

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

## Zielzeit unter 45 Minuten



<b>Noch 12 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	40' Dauerlauf mit kleinen Gehpausen: sehr langsam einlaufen; für die etwas Geübteren gibt es 2-3 Beschleunigungen, während die anderen Gehpausen einlegen. Nach der Beschleunigung wird zur Gruppe zurückgelaufen und gemeinsam langsam weitergelaufen. Sehr langsam auslaufen.
individuell	40' locker walken
<b>Noch 11 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	siehe oben
individuell	50' locker walken
<b>Noch 10 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	45' Dauerlauf: 15' einlaufen, dann Fahrtspiel 4 x 1:30 etwas schneller - dazw. 1:30 im normalen Dauerlauf-Tempo
individuell	60' locker walken
<b>Noch 9 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	50' Wechseltempotraining: 10' einlaufen, Wechsel je 5' schnell und 5' langsam, auslaufen
individuell	60' locker walken
<b>Noch 8 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	Fahrtspiel: 15' einlaufen, 2'-3'-5'-3'-2' schnell - dazw. 2' langsam, 10' auslaufen
individuell	50' walken
<b>Noch 7 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	Extensives Intervalltraining: 15' einlaufen, 6 x 2' schnell - dazw. 3' langsam, 10' auslaufen
individuell	60' walken
<b>Noch 6 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
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	60' walken
<b>Noch 5 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	Frauen Fun Run, 2,5km in ca 21:30 bis 22:00
individuell	60' locker walken
<b>Noch 4 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	15' einlaufen, 5 x 500 in 4:00-4:20 - dazw. 2' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	70' locker walken
<b>Noch 3 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	15' einlaufen, 5 x 500 in 4:00-4:20 - dazw. 2' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	70' locker walken
<b>Noch 2 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' einlaufen, im Wechsel 4 x 4' schnell, 4' langsam, ca 10' auslaufen
individuell	20' eingehen + 30' ganz langsam laufen
<b>Noch 1 Woche bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	Lockerer Training auf einem Teil der Frauenlaufstrecke, ca 30'
<b>Sonntag</b>	<b>Österreichischer dm Frauenlauf über 5km</b>