



Der Fitness **Guru**

LAUFEN · AUFBAU · 10 WOCHEN

10-km-Plan

Der nächste Schritt nach den 5 km. In zehn Wochen zu deiner ersten oder schnellsten 10-km-Zeit, mit zwei Zielzeiten zur Wahl.



derfitness.guru

Training. Wissen. Ergebnisse.

Ausgabe 2026 · Lauf-Trainingsplan

— SO LIEST DU DEN PLAN

Tempo, Zonen, Abkürzungen

Alle Läufe steuerst du über deine Herzfrequenz. Bestimme zuerst deine maximale Herzfrequenz (HFmax), daraus ergeben sich die Trainingszonen. Wie du dein Tempo genau findest, steht in [So findest du dein Lauftempo](#).

— Maximalpuls Männer

$$\text{HFmax} = 223 - 0,9 \times \text{Alter}$$

Beispiel: Mann, 35 Jahre → $223 - 0,9 \times 35 \approx 190$ Schläge/Min.

— Maximalpuls Frauen

$$\text{HFmax} = 226 - 1,0 \times \text{Alter}$$

Beispiel: Frau, 25 Jahre → $226 - 25 = 201$ Schläge/Min.

Die fünf Trainingszonen

Zone	Kürzel	Anteil der HFmax
Langsamer Dauerlauf	LaDL	70 bis 75 % HFmax
Ruhiger Dauerlauf	RDL	75 bis 80 % HFmax
Lockerer Dauerlauf	LoDL	80 bis 85 % HFmax
Zügiger Dauerlauf	ZDL	85 bis 88 % HFmax
Schneller Lauf	SL	88 bis 94 % HFmax



Abkürzungen: L = Laufen, G = Gehen (Minuten), Traben = leichtes Traben als aktive Pause.

5×(3SL/2G) heißt: fünfmal 3 Minuten Schneller Lauf, dazwischen 2 Minuten Gehen. **20 min RDL** heißt: 20 Minuten Ruhiger Dauerlauf.

— DEIN PLAN IM ÜBERBLICK

Zielzeit und Zeitaufwand

Wähle deine Zielzeit

Entscheide dich für ein Ziel. Überall, wo im Plan **Renntempo** steht, läufst du im Tempo deiner Zielzeit.

— 10 km in 60 Minuten

Renntempo 6:00 min/km

Ankommen und durchhalten. Der Finisher-Weg.

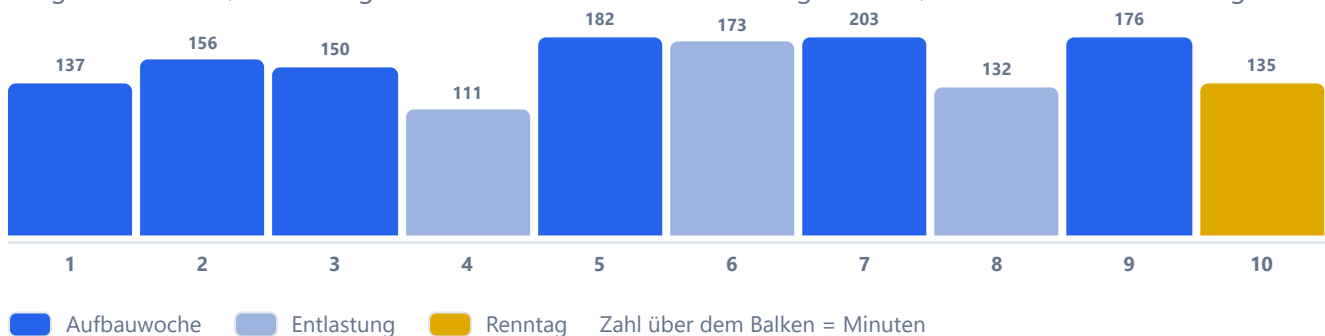
— 10 km in 55 Minuten

Renntempo 5:30 min/km

Ambitioniert, für erfahrene 5-km-Läufer.

Zeitaufwand pro Woche

Ungefähre Trainingszeit in Minuten je Woche (Kernprogramm ohne optionale Einheiten). Die Last steigt stufenweise; die niedrigen Balken sind bewusste Entlastungswochen, der letzte ist der Renntag.



— TRAININGSPLAN

In 10 Wochen zu 10 Kilometern

Der nächste Schritt nach deinem 5-km-Plan: in zehn Wochen sicher über die 10 km, als entspannter Finisher oder mit ambitionierter Zielzeit. Drei feste Trainingstage, der Samstag ist optionale Zugabe. Rahme jede Tempo- und Intervalleinheit (Di) mit je 10 Minuten lockerem Ein- und Auslaufen.

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	Pause	5×(3 min ZDL / 2 min Traben)	Pause	40 min RDL	Pause	optional 30 min LaDL	8 km LaDL
2	Pause	4×(1000 m Renntempo / 400 m Traben)	Pause	45 min RDL	Pause	optional 30 min LaDL	9 km LaDL
3	Pause	20 min ZDL am Stück	Pause	45 min RDL + 6 Steigerungen	Pause	optional 30 min LaDL	10 km LaDL
4	Pause	4×(2 min ZDL / 2 min Traben)	Pause	30 min RDL	Pause	Pause	7 km locker LaDL
5	Pause	5×(1000 m Renntempo / 400 m Traben)	Pause	50 min RDL	Pause	optional 30 min LaDL	11 km LaDL
6	Pause	25 min ZDL am Stück	Pause	50 min RDL + 6 Steigerungen	Pause	optional 35 min LaDL	12 km LaDL
7	Pause	6×(1000 m Renntempo / 400 m Traben)	Pause	55 min RDL	Pause	optional 35 min LaDL	12 km, letzte 3 km im Renntempo
8	Pause	4×(3 min ZDL / 2 min Traben)	Pause	35 min RDL	Pause	Pause	8 km locker LaDL
9	Pause	3×(2000 m Renntempo / 600 m Traben)	Pause	45 min RDL	Pause	optional 30 min LaDL	10 km, mittlere 4 km im Renntempo
10	Pause	3×(1000 m Renntempo / 400 m Traben)	Pause	30 min locker RDL	Pause	15 min locker + 4 Steigerungen	10 km Wettkampf

☐ Trainingstag ☐ Pause / Ruhetag ☒ Wettkampf

In dieser Reihe erschienen

1 30-Minuten-Dauerläufer
Einstieg: erstmals 30 Minuten am Stück laufen

2 5-km-Durchhalter
Die ersten 5 km ohne Zeitdruck durchstehen

3 5-km-Hero (35 Min)
5 km in rund 35 Minuten

4 5-km-Hero (30 Min)
5 km unter 30 Minuten

5 10-km-Plan
Der Sprung auf 10 km, mit zwei Zielzeiten

DU BIST HIER

Mehr rund ums Laufen: [Wie werde ich schneller?](#) © 2026 Patric Remus, derfitness.guru. Nutzung auf eigene Verantwortung; bei Vorerkrankungen ärztlich abklären.