

---

5:30 – 5:45 min/km

---

# FIT DURCH DIE HERBSTSAISON

Trainingsplan für mittel-schnelle Läuferinnen

5:30 – 5:45 min/km

Willkommen beim Trainieren nach Plan!

Das Ziel im Herbsttraining ist die bereits erarbeitete Kondition aufrecht zu erhalten oder überhaupt mit dem Laufen (wieder) zu beginnen.

Der Fokus im Trainingsplan liegt dabei auf Tempo.

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



## Trainingseinheit 1 – KW 36

### TRAINING

15' GAT 1 einlaufen  
20' 1' laufen 1' gehen, beginnend mit der 1' gehen  
15' GAT 1 auslaufen

\*

\* Welcome back - deine 1. Herbst-Trainingswoche ist gestartet. In dieser Woche steigen wir spielerisch ins Training ein.

## Trainingseinheit 2 – KW 37

### TRAINING

15' einlaufen  
8 x 400 m in 2:15-2:20 – dazwischen 2' Trabpause  
10' auslaufen

\*

\* Schaffe dir jetzt die Grundlage für eine erfolgreiche Laufsaison 2025 & hol das Beste aus deinem Training heraus! Beim Frauenlauf Trainings,- und Wohlfühlwochenende vom 22. bis 24. November 2024 wird ein tolles Rundum-Paket mit viel Sport & viel Entspannung geboten. Jetzt anmelden unter [www.osterreichischer-frauenlauf.at](http://www.osterreichischer-frauenlauf.at)!

## Trainingseinheit 3 – KW 38

### TRAINING

15' einlaufen  
10 x 400 m in 2:15-2:20 – dazwischen 2' Trabpause  
10' auslaufen

\*

\* Einfach Laufen – Das Lebenselixier für Frauen & Mädchen, so heißt der unser Podcast der dich mit ganz viel Know-How rund um das Thema Laufen, Gesundheit, Ernährung, Training, Motivation uvm. versorgt. Hör mal rein: [Einfach Laufen | ASICS Österreichischer Frauenlauf \(oesterreichischer-frauenlauf.at\)](#)



## Trainingseinheit 4 – KW 39

### TRAINING

15' einlaufen  
6 x 800 m in 4:35 – dazwischen 2' Trabpause  
10' auslaufen

\*

\* Mit einem Ziel vor den Augen läuft es besser! Also am besten gleich ein Ziel stecken, auf das man hintrainieren kann. Wie wäre es mit dem 39. SIE + ER Lauf am 10. November 2024 in Wien? Jetzt Laufpartner:in schnappen & anmelden unter [www.sie-er-lauf.at](http://www.sie-er-lauf.at) PS: heuer können SIE+SIE oder ER+ER Laufpaare mitlaufen!

## Trainingseinheit 5 – KW 40

### TRAINING

15' einlaufen  
8 x 800 m in 4:35 – dazwischen 2' Trabpause  
10' auslaufen

\*

\* Jetzt kann es bereits kühler werden! Also am besten vor dem Training die Außentemperatur prüfen und danach deine Trainingsbekleidung wählen. Für die intensiven Intervalleinheiten darf es ruhig noch was Leichteres sein. Nicht vergessen: sofort nach dem Training trockene Bekleidung anziehen. Tipps für die richtige Bekleidung bei jedem Wetter findest du online [www.oesterreichischer-frauenlauf.at](http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at) Nicht vergessen: für den 39. SIE+ER Lauf anmelden! [www.sie-er-lauf.at](http://www.sie-er-lauf.at)

## Trainingseinheit 6 – KW 41

### TRAINING

10' einlaufen  
6 x 1.000 m in 5:40 – dazwischen 3' Trabpause  
10' auslaufen

\*

\* Das Wochenende ist bestens geeignet um in die Laufschuhe zu schlüpfen eine neue Umgebung und herbstliche Landschaft zu erkunden & genießen! Also plane nach dem letzten Intervalltraining noch eine Laufeinheit in dieser Woche ein!



## Trainingseinheit 7 – KW 42

### TRAINING

10' einlaufen  
12 x 400 m in 2:05 – dazwischen 2' Trabpause  
10' auslaufen

\*

\* Gratuliere! Du bist bereits in der 7. Trainingswoche. Fühlt sich richtig gut an, oder?

## Trainingseinheit 8 – KW 43

### TRAINING

10' einlaufen  
5 x 1.000 m 5:30 – dazwischen 3' Trabpause  
10' auslaufen

\*

\* Ist das Wetter vielleicht gerade nicht optimal? Laufen ist immer die Überwindung wert! Verlasse deine Komfortzone und du wirst es lieben lernen auch beim schlechteren Wetter laufen zu gehen. Das gute Gefühl nach dem Training steht immer dafür.

## Trainingseinheit 9 – KW 44

### TRAINING

10' einlaufen  
8 x 800 m in 4:30 – dazwischen 2' Trabpause  
10' auslaufen

\*

\* Der Countdown läuft! Jetzt startet bereits die vorletzte Trainingseinheit.



## Trainingseinheit 10 – KW 45

### TRAINING

60' Wechseltempo

20' GAT 1 – 10' GAT 2 – 15' GAT 1

10' GAT2 – 5' GAT 1

\*

\* Well done, wir gratulieren dir zum gelungenen Herbsttraining! Läufst du beim 39. SIE+ER Lauf mit? Dann wünschen dir und deiner/m Laufpartner:in viel Erfolg und einen schönen Saisonausklang! PS: An vielen Standorten geht es auch nach dem Herbsttraining mit den Frauenlauftrainings weiter. Einfach auf unsere Homepage schauen!

