



Der Fitness **Guru**

LAUFEN · EINSTIEG · 12 WOCHEN

30-Minuten- Dauerläufer

Von der ersten Gehminute bis zum durchgehenden 30-Minuten-Lauf. Der Einstiegsplan für alle, die ganz vorne beginnen.



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

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

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

— Maximalpuls Frauen

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

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.

Zeitaufwand pro Woche

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



— TRAININGSPLAN

In 12 Wochen zum 30-Minuten-Dauerläufer

Wenn du wirklich ganz von vorne beginnst und sehr wenig Kondition hast, ist dieser Einstiegsplan genau richtig. Fühlst du dich in Woche 1 unterfordert, starte in Woche 3 oder höher.

Wiedereinsteigern empfehle ich den Beginn in Woche 6.

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	20 min schnelles Gehen	Pause	20 min schnelles Gehen	Pause	Pause	20 min schnelles Gehen	Pause
2	30 min schnelles Gehen	Pause	30 min schnelles Gehen	Pause	Pause	30 min schnelles Gehen	Pause
3	5×(2L/2G)	Pause	4×(3L/2G)	Pause	Pause	5×(2L/2G)	Pause
4	4×(3L/2G)	Pause	3×(4L/2G)	Pause	Pause	4×(3L/2G)	Pause
5	3×(4L/2G)	Pause	4×(5L/2G)	Pause	Pause	3×(4L/2G)	Pause
6	4×(5L/2G)	Pause	3×(7L/3G)	Pause	Pause	4×(5L/2G)	Pause
7	3×(7L/2G)	Pause	3×(8L/3G)	Pause	Pause	3×(7L/2G)	Pause
8	3×(8L/2G)	Pause	3×(9L/3G)	Pause	Pause	3×(8L/2G)	Pause
9	3×(9L/2G)	Pause	2×(10L/3G)	Pause	Pause	3×(9L/2G)	Pause
10	2×(10L/2G)	Pause	2×(12L/2G)	Pause	Pause	2×(10L/2G)	Pause
11	2×(12L/2G)	Pause	2×(14L/2G)	Pause	Pause	2×(12L/2G)	Pause
12	2×(15L/2G)	Pause	2×(12L/1G)	Pause	Pause	30 min langsamer Dauerlauf	Pause

☐ Trainingstag ☐ Pause / Ruhetag ☒ Wettkampf

In dieser Reihe erschienen

- 30-Minuten-Dauerläufer**
 Einstieg: erstmals 30 Minuten am Stück laufen DU BIST HIER
- 5-km-Durchhalter**
 Die ersten 5 km ohne Zeitdruck durchstehen
- 5-km-Hero (35 Min)**
 5 km in rund 35 Minuten
- 5-km-Hero (30 Min)**
 5 km unter 30 Minuten
- 10-km-Plan**
 Der Sprung auf 10 km, mit zwei Zielzeiten

Mehr rund ums Laufen: [Warum mit dem Laufen beginnen?](#) © 2026 Patric Remus, derfitness.guru. Nutzung auf eigene Verantwortung; bei Vorerkrankungen ärztlich abklären.