

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

## Zielzeit 40-42:30 Minuten



Noch 12 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' einlaufen, 2'-3'-5'-3'-2' zügiges laufen - dazw. 2' Trabpause, 10' 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
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 oder laufen
Noch 9 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' einlaufen, 6 x 3' schnell - dazw. 2:30 Trabpause, 10' auslaufen
individuell	60' locker walken
Noch 8 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' aufwärmen, 7 x 3' schnell, dazw. 2:00 Trabpause, 10' auslaufen
individuell	50' walken
Noch 7 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' einlaufen, Fahrtspiel 6 x 2' etwas schneller, dazw. 3' im normalen Dauerlauftempo, 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	60' walken
Noch 5 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	Frauen Fun Run 2,5 km in ca 20'
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
Noch 3 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' einlaufen, 5 x 500 in 3:35-3:50, dazw. 2' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	70' locker Walken
Noch 2 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' einlaufen, im Wechsel 4 x 4' schnell - 4' langsam, ca 10' auslaufen
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