

Die fleißige Läuferin

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: fleißige Läuferin

Laufen ist deine Sportart! Du bist motiviert und versuchst, dein persönliches Level zu halten oder dich sogar Step-by-step zu verbessern. Du läufst immer nach einem Plan und weißt du erreichst genau das, wofür du trainiert hast.

Probiere unseren Trainingsplan aus, denn er **unterstützt dich bei deinem Trainingsfortschritt**. Ein Häkchen in deinem Trainingstagebuch nach jedem Training bringt dich einen Schritt näher zu deinem ambitionierten Ziel!





Die fleißige Läuferin

4 Trainingseinheiten pro Woche
Woche 1 - 2

1. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag	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	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	35' GAT1 laufen + 3-4 Steigerungsläufe über 80-100m	35		35			
Sonntag	80' niedrig GAT1 laufen	80		80			
Specials:	Übungen für das Lauf ABC bzw. Krafttraining siehe separater Übungsvorschlag	195	10	160	0	12	13
		h	Prozent				
		3,3	5,1	82,1	0,0	6,2	6,7

2. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag	0					
Dienstag	20' GAT1 laufen + 6x40m Lauf ABC + 3 Steigerungsläufe + 30' GAT2 laufen	50		20	30		
Mittwoch	15' GAT1 + 7x4' GAT3 (ev.WSA); Pause = 2min traben + 10' auslaufen	65	14	23		14	14
Donnerst.	Ruhetag	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	30' progressiver DL von REG bis GAT2 hoch + 3 Steigerungsläufe über 80m	30	10	10	10		
Sonntag	80' niedrig GAT1 laufen	80		80			
Specials:		225	24	133	40	14	14
		h	Prozent				
		3,8	10,7	59,1	17,8	6,2	6,2

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



Die fleißige Läuferin

4 Trainingseinheiten pro Woche
Woche 3 - 4

3. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag	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	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	45' niedrig GAT1 laufen	45		45			
Sonntag	80' niedrig GAT1 laufen	80		80			
Specials:		225	0	195	30	0	0
		h	Prozent				
		3,8	0,0	86,7	13,3	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	80' niedrig GAT1 laufen	80		80			
Specials:		230	10	190	0	15	15
		h	Prozent				
		3,8	4,3	82,6	0,0	6,5	6,5

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



Die fleißige Läuferin

4 Trainingseinheiten pro Woche
Woche 5

5. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Montag	Ruhetag	0					
Dienstag	20' GAT1 laufen + 6x40m Lauf ABC + 3 Steigerungsläufe + 30' GAT2 laufen	50		20	30		
Mittwoch	15' GAT1 + 8x4' GAT3 (ev.WSA); Pause = 2min traben + 10' auslaufen	71	14	25		16	16
Donnerst.	Ruhetag	0					
Freitag	Ruhetag	0					
Samstag	45' progressiver DL von REG bis GAT2 hoch + 3 Steigerungsläufe über 80m	45	15	15	15		
Sonntag	80' niedrig GAT1 laufen	80		80			
Specials:	Absolviere wenn möglich min. zweimal in der Woche in Kraft- bzw. Stabilisierungstraining	246	29	140	45	16	16
		h	Prozent				
		4,1	11,8	56,9	18,3	6,5	6,5

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