

# FIT IN 12 WOCHEN

## TRAININGSPLAN FÜR 5 km unter 30 min

*Willkommen!*

*Wir unterstützen dich beim Erreichen deiner Ziele:*

*Mit unseren Trainingsplänen für jedes Fitnessniveau begleiten wir dich 12 Wochen lang.*

*Denn mit einem genauen Plan vor Augen, ist es viel leichter, dein Trainingsziel zu realisieren.*

*Du kannst mehr erreichen als du denkst!*

---

Bei den Frauenlauftrainings wird generell nach den Trainingsvorgaben von **Mittwoch (blau)** trainiert. Unabhängig davon, ob das Frauenlauftraining an deinem Standort an einem anderen Tag stattfindet. Bitte beachte: für den maximalen Trainingsfortschritt solltest du dich an die Reihenfolge der Trainingseinheiten halten.



# Woche 1

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	10' einlaufen - 25' GAT2 + KT B *	35
MI	15' einlaufen – 8 x 2' schnell (ca. 6:00/km)– Trabpause 1:30 - 10' auslaufen	52
FR	60' progressiver Dauerlauf von REG bis GAT2 hoch	60
SA	Ruhiger Dauerlauf 60' unterer GAT 1 Bereich	70



*Jetzt geht's los! Deine 1. Trainingswoche ist gestartet. In dieser Woche stehen 4 Laufeinheiten am Plan. Trage dir am besten deine Lauftermine in den Kalender ein, damit das Training für dich zum Fixtermin wird. Wenn du lieber in der Gruppe läufst: unsere Frauenlauftrainings stehen dir kostenlos zur Verfügung! Unser Tipp: Pack deine Laufsachen bereits in der Früh und nimm sie mit ins Büro. Dann kannst du am Abend gleich losstarten.*

## So war mein Training

---



---



---



---



  
**deine partnerin in sachen laufen**  
 breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# Woche 2

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	10' GAT1 - 30' GAT2 + KT B *	40
MI	15' einlaufen - 8 x 2' schnell (ca. 6:00/km), Trabpause 1:15 - 10' auslaufen	50
FR	10' einlaufen - 6x 40m Lauf ABC - 35' GAT2	45
SA	Ruhiger Dauerlauf 70' unterer GAT 1 Bereich	70



*Es läuft super, oder?*

*Wenn du vielleicht etwas Muskelkater verspürst - keine Sorge, dein Körper muss sich erst an das intensivere Training gewöhnen. Gib ihm Zeit sich anzupassen.*

So war mein Training

---

---

---

---

---



**wms**  
running store  
deine partnerin in sachen laufen  
breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# Woche 3

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	50' GAT1 + KT A *	50
MI	15' einlaufen – 10 x 2' schnell (ca. 6:00/km) – Trabpause 1:15 -10' auslaufen	57
FR	10' GAT 1 – 40' GAT2	50
SA	Ruhiger Dauerlauf 70' unterer GAT 1 Bereich	70



*Unser Tipp für dein Lauftraining am Wochenende: Der ruhige Dauerlauf am Wochenende eignet sich besonders für eine gemeinsame Laufeinheit mit Freundinnen.*

## So war mein Training

---



---



---



---



  
**deine partnerin in sachen laufen**  
 breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# Woche 4

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	10' GAT1 - 30' GAT2 + KT B *	40
MI	15' einlaufen – 5 x 1000m in ca. 6:00, dazw. Trabpause 2' - 15' auslaufen	68
FR	60' Wechseltempolauf je 10' GAT1 und je 10' GAT2	60
SA	Ruhiger Dauerlauf 60' unterer GAT 1 Bereich	60



*Gratuliere! Du bist bereits in der 4 Trainingswoche. Fühlt sich gut an, oder? Zeit sich etwas zu gönnen! Wie wäre es mit einem neuen Laufschuh oder Wettkampfschuh? Persönliche Beratung für den richtigen Laufschuh gibt's im wmns running store, Breite Gasse 11, 1070 Wien. [www.wmns.at](http://www.wmns.at)*

## So war mein Training

---



---



---



---



  
**deine partnerin in sachen laufen**  
 breite gasse 11, 1070 wien | [wmns.at](http://wmns.at)



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# Woche 5

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	45' progressiver DL von REG bis GAT2 hoch + KT B *	45
MI	10' einlaufen – 10 x 500m in ca. 2:50, Trabpause 90'' - 10' auslaufen	63
FR	10' GAT 1 – 6x40m Lauf ABC + 45' GAT2	55
SA	Ruhiger Dauerlauf 70' unterer GAT 1 Bereich	70

So war mein Training

---

---

---

---



wms  
running store  
deine partnerin in sachen laufen  
breite gasse 11, 1070 wien | wmsns.at



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# Woche 6

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	10' GAT1 - 35' GAT2 + KT B *	45
MI	10' einlaufen – 2 x 2000m in 11:30, Trabpause 5', 2 x 1000m in 5:30, Trabpause 2' - 10' auslaufen	66
FR	60' Wechseltempolauf je 15' GAT1 und je 15' GAT2	60
SA	Ruhiger Dauerlauf 70' unterer GAT 1 Bereich	70



*Erkunde neue Laufstrecken! Nimm dir deine Laufschuhe mit und genieße eine neue Umgebung!*

So war mein Training

---



---



---



---



  
**deine partnerin in sachen laufen**  
 breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# Woche 7

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER MIN
MO	10' einlaufen - 25' GAT2 + KT B *	35
MI	10' einlaufen – 6 x 1000m in 5:45, Trabpause 3' - 10' auslaufen	52
DO	60' progressiver Dauerlauf von REG bis GAT2 hoch	60
SA	Ruhiger Dauerlauf 60' unterer GAT 1 Bereich	70



Am besten vor dem Training die Außentemperatur prüfen und danach deine Trainingsbekleidung wählen. Tipps für die richtige Bekleidung bei jeden Temperaturen findest du online: [www.oesterreichischer-frauenlauf.at](http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at)

So war mein Training

---

---

---

---

---



**wms**  
running store  
deine partnerin in sachen laufen  
breite gasse 11, 1070 wien | [wms.at](http://wms.at)



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C



# Woche 8

TAG	TRAININGSEINHEIT*	DAUER MIN
MO	30' GAT1 inkl. 2x200m kurz ins Renntempo fallen lassen + KT B *	30
MI	15' einlaufen – 2 x 2000m in 11:30, Trabpause 5', 4 x 500m in 2:30, Trabpause 90'' - 10' auslaufen	73
DO	60' niedrig GAT1	60
SA	Ruhiger Dauerlauf 60' unterer GAT 1 Bereich	60

So war mein Training

---

---

---

---

---



wms  
running store  
deine partnerin in sachen laufen  
breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# Woche 9

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	20' lockerer Dauerlauf und 3-5 Steigerungsläufe als Abschluß + KT B *	20
MI	15' einlaufen – 2 x 2000m in 11:30, Trabpause 5', 4 x 500m in 2:30, Trabpause 90'' - 10' auslaufen	73
DO	55' niedrig GAT1	55
SA	Langer Dauerlauf 70' unterer GAT1 Bereich	70



*Du brauchst noch etwas Motivation und Laufinspiration? Alles rund ums Laufen findest du auf unserer Homepage: [www.oesterreichischer-frauenlauf.at](http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at)  
Viel Spaß beim Lesen!*

So war mein Training

---



---



---



---



  
**deine partnerin in sachen laufen**  
 breite gasse 11, 1070 wien | [wmsns.at](http://wmsns.at)



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# Woche 10

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	45' GAT1 und 3-5 Steigerungsläufe als Abschluss + KT B *	45
MI	10' einlaufen – 500m in 2:50, Trabpause 90"; 1000m in 5:45, Trabpause 2'; 2000m in 11:30, Trabpause 4'; 1000m in 5:40, Trabpause 2'; 500m in 2:40 - 10' auslaufen	58
FR	10' GAT1 + 50' GAT2 inkl. alle 10min für 20sek Hocksprünge einbauen	60
SA	Ruhiger Dauerlauf 75' unterer GAT 1 Bereich	75

So war mein Training

---

---

---

---

---



**wms**  
running store  
deine partnerin in sachen laufen  
breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# Woche 11

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	50' progressiver Dauerlauf von REG bis GAT2 hoch + KT B * 50	
MI	15' einlaufen – 2 x 2000m in 11:00, Trabpause 5', 2 x 1000m in 5:30, Trabpause 90sek - 10' auslaufen	70
FR	10' GAT1 + 50' GAT2 inkl. alle 10min für 20sek  Strecksprünge einbauen	50
SA	Ruhiger Dauerlauf 60' unterer GAT 1 Bereich	60

So war mein Training

---



---



---



  
**deine partnerin in sachen laufen**  
 breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# Woche 12

TAG	TRAININGSEINHEIT *	DAUER MIN
MO	60' Wechseltempolauf je 10' GAT1 und je 10' GAT2 + KT B *	60
MI	15' einlaufen - 8 x 2' im geplanten Wettkampftempo – Trabpause 2' - 10' auslaufen	55
SA	20' GAT 1 inkl. 2 x 500m im geplanten Renntempo	20
SO	5 km Testlauf	

So war mein Training

---

---

---

---



wms  
running store  
deine partnerin in sachen laufen  
breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\* Die Abkürzungen KT AA, KT A, KT B, KT C stehen für den Trainingsplan Krafttraining Gruppe AA, A, B, C

# GLOSSAR

Hier findest du auf einen Blick alle Erklärungen zu den Begriffen, Abkürzungen und zum „sportlichen Fachjargon“ die in diesem Trainingsplan verwendet werden. Die Begriffsdefinitionen sollen dir helfen, dich bei den trainingspezifischen Inhalten zurechtzufinden.

## KT oder auch Kräftigungstraining

Alle 4 Wochen bekommst du einen neuen „Krafttrainingsblock“. Dh in Summe gibt es 3 Krafttrainingsblöcke, den du jeweils 1 Monat lang nach dem Training ausübst. Jeder Block besteht aus relevanten Übungen für Läuferinnen, wie die Beinstreckerschlinge sowie Übungen für den Rumpf. Die Trainingsblöcke bauen aufeinander auf. Es ist empfehlenswert das Krafttraining 2x pro Woche durchzuführen. Durch das regelmäßige Krafttraining kannst du die Laufleistung steigern und Verletzung vermeiden. Die Abkürzung: KT AA = Kräftigungstraining höchster level, ... KT C = Kräftigungstraining niedrigster level

## Lauf ABC

Grundlegende Technikübungen die zur Laufstilschulung und -optimierung genutzt werden.

## Progressiver Dauerlauf

Lauf, der mit ruhigem Tempo (REG) beginnt und sich nach und nach steigert, bis der Puls die obere Grenze des GAT 2 erreicht.

## REG

Laufen im regenerativen Bereich. Der Puls liegt dabei bei ca. 65-70% der maximalen Herzfrequenz.

## SL oder auch Steigerungslauf

Über eine Distanz von ca. 80 bis 120 Metern steigert du gleichmäßig den Tempo vom langsamen Dauerlauf bis zum schnellen Sprint.

## Serienpause

Pause zwischen den einzelnen Serien.

Beispiel: 6x400m in 1:35. Serienpause=6´ Gat 1

Das bedeutet: 6x400m in 1:30 laufen; Trabpause von 1´ zwischen den Beschleunigungen.

Nach der letzten Beschleunigung kommt die Serienpause ! Dh 6´ laufen in GAT 1, danach folgt wieder ein Set an Beschleunigungen 6x400m in 1:35 mit Trabpause usw.

### Aufbauwettkampf (Frauen Fun Run)

An einem Aufbauwettkampf nimmt man Teil, um für den „eigentlichen“ Wettkampf zu trainieren. Es geht darum Erfahrungen und Wettkampfpraxis zu sammeln.

### GAT

Ist die Abkürzung von GrundlagenAusdauerTraining und beschreibt die Belastungsintensität.

### Intervalltraining

Hierbei handelt es sich um eine Trainingsform, wo du eine bestimmte Strecke (z.B. 200 m oder 400 m) mehrere Male in mittlerer bis hoher Intensität läufst. Wichtig dabei ist es, die Anzahl der Wiederholungen und die Pausenlänge sowie die Pausengestaltung (gehen, stehen oder traben) immer gleich zu machen.

### MP

Maximalpuls oder maximale Herzfrequenz. Diese Zahl spielt eine Rolle bei der Berechnung der GAT Bereiche.

### RP

Steht für den Ruhepuls. Spielt eine Rolle bei der Berechnung der GAT Bereiche.

### TI

Trainingsintensität oder auch angestrebte Trainingsbelastung.

### TP

Abkürzung von Trainingspuls. Beschreibt die Herzfrequenz im Training.

### Trabpause

Kommt oft in unseren Trainingsplänen vor. Es geht um eine Pause, in der du zwischen den Wiederholungen von Tempi wieder zu deinem Ruhepuls gelangen solltest. Je nachdem wie gut du trainierst bist bzw. wie schnell du wieder zu deinem Ruhepuls kommst, kannst du in der Pause entweder stehen, gehen oder langsam traben.

### Wechseltempotraining

Beim Wechseltempotraining wird die Geschwindigkeit im Verlauf einer längeren Belastung planmäßig verändert. Dies kann bedeuten, dass du z.B. 10' im GAT1 Bereich und dann 20' in GAT2 Bereich und dann wieder 10' GAT1 und dann wieder 20' GAT 2 läufst.

### WSA

Unter wettkampfspezifischer Ausdauer versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen.

### 1'

' ist das Zeichen für Minuten.

### 90''

'' ist das Zeichen für Sekunden.