

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

Zielzeit 33-36 Minuten



Noch 12 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' einlaufen, 8 x 2' laufen - dazw. 1:30 Gehpause, 10' ausgehen
individuell	40' locker walken
Noch 11 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' einlaufen + 5' einlaufen, 8 x 2' laufen - dazw. 1:15 Gehpause, 10' ausgehen
individuell	50' locker walken
Noch 10 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' einlaufen, 10 x 2' laufen - dazw. 1:15 Trabpause, 10' ausgehen
individuell	60' locker walken
Noch 9 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' einlaufen, 7 x 3' schnell - dazw. 2' Trabpause, 10' austraben/gehen
individuell	60' locker walken
Noch 8 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' einlaufen, 10 x 3' schnell - dazw. 1:30 Trabpause, 10' ausgehen
individuell	50' walken
Noch 7 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' einlaufen, 2 x 3' schnell - dazw. 2' Trabpause, 2 x 1000m in 6:40 - dazw. 3' Trabpause, 10' austraben
individuell	60' walken
Noch 6 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' einlaufen, 6 x 4' schnell - dazw. 2:30 Trabpause, 10' auslaufen
individuell	60' walken
Noch 5 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	Frauen Fun Run 2.5km in ca. 17:30 (versuche zunehmend schneller zu werden)
individuell	60' locker walken
Noch 4 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	LauftreffPyramide: 15' einlaufen, schnelle Teilabschnitte in 6:20-6:30 1'-2'-4'-6'-4'-2'-1' mit jeweils 1'-1'-2'-3'-2'-1' Pause zwischendurch, 10' austraben
individuell	70' locker walken
Noch 3 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' einlaufen, 400m in 2:30 + 1:30 gehen, 800m in 4:50 + 2' gehen, 1200m in 7:20 + 4' gehen, 800m in 4:50(4:45) + 2' gehen, 400m in 2:30, 10' auslaufen
individuell	70' locker walken
Noch 2 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' einlaufen, 5 x 1000m in ca. 6:40 (7:00) - dazw. 3' Pause, 15' auslaufen
individuell	20' eingehen + 30' ganz langsam laufen
Noch 1 Woche bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	15' einlaufen, 8 x 2' im geplanten Wettkampftempo - dazw. 2' Trabpause 2', 10' auslaufen
Sonntag	Österreichischer dm Frauenlauf über 5km