

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

## Zielzeit unter 50 Minuten



<b>Noch 12 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' GAT1, 2 x 3km (5:15-5:10/km) - dazw. 3' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	8-9km Dauerlauf oberer GAT1-Bereich
individuell	Ruhiger Dauerlauf 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 (5:00-5:05/km) - dazw. 3-4' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	110' einlaufen, 7km GAT2 (5:50-6:00/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, 12-14 x 400m in 1:50 - dazw. 1:30 Trabpause, 10' auslaufen
individuell	110' GAT1, 6km GAT2 (ca. 5:50-6:00/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, 1000m - 2000m - 3000m - 1000m - 2x 500m in 4:55 - 10:00(-10:10) - 15:10(-15:20) - 4:55 - 2:20, dazw. fgl. Trabpausen: 2'-3'-5'-3'-2', 10' auslaufen
individuell	10' GAT1, 8km GAT2 (5:40-6:00/km), 10' auslaufen
individuell	14km 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 (4:55-4:50/km) - dazw. 2' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	10' GAT1, 9km GAT2 (ca. 5:50/km), 10' auslaufen
individuell	Ruhiger Dauerlauf 100' unterer GAT1 Bereich
<b>Noch 7 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf</b>	
<b>Training</b>	<b>Einheit</b>
Lauftreff	10' GAT1, 10-12 x 800m (ca. 3:50-3:45) - dazw. 2' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	10' einlaufen, 2km GAT2, 2km GAT3 (5:50-6:00/km), 5' GAT1, 3km GAT3 (ca. 5:20-5:15/km), 10' auslaufen
individuell	Ruhiger Dauerlauf 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 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
<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. 24:00 (versuche zunehmend schneller zu werden)
individuell	7km GAT1 ruhig und gleichmäßig
individuell	Langer Dauerlauf 90-100' 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 (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 unter 50 Minuten



Noch 3 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' GAT1, 10 x 1000m (4:50-4:55/km) - dazw. 3' Trabpause, 10' auslaufen
individuell	10' einlaufen, 5km GAT2 (5:30-5:50/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 (4:50-4:55/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 2:30-2:25 - dazw. 1:30 Trabpause, 10' auslaufen
individuell	5km REG/GAT 1 inkl. 2 x 500m im geplanten Renntempo
<b>Sonntag</b>	<b>Österreichischer dm Frauenlauf über 10km</b>