

# Lauffreundin

---

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: Lauffreundin

Dein Fokus beim Lauftraining liegt vor allem auf dem sozialen Aspekt. Ohne FreundInnen ist das Training fad und unvorstellbar. Beim Laufen möchtest du Zeit in Gesellschaft verbringen und dich austauschen.

Auch du kannst von einem strukturierten und regelmäßigen Training mit unseren Trainingsplänen profitieren. **Motiviere eine Freundin und absolviert die Trainingseinheiten gemeinsam.** Abstand halten fällt beim Laufen ja nicht schwer. Ganz nebenbei kannst du die Rolle der sportlichen Heldin im Freundinnenkreis genießen.





# Lauffreundin

1 - 2 Trainingseinheiten pro Woche  
Woche 1-4

1. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	70' niedrig GAT1 walken oder laufen	70		70			
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttraining pro Woche zu absolvieren	0					

2. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	15' niedrig GAT1 aufwärmen + 20 x 1x Hocksprung dann 120m Sprint (ca. 3-4 Straßenlaternen) gegen Lauffreundin - anschließend locker zurücktraben - die Gewinnerin eines Sprints macht vor der nächsten Wiederholung einen Hocksprung mehr als in der Wiederholung zu vor + 10' ausgehen	62	13	15		17	17
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttraining pro Woche zu absolvieren	0					

3. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	50' niedrig GAT1 walken oder laufen	70		70			
Training	30' niedrig GAT2 walken oder laufen	30		30			
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttraining pro Woche zu absolvieren	0					

4. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	Gewinnerin fängt Verliererin (max. 20sek davonlaufen) - 10sek Pause und nächster Durchgang (Schere/Stein/Papier bzw. Schnick-Schnack-Schnuck) + 10' austraben	58	13	15		15	15
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttraining pro Woche zu absolvieren	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



# Lauffreundin

1 - 2 Trainingseinheiten pro Woche  
Woche 5

5. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	70' niedrig GAT1 walken oder laufen	70		70			
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttraining pro Woche zu absolvieren	0					

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

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

**WSA** .... Unter **W**ettkampfs**s**pezifischer **A**usdauer versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen