



Der Fitness **Guru**

LAUFEN · 8 WOCHEN

5-km-Durchhalter

Vom Lauf-Neuling zum ersten 5-km-Volkslauf in zwei Monaten.



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-Durchhalter

Du bist sportlich, gesund und ohne Übergewicht, hattest mit dem Laufen aber bisher nichts am Hut? Wenn du dreimal pro Woche etwas Zeit aufbringst, machen wir dich fit für deinen ersten 5-km-Volkslauf.

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	4×(5L/3G)	Pause	4×(5L/3G)	Pause	Pause	4×(5L/3G)	Pause
2	3×(7L/3G)	Pause	3×(7L/3G)	Pause	Pause	3×(5L/2G)	Pause
3	3×(8L/2G)	Pause	3×(8L/2G)	Pause	Pause	3×(8L/2G)	Pause
4	3×(9L/2G)	Pause	3×(9L/2G)	Pause	Pause	3×(9L/2G)	Pause
5	3×(10L/2G)	Pause	3×(10L/2G)	Pause	Pause	3×(10L/1G)	Pause
6	2×(12L/2G)	Pause	2×(12L/2G)	Pause	Pause	2×(12L/3G)	Pause
7	2×(15L/2G)	Pause	2×(15L/2G)	Pause	Pause	2×(15L/2G)	Pause
8	2×(15L/1G)	Pause	1×(15L/1G)	Pause	Pause	5 km Wettkampf	Pause

☐ 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

DU BIST HIER

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

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