04:00 - 04:30 min/km

WINTER BASIC PHASE

Trainingsplan für sehr schnelle Läuferinnen

04:00 - 04:30 min/km

Auch in den kalten Wintermonaten wird bei den Frauenlauftrainings gemeinsam gelaufen.

Ab Jänner (KW 2) fängt die zweite Phase des Wintertrainings an - die Basic Phase mit Intervall-Einheiten und gezielten Trainingsplänen.

Die Basic Phase dient als Grundlagenphase für die Vorbereitung auf den 33. ASICS Österreichischen Frauenlauf® am 17. Mai 2020.

Wir freuen uns, dass du mit uns den gesamten Winter durchlaufen wirst. Los geht's!

asics | ÖSTERREICHISCHER® FRAUENLAUF

FRAUENLAUF training since 1997

04:00 - 04:30 min/km

Trainingseinheit 1 - KW 2

WECHSELTEMPOTRAINING

60‘ Wechseltempo

Wechsel je 10‘ GAT1 und je 10‘ GAT2

So war mein Training

Welcome back - deine 1. Trainingswoche der Basic Phase ist gestartet. In dieser Woche steigen wir sanft ins Training ein. Das Wechseltempotraining ist genau das Richtige um wieder ein Gefühl für Schnelligkeit zu entwickeln.
PS: Dein wmns Gutschein von unserem Weihnachtsbrief ist noch bis Sonntag, 19. Jänner gültig. Vielleicht brauchst du noch das eine oder andere Essential für dein Wintertraining! www.wmns.at

Trainingseinheit 2 - KW 3

FAHRTSPIEL

10‘ GAT1 einlaufen

2‘-3‘-5‘-3‘-4‘-3‘-2‘ GAT3, Trabpause = 90“

10‘ GAT1 - auslaufen

So war mein Training

Ist das Wetter nicht optimal? Laufen ist die Überwindung immer wert! Verlasse deine Komfortzone und du wirst es lieben lernen auch bei schlechterem Wetter laufen zu gehen. ... Für das gute Gefühl nach dem Training.

04:00 - 04:30 min/km

Trainingseinheit 3 - KW 4

EXTENSIVES INTERVALLTRAINING

10‘ GAT1 einlaufen

6x5‘ GAT3*; Trabpause = 3‘

10‘ GAT1 - auslaufen

So war mein Training

Zu warm, zu kalt.
Tust du dir schwer bei der Wahl der Trainingsbekleidung? Hier findest du einen Bekleidungsguide inklusive aller Infos die du zum Laufen bei Minusgraden wissen musst!

http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at/show_bericht.php?ber_id=3070&fpid=10

Trainingseinheit 4 - KW 5

INTERVALLTRAINING

10‘ GAT1 einlaufen

10 x 400m GAT3**; Pause = 60“-90“

10‘ GAT1 auslaufen

So war mein Training

Am 1. Februar trifft die neue Frühjahrskollektion 2020 an Laufbekleidung von ASICS und NIKE bereits im wmns running store ein. Komm vorbei, der wmns running store hat die schönste Auswahl für alle begeisterte aktive Frauen & Mädchen!

04:00 - 04:30 min/km

Trainingseinheit 5 - KW 6

INTERVALLTRAINING

10‘ GAT1 einlaufen

10 x 600m GAT3**; Pause = 90“

10‘ GAT1 auslaufen

So war mein Training

Heute steht ein Intervalltraining am Programm! Für die intensive Intervalleinheiten darf es ruhig von der Bekleidung her etwas Leichteres sein! Um die Verkühlungsgefahr nach dem Lauftraining zu minimieren: sofort nach dem Laufen trockene Bekleidung anziehen! Viel Spaß!

Trainingseinheit 6 - KW 7

INTERVALLTRAINING

10‘ GAT1 einlaufen

8 x 800m GAT3**; Pause = 90“

10‘ GAT1 auslaufen

So war mein Training

Am 7. Februar sind es nur mehr 100 Tage bis zum 33. ASCIS Österreichischen Frauenlauf! Überlege dir schon jetzt mit wem du heuer ins Ziel laufen möchtest- denn ein besonderes Erlebnis zu teilen ist immer am schönsten!

04:00 - 04:30 min/km

Trainingseinheit 7 - KW 8

INTERVALLTRAINING

10‘ GAT1 einlaufen

7 x 5‘ GAT3*; Trabpause = 3‘

10‘ GAT1 auslaufen

So war mein Training

Gratuliere! Du bist bereits in der 8. Trainingswoche. Fühlt sich richtig gut an, oder?

Trainingseinheit 8 - KW 9

FAHRTSPIEL

10‘ GAT1 einlaufen

4‘-5‘-7‘-5‘-4‘-2’ GAT3, Trabpause = 3‘

10‘ GAT1 - auslaufen

So war mein Training

Well done! Wir gratulieren dir zum gelungenen Winter Training! Jetzt hast du dir die beste Grundlage geschaffen um mit dem gezielten Training zum 33. ASICS Österreichischen Frauenlauf anzufangen. Nächste Woche startet an allen Standorten die „Fit in 11 Wochen“ Trainingssaison. Wir hoffen du bist dabei!

PS: Ab 29. Februar beginnt die Online-Anmeldung für den 33. ASICS Österreichischen Frauenlauf am 17. Mai!

** diese Intervalle werden im unteren GAT3 gelaufen (z.B. GAT3 Pulsbereich 155-172)*
*** diese Intervalle werden im oberen GAT3 gelaufen (z.B. GAT3 Pulsbereich 155-172)*

Die Formel zur Berechnung deiner GAT Bereiche findest du auf unserer Homepage www.oesterreichsicher-frauenlauf.at