

Fitnessläuferin

Unabhängig davon, ob du eine Anfängerin bist, nur gelegentlich läufst oder ambitionierte Ziele hast – wir möchten dich zu regelmäßigem Training motivieren und dich mit unseren Trainingsplänen dabei unterstützen, fit zu werden oder deine Fitness zu erhalten. Jede Frau und jedes Mädchen ist einzigartig und die Gründe fürs Laufen sind vielfältig. Um jeder Läuferin einen guten Start in die Frauenlauf-Saison zu ermöglichen, haben wir gemeinsam mit der Sportordination Wien für jeden Läuferinnen-Typ einen individuellen Trainingsplan vorbereitet.

Typ: Fitnessläuferin

Du gehst regelmäßig laufen um dich gut in Kondition zu halten. Du kombinierst das Laufen gerne mit anderen Sportarten und überwachst dein Training auch mit Zahlen (Distanz, Dauer, Kalorien). Du steckst dir Ziele um dran zu bleiben.

Vielleicht magst du dich heuer ganz auf das Laufen konzentrieren und nach unserem Plan trainieren. Mit 4 Laufeinheiten in der Woche inklusive Kräftigungsübungen und Radeinheiten **bringst du deine Fitness auf das nächste Level!**





Fitnessläuferin

4 Trainingseinheiten pro Woche
Woche 1 - 2

1. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	30' niedrig GAT1 laufen + 3-4 Steigerungsläufe über 80-100m	30		30			
Mittwoch	15' GAT1 + 6x30m Lauf ABC + 3 SL + 20-25' HIIT Training (je 30sek volles Tempo laufen und je 30' locker traben + 10' cooldown)	50	10	15		12	13
Donnerst.	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	35' GAT1 laufen + 3-4 Steigerungsläufe über 80-100m	35		35			
Sonntag	100' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 80' Long Jog	100	30	70			
Specials:	Übungen für das Lauf ABC bzw. Krafttraining siehe separater Übungsvorschlag	215	40	150	0	12	13
		h	Prozent				
		3,6	18,6	69,8	0,0	5,6	6,0

2. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	20' GAT1 laufen + 6x40m Lauf ABC + 3 Steigerungsläufe + 30' GAT2 laufen	50		20	30		
Mittwoch	3min traben + 10' auslaufen (Übungsfolge: Prellsprünge / Tuck Jumps / Tappings / Burpees / Mountainclimbers / High Knee Run / Kicks / Strecksprünge / Jumping Jacks / heel strike running / Lunches / Squats)	69	28	30			11
Donnerst.	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	30' progressiver DL von REG bis GAT2 hoch + 3 Steigerungsläufe über 80m	30	10	10	10		
Sonntag	100' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 80' Long Jog	100	30	70			
Specials:		249	68	130	40	0	11
		h	Prozent				
		4,2	27,3	52,2	16,1	0,0	4,4

GAT Abkürzung von **G**rundlagen**A**usdauer**T**raining und beschreibt die Belastungsintensität

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

WSA Unter **W**ettk**k**ampfs**s**pezifischer **A**usdauer versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen



Fitnessläuferin

4 Trainingseinheiten pro Woche
Woche 3 - 4

3. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	40' niedrig GAT1 laufen + 3-4 Steigerungsläufe über 80-100m	40		40			
Mittwoch	60' Wechseltempolauf je 5' GAT1 und je 5' GAT2 - Vor jedem GAT2 Abschnitt eine Lauf ABC Übung über 30-40m einbauen	60		30	30		
Donnerst.	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	50' niedrig GAT1 laufen	50		50			
Sonntag	100' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 80' Long Jog	100	30	70			
Specials:		250	30	190	30	0	0
		h	Prozent				
		4,2	12,0	76,0	12,0	0,0	0,0

4. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	45' niedrig GAT1 laufen + 3-4 Steigerungsläufe über 80-100m	45		45			
Mittwoch	15' GAT1 + 6x30m Lauf ABC + 3 SL + 20-30' HIIT Training (je 30sek volles Tempo laufen und je 30' locker traben) + 10' cooldown	55	10	15		15	15
Donnerst.	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	50' GAT1 laufen + 3-4 Steigerungsläufe über 80-100m	50		50			
Sonntag	100' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 80' Long Jog	100	30	70			
Specials:		250	40	180	0	15	15
		h	Prozent				
		4,2	16,0	72,0	0,0	6,0	6,0

GAT Abkürzung von **G**rundlagen**A**usdauer**T**raining und beschreibt die Belastungsintensität
REG Laufen im regenerativen Bereich. Der Puls liegt dabei bei ca. 65-70% der maximalen Herzfrequenz

WSA Unter **W**ettk**k**ampfs**s**pezifischer **A**usdauer versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen



Fitnessläuferin

4 Trainingseinheiten pro Woche
Woche 5

5. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Dienstag	20' GAT1 laufen + 6x40m Lauf ABC + 3 Steigerungsläufe + 30' GAT2 laufen	50		20	30		
Mittwoch	15' GAT1 + 3x12x30sek Power Workout; Pause = 1min gehen; Serienpause = 3min traben + 10' auslaufen (Übungsfolge: Prellsprünge / Tuck Jumps / Tappings / Burpees / Mountainclimbers / High Knee Run / Kicks / Strecksprünge / Jumping)	72	28	30			14
Donnerst.	Ruhetag (Krafttraining)	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	50' progressiver DL von REG bis GAT2 hoch + 3 Steigerungsläufe über 80m	50	15	20	15		
Sonntag	100' niedrig GAT1 am Rad (ersten 30min im REG!) oder 80' Long Jog	100	30	70			
Specials:	Absolviere wenn möglich min. zweimal in der Woche in Kraft- bzw. Stabilisierungstraining	272	73	140	45	0	14
		h	Prozent				
		4,5	26,8	51,5	16,5	0,0	5,1

GAT Abkürzung von **G**rundlagen**A**usdauer**T**raining und beschreibt die Belastungsintensität
REG Laufen im regenerativen Bereich. Der Puls liegt dabei bei ca. 65-70% der maximalen Herzfrequenz

WSA Unter **W**ettkampspezifischer **A**usdauer versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen