

# In 12 Wochen 10km powered by **RUNNING**

## Zielzeit unter 70 Minuten



<b>Noch 12 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' GAT1, 2 x 3km (7:15-7:20/km) - dazw. 3' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	8-9km Dauerlauf oberer GAT1-Bereich
individuell	Ruhiger Dauerlauf 60-70' unterer GAT1-Bereich
<b>Noch 11 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' GAT1, 4 x 2km (7:10-7:15/km) - dazw. 4-5' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	10' einlaufen, 7km GAT2 (8:40-8:30/km), 10' auslaufen
individuell	Ruhiger Dauerlauf 70' unterer GAT1-Bereich
<b>Noch 10 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' einlaufen, 8-10 x 400m in 2:45-2:50 - dazw. 1:30 Trabpause, 10' auslaufen
individuell	10' GAT1, 6km GAT2 (ca. 7:30-7:20/km), 10' auslaufen
individuell	12km Dauerlauf GAT1
<b>Noch 9 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' einlaufen, 500m - 2000m - 3000m - 1000m - 500m in 3:25 - 14:00(14:15) - 21:20(18:30) - 7:00 - 3:20 - dazw. flgd. Trabpausen: 2'-4'-5'-3', 10' auslaufen
individuell	10' GAT1, 8km GAT2 (7:20-7:25/km), 10' auslaufen
individuell	12km Dauerlauf GAT1
<b>Noch 8 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' GAT1, 6-7 x 1000m (6:50-6:55/km) - dazw. 2' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	10' GAT1, 9km GAT2 (ca. 7:30/km), 10' auslaufen
individuell	Ruhiger Dauerlauf 90' unterer GAT1-Bereich
<b>Noch 7 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' GAT 1, 8-10 x 800m (ca. 5:30-5:40) - dazw. 2' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	10' einlaufen, 2km GAT2, 2km GAT3 (7:15-7:20/km), 5' GAT1, 3km GAT3 (ca. 7:10-7:15/km), 10' auslaufen
individuell	Ruhiger Dauerlauf 70-80' unterer GAT1-Bereich
<b>Noch 6 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf (Regenerationswoche)</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' GAT1, 3-4km GAT 2 (ca. 6:30-6:40/km), 5' GAT1, 3-4km GAT 3 (6:05-6:15/km), 10' auslaufen
individuell	Ruhiger Dauerlauf 80-90' unterer GAT1-Bereich
<b>Noch 5 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
individuell	20' lockerer Dauerlauf und 3-5 Steigerungsläufe als Abschluß
Lauftreff	Frauen Fun Run 5km in ca. 34:00 (versuche zunehmend schneller zu werden)
individuell	7km GAT1 ruhig und gleichmäßig
individuell	Ruhiger Dauerlauf 100' unterer GAT1-Bereich
<b>Noch 4 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' GAT1, 2 x 4 x 1000m (5:50-5:55/km), dazw. 2' Trabpause, Serienpause 10min, 10' auslaufen
individuell	12km GAT1- 4 x 100m Steigerungsläufe
individuell	Ruhiger Dauerlauf 70-80' unterer GAT1-Bereich (ca. 7:00-7:10/km)



# In 12 Wochen 10km powered by **RUNNING**

## Zielzeit unter 70 Minuten



Noch 3 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' GAT1, 8-10 x 1000m (6:50-6:55/km), dazw. 3' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	10' einlaufen, 5km GAT2 (7:30-7:40/km), 3km GAT3 (5-10 Sekunden/km schneller werden), 10' auslaufen
Noch 2 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' GAT1, 6 x 1500m (6:50-7:00/km), dazw. 3' Trabpause, versuche die letzten 500m schneller zu werden, 10' auslaufen
individuell	10' einlaufen, 3km GAT2, 3km GAT3 (7:05-7:10/km), 2km GAT2, 2km GAT3, 10' auslaufen
individuell	Ruhiger Dauerlauf 70-80' unterer GAT1-Bereich
Noch 1 Woche bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' einlaufen, 8-10 x 500m in 3:30-3:25, dazw. 1:30 Trabpause, 10' auslaufen
individuell	4km REG/GAT1 inkl. 2 x 500m im geplanten Renntempo
<b>Sonntag</b>	<b>Österreichischer dm Frauenlauf über 10km</b>