

Gesundheitsläuferin

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: Gesundheitsläuferin

Für dich stehen vor allem die gesundheitlichen Vorteile des Laufens im Vordergrund. Psychohygiene, d.h. den Kopf freibekommen vor oder nach der Arbeit, dir während der Mittagspause einen Ausgleich zum Homeoffice schaffen, Vitamin D tanken, dich physisch nach dem Laufen besser fühlen bzw. gegen ein gesundheitliches Problem ankämpfen.

Unser Tipp: neue Inputs für dich und deinen Körper! Wenn man immer nur das gleiche trainiert stellt sich der gewünschte Erfolg nicht ein. **Abwechslung** in deinem Training **ist der Schlüssel zum Erfolg**. Mit unseren Lauftrainings bringst du frischen Wind in deine Läufe!





Gesundheitsläuferin

2 Trainingseinheiten pro Woche
Woche 1 - 2

1. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training 1	15' GAT1 + 6x30m Lauf ABC + 3 SL + 20-25' HIIT Training (je 40sek volles Tempo laufen und je 40' locker traben + 10' cooldown)	50	10	15		12	13
Training 2	35' GAT1 laufen + 3-4 Steigerungsläufe über 80-100m	35		35			
Training 3	80' niedrig GAT1 laufen	80		80			
Specials:	Übungen für das Lauf ABC bzw. Krafttraining siehe separater Übungsvorschlag	165	10	130	0	12	13
		h	Prozent				
		2,8	6,1	78,8	0,0	7,3	7,9

2. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training 1	15' GAT1 + 7x4' GAT3 (ev.WSA); Pause = 2min traben + 10' auslaufen	65	14	23		14	14
Training 2	30' progressiver DL von REG bis GAT2 hoch + 3 Steigerungsläufe über 80m	30	10	10	10		
Training 3	80' niedrig GAT1 laufen	80		80			
Specials:		175	24	113	10	14	14
		h	Prozent				
		2,9	13,7	64,6	5,7	8,0	8,0

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



Gesundheitsläuferin

2 Trainingseinheiten pro Woche
Woche 3 - 4

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	45' niedrig GAT1 laufen + 3 SL	45		45			
Training 3	80' niedrig GAT1 laufen	80		80			
Specials:		185	0	155	30	0	0
		h		Prozent			
		3,1	0,0	83,8	16,2	0,0	0,0

4. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training 1	15' GAT1 + 6x30m Lauf ABC + 3 SL + 20-30' HIIT Training (je 40sek volles Tempo laufen und je 40' locker traben) + 10' cooldown	55	10	15		15	15
Training 2	50' GAT1 laufen + 3-4 Steigerungsläufe über 80-100m	50		50			
Training 3	80' niedrig GAT1 laufen	80		80			
Specials:		185	10	145	0	15	15
		h		Prozent			
		3,1	5,4	78,4	0,0	8,1	8,1

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



Gesundheitsläuferin

2 Trainingseinheiten pro Woche
Woche 5

5. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training 1	15' GAT1 + 8x4' GAT3 (ev.WSA); Pause = 2min traben + 10' auslaufen	71	14	25		16	16
Training 2	45' progressiver DL von REG bis GAT2 hoch + 3 Steigerungsläufe über 80m	45	15	15	15		
Training 3	80' niedrig GAT1 laufen	80		80			
Specials:	Absolviere wenn möglich min. zweimal in der Woche in Kraft- bzw. Stabilisierungstraining	196	29	120	15	16	16
		h		Prozent			
		3,3	14,8	61,2	7,7	8,2	8,2

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**ampfb**s**pezifischer **A**usdauer versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen