 x 2' schnell - dazw. 1:15 Trabpause, 10' ganz langsam auslaufen
individuell	50' locker laufen oder walken
Noch 10 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' einlaufen, 10 x 2' schnell - dazw. 1:15 Trabpause, 10' auslaufen
individuell	60' locker laufen
Noch 9 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' einlaufen, 5 x 1000 in 6:00, dann 2' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	60' locker laufen
Noch 8 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' aufwärmen, 10 x 500m in ca 2:45 - dazw. 1:30 Trabpause, 10' auslaufen
individuell	60' locker laufen
Noch 7 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' einlaufen, 5 x 1000m in 5:30 - dazw. 3' Trabpause, 10' austraben
individuell	60' locker laufen
Noch 6 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' einlaufen, 2 x 2000m in 10:30 - dazw. 5' Trabpause, 1 x 1000m in 5:20 + 10' austraben
individuell	60' locker laufen
Noch 5 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	Frauen Fun Run 2.5km in ca. 13:30 (versuche zunehmend schneller zu werden)
individuell	70' locker Walken
Noch 4 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' einlaufen, 2 x 2000 m in 11:00 - Trabpause 5', 2 x 500 m in 2:30; P=90" traben + 10' auslaufen
individuell	60' locker laufen
Noch 3 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' einlaufen + 500m in 2:45 + 90" traben + 1000m in 5:30 + 2' traben + 2000m in 11:00 + 4' traben + 1000m in 5:10(5:00) + 2' traben+ 500m in 2:30 + 10' cooldown
individuell	60' locker laufen
Noch 2 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' einlaufen, 2 x 2000 m in 11:00 - Trabpause 5', 1 x 1000 m in 5:00 + 10' auslaufen
individuell	70' locker laufen
Noch 1 Woche bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' einlaufen, 8 x 2' im geplanten Wettkampftempo - Trabpause 2' + 10' auslaufen
Sonntag	Österreichischer dm Frauenlauf über 5km