

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

Zielzeit 50-55 Minuten



Noch 12 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' GAT1, 2 x 3km (5:20-5:15/km) - dazw. 3' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	8-9km Dauerlauf oberer GAT1-Bereich
individuell	Ruhiger Dauerlauf 60-70' unterer GAT1-Bereich
Noch 11 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' GAT1, 4 x 2km (5:10-5:25/km) - dazw. 4' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	10' einlaufen, 7km GAT 2 (5:55-6:10/km), 10' auslaufen
individuell	Ruhiger Dauerlauf 70' unterer GAT1-Bereich
Noch 10 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' einlaufen, 12-14 x 400m in 1:55 - dazw. 1:30 Trabpause, 10' auslaufen
individuell	10' GAT1, 6km GAT2 (ca. 5:55-6:10/km), 10' auslaufen
individuell	10-12km Dauerlauf GAT1
Noch 9 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' einlaufen, 1000m - 2000m - 3000m - 1000m - 2x 500m in 5:00 - 10:00(-10:10) - 15:15(-15:30)- 4:55 - 2:25, dazw. flgd. Trabpausen: 2'-3'-5'-3'-2', 10' auslaufen
individuell	10' GAT1, 8km GAT2 (5:50-6:05/km), 10' auslaufen
individuell	14km Dauerlauf GAT1
Noch 8 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' GAT1, 6-7 x 1000m (5:10-4:55/km) - dazw. 2' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	10' GAT1, 9km GAT2 (ca. 6:00/km), 10' auslaufen
individuell	Ruhiger Dauerlauf 80' unterer GAT1-Bereich
Noch 7 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' GAT1, 10-12 x 800m (ca. 3:55-3:50) - dazw. 2' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	10' einlaufen, 2km GAT2, 2km GAT3 (5:55-6:10/km), 5' GAT1, 3km GAT3 (ca. 5:25-5:20/km), 10' auslaufen
individuell	Ruhiger Dauerlauf 70-80' unterer GAT1-Bereich
Noch 6 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf (Regenerationswoche)	
Training	Einheit
Lauftreff	10' GAT1, 3-4km GAT2 (ca. 5:40-6:00/km), 5' GAT1, 3-4km GAT3 (5:10-5:15/km), 10' auslaufen
individuell	Ruhiger Dauerlauf 80-90' unterer GAT1-Bereich
Noch 5 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
individuell	20' lockerer Dauerlauf und 3-5 Steigerungsläufe als Abschluß
Lauftreff	Frauen Fun Run 5km in ca. 26:00 (versuche zunehmend schneller zu werden)
individuell	7km GAT1 ruhig und gleichmäßig
individuell	Langer Dauerlauf 90' unterer GAT1-Bereich
Noch 4 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' GAT1, 2 x 4 x 1000m (4:50-4:55/km) - dazw. 2' Trabpause, Serienpause 10min, 10' auslaufen
individuell	13km GAT1 - 4 x 100m Steigerungsläufe
individuell	Ruhiger Dauerlauf 70-80' unterer GAT1-Bereich



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

Zielzeit 50-55 Minuten



Noch 3 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' GAT1, 10 x 1000m (4:55-5:10/km) - dazw. 3' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	10' einlaufen, 5km GAT2 (5:50-6:10/km), 3km GAT3 (10 Sekunden/km schneller werden), 10' auslaufen
individuell	Ruhiger Dauerlauf 100' unterer GAT1-Bereich
Noch 2 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' GAT1, 6 x 1500m (5:00-5:10/km) - dazw. 3' Trabpause, versuche die letzten 500m schneller zu werden, 10' auslaufen
individuell	10' einlaufen, 3km GAT2, 3km GAT3 (5:20-5:15/km), 2km GAT2, 2km GAT3, 10' auslaufen
individuell	Ruhiger Dauerlauf 80' unterer GAT1-Bereich
Noch 1 Woche bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' einlaufen, 8-10 x 500m in 2:35-2:40 - dazw. 1:30 Trabpause, 10' auslaufen
individuell	5km REG/GAT1 inkl. 2 x 500m im geplanten Renntempo
Sonntag	Österreichischer dm Frauenlauf über 10km