



Der Fitness **Guru**

LAUFEN · FORTGESCHRITTEN · 8 WOCHEN

5-km-Hero (30 Min)

Für alle, die schon 30 Minuten am Stück laufen und die 5 km unter 30 Minuten angehen wollen.



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

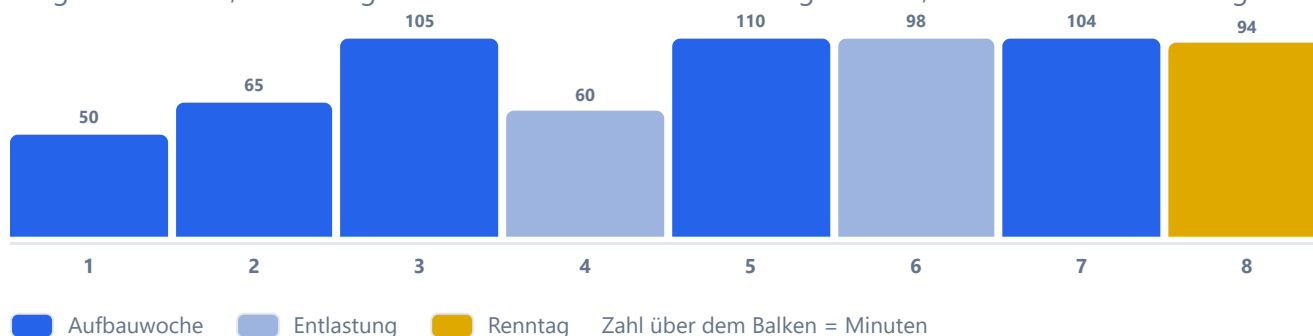
Zone	Kürzel	Anteil der HFmax
Langsamer Dauerlauf	LaDL	70 bis 75 % HFmax
Ruhiger Dauerlauf	RDL	75 bis 80 % HFmax
Lockerer Dauerlauf	LoDL	80 bis 85 % HFmax
Zügiger Dauerlauf	ZDL	85 bis 88 % HFmax
Schneller Lauf	SL	88 bis 94 % HFmax



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, der letzte ist der Renntag.



— TRAININGSPLAN

In 8 Wochen zum 5-km-Hero (30 Minuten)

Dieser Plan richtet sich an dich, wenn du den Einstiegsplan absolviert hast und bereits 30 Minuten ohne Pause laufen kannst. Der Aufwand bleibt gleich, doch wir fordern uns mehr: Intervalltraining und schnelle Läufe kommen vermehrt hinzu.

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	20 min RDL	Pause	Pause	30 min LaDL	Pause	Pause	Pause
2	Einlaufen 10 min · 3×(3SL/2 Traben) · Auslaufen 10 min	Pause	Pause	30 min LaDL	Pause	Pause	Pause
3	Einlaufen 10 min · 5×(1SL/2 Traben) · Auslaufen 10 min	Pause	40 min LaDL	Pause	30 min RDL	Pause	Pause
4	30 min RDL	Pause	Pause	Einlaufen 10 min · 15 min ZDL · Auslaufen 5 min	Pause	Pause	Pause
5	40 min RDL	Pause	40 min RDL	Pause	Pause	Einlaufen 5 min · 4×(3SL/2 Traben) · Auslaufen 5 min	Pause
6	40 min RDL	Pause	Pause	Einlaufen 5 min · 7×(1SL/1:30 Traben) · Auslaufen 5 min	Pause	30 min LaDL	Pause
7	40 min LaDL	Pause	Einlaufen 5 min · 4×(4SL/2 Traben) · Auslaufen 5 min	Pause	Pause	30 min LaDL	Pause
8	Einlaufen 5 min · 4×(4SL/2 Traben) · Auslaufen 5 min	Pause	30 min LaDL	Pause	Pause	Pause	5 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

DU BIST HIER

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

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