

# Gelegenheitsläuferin

---

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: Gelegenheitsläuferin

Du gehst nur dann laufen, wenn es dir danach ist und lässt dich nicht von anderen zum Training überreden. Du möchtest einfach eine gute Zeit an der frischen Luft genießen und überwiegend nur bei gutem Wetter laufen. Auf die Distanz und Zeit kommt es dabei nicht an.

Möchtest du dich zu mehr Bewegung motivieren? Denke an die **Wohlfühlfaktoren, welche ein regelmäßiges Training mit sich bringt**. Unser Tipp: versuch's mal mit unserem Trainingsplan, dadurch wird dein Training ein wenig systematischer und abwechslungsreicher!





# Gelegenheitsläuferin

2 Trainingseinheiten pro Woche  
Woche 1 - 3

1. Trainingswoche								
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA	
Training 1	15' GAT1 + 6x30m Lauf ABC + 3 SL + 20-25' HIIT Training (je 20sek volles Tempo laufen und je 20' locker traben + 10' cooldown)	50	10	15		12	13	
Training 2	80' niedrig GAT1 laufen	80		80				
<b>Specials:</b>	<b>Absolviere wenn möglich min. zweimal in der Woche in Kraft- bzw. Stabilisierungstraining</b>	130	10	95	0	12	13	
		h	Prozent					
		<b>2,2</b>	7,7	73,1	0,0	9,2	10,0	

2. Trainingswoche								
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA	
Training 1	15' GAT1 + 2x10x30-45sek Berganläufe; Pause = locker zurücktraben Serienpause = 10min traben + 15' cooldown	62	23	23		8	8	
Training 2	80' niedrig GAT1 laufen	80		80				
<b>Specials:</b>		142	23	103	0	8	8	
		h	Prozent					
		<b>2,4</b>	16,2	72,5	0,0	5,6	5,6	

3. Trainingswoche								
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA	
Training 1	60' Wechseltempolauf je 5' GAT1 und je 5' GAT2 - Vor jedem GAT2 Abschnitt eine Lauf ABC Übung über 30-40m einbauen	60		30	30			
Training 2	80' niedrig GAT1 laufen	80		80				
<b>Specials:</b>		140	0	110	30	0	0	
		h	Prozent					
		<b>2,3</b>	0,0	78,6	21,4	0,0	0,0	

**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



# Gelegenheitsläuferin

2 Trainingseinheiten pro Woche  
Woche 4-5

4. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training 1	15' GAT1 + 6x30m Lauf ABC + 3 SL + 20-30' HIIT Training (je 20sek volles Tempo laufen und je 20' locker traben) + 10' cooldown	55	10	15		15	15
Training 2	90' niedrig GAT1 laufen	90		90			
<b>Specials:</b>		145	10	105	0	15	15
		h		Prozent			
		<b>2,4</b>	6,9	72,4	0,0	10,3	10,3

5. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training 1	15' GAT1 + 2x10x30-50sek Berganläufe; Pause = locker laufen; Serienpause = 10min traben + 15' cooldown	67	24	25		9	9
Training 2	90' niedrig GAT1 laufen	90		90			
<b>Specials:</b>	<b>Absolviere wenn möglich min. zweimal in der Woche in Kraft- bzw. Stabilisierungstraining</b>	157	24	115	0	9	9
		h		Prozent			
		<b>2,6</b>	15,3	73,2	0,0	5,7	5,7

**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