



Der Fitness **Guru**

LAUFEN · FORTGESCHRITTEN · 8 WOCHEN

5-km-Hero (35 Min)

Sportlich, gesund und mit klarem Ziel: 5 km in rund 35 Minuten.



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

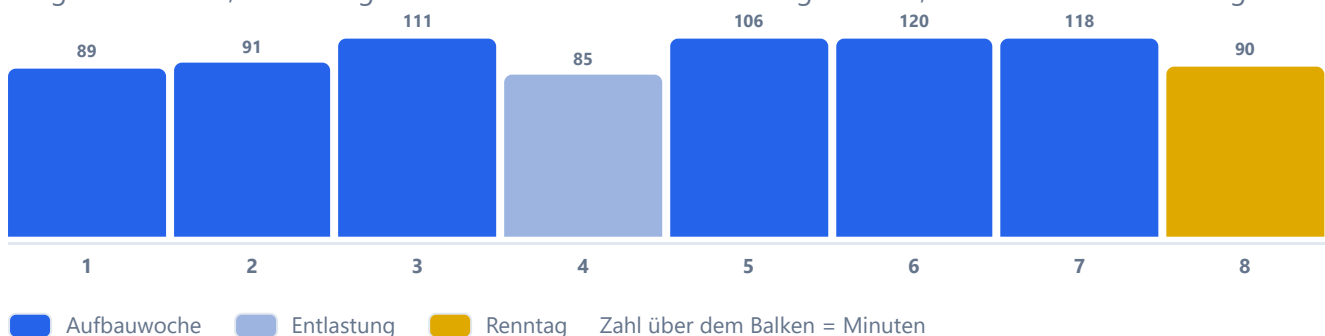
Zone	Kürzel	Anteil der HFmax
Langsamer Dauerlauf	LaDL	70 bis 75 % HFmax
Ruhiger Dauerlauf	RDL	75 bis 80 % HFmax
Lockerer Dauerlauf	LoDL	80 bis 85 % HFmax
Zügiger Dauerlauf	ZDL	85 bis 88 % HFmax
Schneller Lauf	SL	88 bis 94 % HFmax



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 (35 Minuten)

Auch hier solltest du sportlich und gesund sein. Hältst du den Plan acht Wochen durch, läufst du am Ende 5 km in rund 35 Minuten, also etwa 7 Minuten pro Kilometer. Eine ordentliche Pace.

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	3×(10L/1:30G) RDL	Pause	20 min LaDL	Pause	Pause	3×(10L/1:30G) LaDL	Pause
2	2×(15L/1:30G) RDL	Pause	25 min LaDL	Pause	Pause	2×(15L/1:30G) RDL	Pause
3	3×(12L/1:30G) RDL	Pause	30 min LaDL	Pause	Pause	3×(12L/1:30G) RDL	Pause
4	30 min LaDL	Pause	20 min RDL	Pause	Pause	35 min LaDL	Pause
5	30 min RDL	Pause	Einlaufen 10 min · 4×(2ZDL/2 Traben) · Auslaufen 10 min	Pause	Pause	40 min LaDL	Pause
6	30 min RDL	Pause	Einlaufen 10 min · 5×(2ZDL/2 Traben) · Auslaufen 10 min	Pause	Pause	50 min LaDL	Pause
7	30 min RDL	Pause	Einlaufen 10 min · 5×(1:30SL/2 Traben) · Auslaufen 10 min	Pause	Pause	50 min LaDL	Pause
8	30 min RDL	Pause	30 min LaDL	Pause	Pause	Pause	5 km Wettkampf

☐ Trainingstag ☐ Pause / Ruhetag ☒ Wettkampf

In dieser Reihe erschienen

- 30-Minuten-Dauerläufer**
Einstieg: erstmals 30 Minuten am Stück laufen
- 5-km-Durchhalter**
Die ersten 5 km ohne Zeitdruck durchstehen
- 5-km-Hero (35 Min)**
5 km in rund 35 Minuten **DU BIST HIER**
- 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: [Wie werde ich schneller?](#) © 2026 Patric Remus, derfitness.guru. Nutzung auf eigene Verantwortung; bei Vorerkrankungen ärztlich abklären.