

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

Zielzeit 36-40 Minuten



Noch 12 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' ganz langsam einlaufen, 2'-3'-5'-3'-2' zügig laufen - dazw. 2' Gehpause, 10' ganz langsam auslaufen
individuell	40' locker walken
Noch 11 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' ganz langsam einlaufen, 8 x 2' schnell - dazw. 1:30 Gehpause, 10' ganz langsam auslaufen
individuell	50' locker walken oder laufen
Noch 10 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' einlaufen, 2'-3'-5'-3'-2' schnell - dazw. 1:30 Trabpause, 10' auslaufen
individuell	60' locker walken
Noch 9 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' einlaufen, 6 x 3' in GAT 3 - dazw. 2:15' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	60' locker walken
Noch 8 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' aufwärmen, 8 x 3' schnell, dazw. 1:30 Trabpause, 10' auslaufen
individuell	50' walken
Noch 7 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' einlaufen, 2 x 2' schnell; Pause: 90" traben + 2 x 500m in 3:30, dazw. 2' Gehpause + 1 x 1000m in 7:00 (7:20), Pause 3' + 10' auslaufen
individuell	60' walken
Noch 6 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' einlaufen, 6 x 3:30 schnell - dazw. 1' langsam, 10' auslaufen
individuell	50' walken + 10 min ganz langsam laufen (Tempo wie beim Gehen)
Noch 5 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	Frauen Fun Run, 2,5 km in ca 18:30
individuell	60' locker walken
Noch 4 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' einlaufen, Fahrtspiel in Pyramidenform: 1' schnell, 1' langsam, 2' schnell, 1' langsam, 4' schnell, 2' langsam, 5' schnell, 3' langsam, 4' schnell, 2' langsam, 2' schnell, 1' langsam, 1' schnell, 1' langsam
individuell	70' locker walken oder 15' eingehen und 45' ganz langsam laufen
Noch 3 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' einlaufen, 5 x 500 in 3:15-3:30, dazw. 2' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	70' locker walken oder 15' eingehen und 45' ganz langsam laufen
Noch 2 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' einlaufen, 1 x 500m in ca 3:20 + 3 x 1000m in 7:20(7:40) dazw. 3' Pause, 10' cooldown
individuell	20' eingehen + 30' ganz langsam laufen
Noch 1 Woche bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	Lockerer Training auf einem Teil der Frauenlaufstrecke ca 30'
Sonntag	Österreichischer dm Frauenlauf über 5km