



So funktioniert der Plan

Eine harte Einheit pro Woche, der Rest locker, alle vier Wochen eine Entlastungswoche. Dazu zweimal Krafttraining, weil dort der größte ungenutzte Hebel liegt: Vier bis zwölf Wochen Krafttraining verbessern die Laufökonomie um drei bis acht Prozent.

- > Voraussetzung: Du kannst bereits 30 Minuten am Stück laufen.
- > Deine Tempobereiche holst du dir aus dem Rechner im Artikel - trage eine Zeit ein, die du wirklich gelaufen bist.
- > Rund 80 Prozent der Kilometer sind locker. Das fühlt sich zu langsam an und ist genau richtig.
- > Verschiebe Tage nach Bedarf, aber lass nie zwei harte Einheiten aufeinander folgen.

Die wichtigste Regel

Erhöhe nie Umfang und Intensität in derselben Woche. Erst mehr Kilometer, dann härtere Einheiten. Das ist der zuverlässigste Schutz vor Schienbein- und Achillesproblemen.

Deine Tempos eintragen

Trage deine Werte aus dem Rechner hier ein, dann hast du sie beim Laufen dabei.

Bereich	Wofür	Dein Tempo (min/km)
Locker	80 Prozent der Wochenkilometer	_____
Schwelle	20-40 Min. kontrolliert zügig	_____
Intervall	3-5 Min. Wiederholungen	_____
Kurzintervall	400-800 m, Steigerungen	_____

Woche 1: Ankommen im System

Diese Woche geht es nicht um Tempo, sondern darum, die Bereiche zu treffen. Lauf die lockeren Einheiten bewusst zu langsam - lieber einmal zu viel gebremst als wieder in der Grauzone gelandet.

Tag	Einheit	Details
Mo	Ruhe oder Krafttraining A	
Di	Lockerer Lauf	30-40 Min. im lockeren Tempo
Mi	Ruhe	
Do	SCHWELLE	10 Min. einlaufen, 2 x 10 Min. Schwelle mit 2 Min. Trabpause, 10 Min. auslaufen
Fr	Krafttraining B	
Sa	Ruhe oder lockerer Lauf	25-30 Min.
So	Langer Lauf	50-60 Min. locker, durchgehend Plauderton

Worauf es diese Woche ankommt

Wenn du beim Schwellenteil ganze Sätze sprechen kannst, ist es zu langsam. Wenn du nur noch einzelne Wörter herausbekommst, zu schnell.

Notizen:

Woche 2: Etwas mehr davon

Gleiche Struktur, ein bisschen mehr Umfang. Die vier Steigerungen am Ende des lockeren Laufs sind kein Zusatztraining, sondern Technikarbeit: locker beschleunigen, kurz halten, ausrollen.

Tag	Einheit	Details
Mo	Ruhe oder Krafttraining A	
Di	Lockerer Lauf + Steigerungen	35-40 Min. locker, danach 4 x 20 Sek. Steigerung
Mi	Ruhe	
Do	SCHWELLE	10 Min. ein, 2 x 12 Min. Schwelle mit 2 Min. Trabpause, 10 Min. aus
Fr	Krafttraining B	
Sa	Ruhe oder lockerer Lauf	25-30 Min.
So	Langer Lauf	60-70 Min. locker

Worauf es diese Woche ankommt

Steigerungen laufen heißt: in 20 Sekunden von locker auf zügig hochlaufen, nicht sprinten. Danach vollständig austraben.

Notizen:

Woche 3: Die erste harte Einheit

Diese Woche steht das erste echte Intervalltraining an. Vier mal vier Minuten sind länger, als sie klingen. Teil dir die Kraft so ein, dass das vierte Intervall genauso schnell ist wie das erste.

Tag	Einheit	Details
Mo	Ruhe oder Krafttraining A	
Di	Lockerer Lauf	35-40 Min. locker
Mi	Ruhe	
Do	INTERVALLE	10 Min. ein, 2 Steigerungen, 4 x 4 Min. im Intervalltempo mit 3 Min. Trabpause, 10 Min. aus
Fr	Krafttraining B	
Sa	Ruhe	
So	Langer Lauf	60-70 Min. locker

Worauf es diese Woche ankommt

Wenn das letzte Intervall deutlich langsamer wird, war das Tempo zu hoch gewählt. Nächstes Mal 5 Sek. pro km langsamer starten.

Notizen:

Woche 4: Entlastung - die wichtigste Woche

Diese Woche fühlt sich nach Rückschritt an und ist der Zeitraum, in dem die Anpassung ankommt. Umfang um rund ein Drittel runter, keine harte Einheit. Wer sie überspringt, sammelt Ermüdung statt Form.

Tag	Einheit	Details
Mo	Ruhe	
Di	Lockerer Lauf	25-30 Min. sehr locker
Mi	Ruhe	
Do	Lockerer Lauf + Steigerungen	30 Min. locker, danach 6 x 20 Sek. Steigerung
Fr	Krafttraining A, reduziert	
Sa	Ruhe	
So	Lockerer Lauf	40-45 Min., kein langer Lauf

Worauf es diese Woche ankommt

Miss diese Woche morgens deinen Ruhepuls. Er sollte am Ende der Woche niedriger liegen als in Woche 3 - das ist dein Zeichen, dass die Erholung gegriffen hat.

Notizen:

Woche 5: Schwelle am Stück

Jetzt wird aus zwei Blöcken ein durchgehender Schwellenlauf. Das ist mental der größere Schritt als körperlich: Die Pause fällt weg, und genau deshalb wirkt es.

Tag	Einheit	Details
Mo	Ruhe oder Krafttraining A	
Di	Lockerer Lauf	40 Min. locker
Mi	Ruhe	
Do	SCHWELLE	10 Min. ein, 25 Min. Schwelle am Stück, 10 Min. aus
Fr	Krafttraining B	
Sa	Ruhe oder lockerer Lauf	30 Min.
So	Langer Lauf	70-75 Min. locker

Worauf es diese Woche ankommt

Such dir für den Schwellenlauf eine flache Strecke ohne Ampeln. Jedes Anhalten bricht den Reiz und macht das Tempo unvergleichbar.

Notizen:

Woche 6: Die Klassiker-Einheit

Fünf mal 1000 Meter ist die Standardeinheit für 5 und 10 km. Wenn du keine Bahn hast, nimm eine vermessene Strecke oder die Uhr und lauf nach Zeit - 1000 Meter im Intervalltempo dauern je nach Niveau 3:30 bis 5:00 Minuten.

Tag	Einheit	Details
Mo	Ruhe oder Krafttraining A	
Di	Lockerer Lauf	40 Min. locker
Mi	Ruhe	
Do	INTERVALLE	10 Min. ein, 2 Steigerungen, 5 x 1000 m im Intervalltempo mit 2 Min. Trabpause, 10 Min. aus
Fr	Krafttraining B	
Sa	Ruhe	
So	Langer Lauf	75-80 Min., das Wochenmaximum

Worauf es diese Woche ankommt

Trabpause heisst traben, nicht stehen. Wer stehen bleibt, läuft die nächste Wiederholung mit kaltem Bein an.

Notizen:

Woche 7: Wählen und schärfen

Diese Woche entscheidest du selbst: Schwelle, wenn du gleichmäßig schneller werden willst, Hügelsprints, wenn dir am Berg oder im Endspurt die Kraft fehlt. Der Umfang geht leicht zurück, der Testlauf nächste Woche wirft schon seinen Schatten.

Tag	Einheit	Details
Mo	Ruhe oder Krafttraining A	
Di	Lockerer Lauf	35 Min. locker
Mi	Ruhe	
Do	WAHL: Schwelle ODER Hügel	2 x 15 Min. Schwelle mit 3 Min. Pause - oder 8 x 100 m Hügelsprint, Rückweg gehen
Fr	Krafttraining B, leicht	
Sa	Ruhe	
So	Langer Lauf	60 Min. locker

Worauf es diese Woche ankommt

Hügelsprints bergauf sind gelenkschonender als Sprints in der Ebene. Bergab immer gehen - dort entsteht der Muskelkater.

Notizen:

Woche 8: Testwoche

Am Ende steht die Zahl. Lauf den Test auf einer Strecke, die du wiederholen kannst, damit der nächste Test vergleichbar ist. Danach setzt du die neue Zeit in den Rechner im Artikel ein und startest die nächsten acht Wochen mit den neuen Tempos.

Tag	Einheit	Details
Mo	Ruhe	
Di	Lockerer Lauf + Steigerungen	30 Min. locker, 4 x 20 Sek. Steigerung
Mi	Ruhe	
Do	Lockerer Lauf	25 Min. sehr locker
Fr	Ruhe	
Sa	TESTLAUF 5 KM	15 Min. ein, 5 km so schnell wie möglich, 10 Min. aus
So	Lockerer Lauf	30-40 Min. sehr locker

Worauf es diese Woche ankommt

Geh den Test nicht zu schnell an. Die ersten 1000 Meter im geplanten Tempo, dann steigern - wer die ersten 2 km überzieht, verliert am Ende mehr, als er vorne gewonnen hat.

Notizen:

Die beiden Kräfteinheiten

Zwei Einheiten pro Woche, jeweils nach dem Laufen oder an einem lauffreien Tag. Schwer, aber nicht bis zum Muskelversagen - du willst am nächsten Tag noch laufen können.

Einheit	Übung	Sätze x Wdh
A	Kniebeuge oder Beinpresse	4 x 6-8, schwer
A	Einbeiniges Kreuzheben	3 x 8 je Seite
A	Wadenheben stehend	3 x 10-12
A	Unterarmstütz	3 x 30-45 Sek.
B	Ausfallschritt mit Gewicht	3 x 8 je Seite
B	Beinbeuger oder Nordic Hamstring	3 x 6-8
B	Wadenheben einbeinig	3 x 10 je Seite
B	Sprungkniebeuge	3 x 6, explosiv

Warum das wirkt

Nicht über mehr Kraft, sondern über die Laufökonomie: Derselbe Kilometer kostet danach weniger Energie. Am besten wirken Programme, die schweres Training mit einer zweiten Methode kombinieren - deshalb die Sprungkniebeuge in Einheit B.

Dein Testergebnis

	Vorher	Nachher (Woche 8)
5-km-Zeit	_____	_____
Ruhepuls morgens	_____	_____
Gefühl auf der Strecke	_____	_____

Schwelle = kontrolliert zügiges Tempo, in dem Sprechen nur noch in kurzen Sätzen geht. Wdh = Wiederholungen, Sek = Sekunden, KH = Kurzhantel, LH = Langhantel. Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheit vorher ärztlich abklären und im Zweifel einen Trainer die Technik zeigen lassen. Mehr auf derfitness.guru.