

12
WOCHEN

10 km
in 40:00–45:00

10 KM · STUFE 3 VON 5 · AMBITIONIERT

4:00–4:30 pro Kilometer

KOSTENLOS

Der Plan kostet nichts.

Wenn er dir was bringt: folg mir auf Instagram unter @felsr. Das ist der ganze Deal — kein Newsletter, keine E-Mail-Adresse, kein Konto. Alle zwanzig Pläne liegen auf felsr.com/trainingsplaene.

BIST DU HIER RICHTIG?

- ✓ 38–48 km pro Woche
- ✓ 5 Läufe pro Woche
- ✓ seit mindestens 12 Wochen ohne längere Pause
- ✓ ein Lauf über 7 km fühlt sich machbar an

Zehn Kilometer sind die Distanz, auf der ich selbst am längsten herumprobiert habe. Lang genug, dass Grundlage zählt, kurz genug, dass ein zu schneller Start alles kostet.

Du trainierst strukturiert, kennst Intervalle und jagst Bestzeiten.

SO NUTZT DU DEN PLAN

- Zähl vom Renntag rückwärts: die letzte Woche des Plans ist deine Wettkampfwoche. Wenn bis dahin mehr Zeit ist, häng die zusätzlichen Wochen vorne an und wiederhole die erste Woche.
- Die Wochentage sind Vorschläge. Verschieb Einheiten, wie es in deine Woche passt — halte nur die Reihenfolge ein und lass zwischen zwei harten Tagen mindestens einen lockeren oder freien.
- Wenn eine Woche zu viel ist, kürze die lockeren Läufe, nicht die harten Einheiten. Der Umfang ist die flexibelste Größe im Plan.
- Wenn eine Woche zu wenig ist, häng an die lockeren Läufe ein paar Kilometer an. Lass die Qualitätseinheiten, wie sie sind.
- Eine ausgefallene Einheit holst du nicht nach. Mach mit der nächsten weiter, als wäre nichts gewesen.
- Bei mehr als einer ausgefallenen Woche steig eine Woche vor deiner letzten wieder ein.

WOHER DIESER PLAN KOMMT

Die Tempi kommen nicht aus einer abgetippten Tabelle, sondern aus den **Daniels-Gilbert-Gleichungen**: aus deiner Zielzeit wird ein VDOT berechnet und daraus jede einzelne Zone. Auch die fünf Stufen sind so gesetzt — jede ist sieben VDOT-Punkte breit. Eine Minute schneller ist bei 3:00 im Marathon rund ein Drittel teurer als bei 3:30; gleich große Zeitschritte wären oben viel zu grob.

Nachgerechnet für genau diesen Plan: **87 % der Kilometer sind locker**, der Umfang steigt zwischen zwei Aufbauwochen nie um mehr als **6 %**, und der längste Lauf bleibt bei **16,0 km** — das sind 31 % der stärksten Woche. Insgesamt läufst du **503,5 km** in 12 Wochen.

Das ist keine Geheimformel, sondern nachvollziehbare Trainingslehre. **Prüf die Rechnung nach**, wenn du magst — genau deshalb steht sie hier.

DEINE TEMPI

ZONE	40 : 00 4:00 /km	42 : 30 4:15 /km	45 : 00 4:30 /km
Regeneration (RK) Sehr locker. Du könntest nebenher telefonieren.	5 : 16 – 5 : 41	5 : 34 – 6 : 01	5 : 53 – 6 : 21
Locker (LO) Unterhaltung in ganzen Sätzen möglich. Hier passiert der Großteil.	4 : 45 – 5 : 16	5 : 01 – 5 : 34	5 : 18 – 5 : 53
Schwelle (S) Das Tempo, das du etwa eine Stunde am Stück halten könntest.	4 : 07 – 4 : 19	4 : 22 – 4 : 35	4 : 37 – 4 : 50
Intervall (I) Hart. Nach drei bis fünf Minuten willst du aufhören.	3 : 43 – 3 : 53	3 : 56 – 4 : 06	4 : 09 – 4 : 20
Wettkampftempo (WK) Genau das Tempo, das du im Rennen laufen willst.	4 : 00	4 : 15	4 : 30

Die Tempi leiten sich aus deiner Zielzeit ab, nicht aus deiner aktuellen Form. Wenn sich schon die ersten Einheiten zu schnell anfühlen, ist die Zielzeit zu ambitioniert gewählt — nimm die nächstlangsamere Spalte. Das ist keine Niederlage, sondern der Unterschied zwischen einem Plan, den du durchziehst, und einem, der dich nach fünf Wochen ausspuckt. Die Dauerangaben bei den langen Läufen rechnen mit der mittleren Spalte — in der langsamsten bist du entsprechend länger unterwegs.

DIE VIER PHASEN

Grundlage — Woche 1 bis 4

Umfang aufbauen und den Körper an regelmäßige Reize gewöhnen. Die harten Einheiten sind hier absichtlich noch zahm — es geht darum, dass du am Ende des Plans noch gesund bist.

Aufbau — Woche 5 bis 8

Die Phase, in der die Zeit gemacht wird. Schwelle und Intervalle schieben dein Tempo nach oben, der Umfang erreicht sein Maximum.

Spezifisch — Woche 9 bis 10

Alles richtet sich auf dein Zieltempo aus. Es soll sich am Wettkampftag vertraut anfühlen und nicht wie eine Überraschung.

Taper — Woche 11 bis 12

Umfang runter, Intensität grob halten. Die Form kommt nicht aus dem Training dieser Wochen, sondern aus der Erholung von allem davor.

WAS DIE EINHEITEN BEDEUTEN

Bergläufe

Kraft in der Wade und im Gesäß, ohne die Gelenke so zu belasten wie Tempoläufe in der Ebene. Der Berg zwingt dich zu sauberer Technik. Lauf sie nach Anstrengung, nicht nach Uhr — bergauf gilt keine Pace.

Fahrtspiel

Ein erster Reiz oberhalb des lockeren Tempos. Drei Minuten zügig, eine Minute traben — kurz genug, dass die Technik hält.

1000er

Bringt dich nah an die maximale Sauerstoffaufnahme. Drei bis fünf Minuten pro Wiederholung ist genau das Fenster dafür.

Schärfung

Kurz, schnell, weit vor der Erschöpfung. Hält das System wach, ohne Ermüdung ins Rennen mitzunehmen.

Schwellenblock

Schiebt die Laktatschwelle nach oben — das Tempo, das du eine Stunde halten kannst, wird schneller. Der wichtigste Reiz im Plan.

Renntempo-Blöcke

Längere Abschnitte im Zieltempo. Die letzte Bestätigung, dass deine Zielzeit realistisch ist.

Renntempo-Intervalle

Dein Zieltempo soll sich vertraut anfühlen, bevor du es im Rennen zum ersten Mal brauchst.

Locker

Das Tempo, in dem du dich in ganzen Sätzen unterhalten könntest. Der Großteil deines Trainings findet hier statt — nicht weil es bequem ist, sondern weil es funktioniert.

Schwelle

Das Tempo, das du etwa eine Stunde am Stück halten könntest. Trainiert man es, verschiebt sich die Grenze, ab der die Beine dichtmachen.

Intervall

Harte Abschnitte von drei bis fünf Minuten mit Trabpause. In diesem Fenster arbeitest du nah an der maximalen Sauerstoffaufnahme.

Steigerungen

Vier bis sechs Abschnitte von etwa 100 Metern, in denen du sanft aufs Tempo gehst und wieder ausrollst. Kein Sprint, keine Pause nötig.

Langer Lauf

Die längste Einheit der Woche, durchgehend locker. Baut die aerobe Basis auf, auf der alles andere steht.

Taper

Die letzten ein bis drei Wochen vor dem Wettkampf mit deutlich weniger Umfang. Du wirst dabei nicht untrainiert, sondern ausgeruht.

Ruhetag

Kein Laufen. Spazieren, Radfahren im Wohlfühltempo oder Dehnen ist in Ordnung — ein Ersatztraining ist es nicht.

„ein“ und „aus“

Ein- und Auslaufen. Locker traben vor und nach den harten Abschnitten — nie kalt in eine schnelle Einheit starten und nie abrupt aufhören.

traben

Die Pause zwischen zwei harten Abschnitten: locker weiterlaufen statt stehenbleiben. Das hält den Kreislauf oben und macht die nächste Wiederholung ehrlicher.

Das @-Zeichen

„6 × 1000 m @I“ heißt: sechs Kilometerabschnitte in dem Tempo, das in der Tempotabelle bei „I“ steht. Das Kürzel hinter dem @ ist immer eine Zone aus der Tabelle — und die steht auch dauerhaft am unteren Bildschirmrand.

Entlastungswoche

Eine bewusst reduzierte Woche, meist jede vierte. Hier wird der Trainingsreiz der Vorwochen erst in Form umgesetzt. Im Plan ist sie gelb markiert.

WOCHE 1 BIS 4

Woche 1 GRUNDLAGE							38,0 km
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Ruhe	Fahrtspiel 7,0 km 2,0 km ein · 4 × 3 min @S · 1 min traben · 2,0 km aus	Locker 7,0 km	Bergläufe 6,5 km 2,0 km ein · 6 × 45 s @I bergauf · 105 s locker zurück traben · 2,0 km aus	Ruhe	Locker 7,0 km 6,5 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 10,5 km · ca. 58 min	

Locker heißt wirklich locker. Wenn du dich beim Laufen nicht in ganzen Sätzen unterhalten könntest, läufst du zu schnell — und genau das ist der häufigste Fehler auf diesem Level.

Woche 2 GRUNDLAGE							40,0 km
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Ruhe	Fahrtspiel 8,0 km 2,0 km ein · 5 × 3 min @S · 1 min traben · 2,0 km aus	Locker 7,0 km	Bergläufe 7,0 km 2,0 km ein · 7 × 45 s @I bergauf · 105 s locker zurück traben · 2,0 km aus	Ruhe	Locker 6,5 km 6,0 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 11,5 km · ca. 1:04 h	

Halte die Reihenfolge ein, nicht die Wochentage. Wenn dir der Dienstag nicht passt, verschieb die Einheit — aber lass zwischen zwei harten Tagen immer einen lockeren oder freien.

Woche 3 GRUNDLAGE							42,5 km
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Ruhe	Fahrtspiel 8,0 km 2,0 km ein · 5 × 3 min @S · 1 min traben · 2,0 km aus	Locker 7,0 km	Bergläufe 8,0 km 2,0 km ein · 9 × 45 s @I bergauf · 105 s locker zurück traben · 2,0 km aus	Ruhe	Locker 7,0 km 6,5 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 12,5 km · ca. 1:10 h	

Neue Schuhe, neues Gel, neue Strecke: alles jetzt ausprobieren, nicht in den letzten drei Wochen.

Woche 4 GRUNDLAGE ENTLASTUNG							32,0 km
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Ruhe	Fahrtspiel 7,0 km 2,0 km ein · 4 × 3 min @S · 1 min traben · 2,0 km aus	Locker 5,0 km	Locker 5,0 km	Ruhe	Locker 5,5 km 5,0 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 9,5 km · ca. 53 min	

Wenn eine Woche ausfällt, steig nicht dort wieder ein, wo du aufgehört hast, sondern eine Woche davor. Der verlorene Tag ist billiger als die Verletzung.

WOCHE 5 BIS 8

Woche 5 AUFBAU							45,0 km
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Ruhe	1000er 9,5 km 2,5 km ein · 4 × 1000 m @1 · 400 m traben · 2,0 km aus	Locker 7,0 km	Schwellenblock 7,5 km 2,5 km ein · 2 × 6 min @S · 2 min traben · 2,0 km aus	Ruhe	Locker 7,5 km 7,0 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 13,5 km · ca. 1:15 h	

Die Trabpause zwischen den Intervallen ist kein Stehen. Locker weiterlaufen hält das System oben und macht die nächste Wiederholung ehrlicher.

Woche 6 AUFBAU							47,5 km
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Ruhe	1000er 9,5 km 2,5 km ein · 4 × 1000 m @1 · 400 m traben · 2,0 km aus	Locker 8,0 km	Schwellenblock 8,0 km 2,5 km ein · 2 × 7 min @S · 2 min traben · 2,0 km aus	Ruhe	Locker 7,5 km 7,0 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 14,5 km · ca. 1:21 h	

Wenn du die letzte Wiederholung deutlich langsamer läufst als die erste, war das Tempo zu hoch angesetzt. Beim nächsten Mal die langsamere Spalte der Tempotabelle nehmen.

Woche 7 AUFBAU							50,0 km
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Ruhe	1000er 11,0 km 2,5 km ein · 5 × 1000 m @1 · 400 m traben · 2,0 km aus	Locker 7,0 km	Schwellenblock 10,0 km 2,5 km ein · 3 × 7 min @S · 2 min traben · 2,0 km aus	Ruhe	Locker 6,5 km 6,0 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 15,5 km · ca. 1:26 h	

Der lange Lauf ist keine Tempoeinheit. Wenn du ihn zu schnell läufst, bezahlst du das am Dienstag.

Woche 8 AUFBAU ENTLASTUNG							37,5 km
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Ruhe	1000er 9,5 km 2,5 km ein · 4 × 1000 m @1 · 400 m traben · 2,0 km aus	Locker 5,5 km	Locker 5,5 km	Ruhe	Locker 5,5 km 5,0 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 11,5 km · ca. 1:04 h	

Zwei harte Einheiten pro Woche sind das Dach, nicht das Ziel. Eine gut gelaufene ist mehr wert als zwei abgewürgte.

WOCHE 9 BIS 12

Woche 9 SPEZIFISCH							53,0 km
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Ruhe	Renntempo-Intervalle 9,0 km 2,5 km ein · 3 × 1200 m @WK · 400 m traben · 2,0 km aus	Locker 10,0 km	Schwellenblock 7,5 km 2,5 km ein · 2 × 6 min @S · 2 min traben · 2,0 km aus	Ruhe	Locker 10,5 km 10,0 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 16,0 km · ca. 1:29 h	

Renntempo soll sich jetzt kontrolliert anfühlen, nicht mühelos. Wenn es mühelos ist, ist deine Zielzeit zu vorsichtig gewählt.

Woche 10 SPEZIFISCH							56,0 km
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Ruhe	Renntempo-Intervalle 10,5 km 2,5 km ein · 4 × 1200 m @WK · 400 m traben · 2,0 km aus	Locker 9,5 km	Schwellenblock 10,5 km 2,5 km ein · 3 × 8 min @S · 2 min traben · 2,0 km aus	Ruhe	Locker 9,5 km 9,0 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 16,0 km · ca. 1:29 h	

Lauf mindestens eine Einheit zu der Tageszeit, zu der dein Wettkampf startet — inklusive Frühstück.

Woche 11 TAPER							38,0 km
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Ruhe	Renntempo-Blöcke 9,0 km 2,5 km ein · 2 × 2000 m @WK · 3 min traben · 2,0 km aus	Locker 6,5 km	Schärfung 4,5 km 1,5 km ein · 4 × 1 min @WK · 90 s traben · 1,5 km aus	Ruhe	Locker 6,5 km 6,0 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 11,5 km · ca. 1:04 h	

Die Beine dürfen sich in dieser Woche komisch anfühlen — schwer, unruhig, zu frisch. Das ist normal und kein Grund, noch etwas draufzupacken.

Woche 12 TAPER RENNTAG							24,0 km
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Ruhe	Schärfung 4,5 km 1,5 km ein · 4 × 1 min @WK · 90 s traben · 1,5 km aus	Locker 5,0 km	Ruhe	Ruhe	Locker 4,5 km 4,0 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Wettkampf 10,0 km	

Der Umfang geht runter, das Tempo bleibt. Kurze schnelle Reize halten dich wach, ohne Müdigkeit anzusammeln.

WENN'S ZWICKT

Muskelkater und schwere Beine nach harten Einheiten sind normal. Diese vier Zeichen sind es nicht — bei ihnen gehst du zum Arzt oder zur Physio, statt weiterzutrainieren:

- Der Schmerz hält länger als ein paar Tage an.
- Er wird von Einheit zu Einheit schlimmer statt besser.
- Du fängst an zu humpeln oder änderst unbewusst deinen Laufstil.
- Es tut nachts weh oder wenn du gar nicht läufst.

Zwei Wochen Pause kosten dich ein paar Prozent Form. Eine verschleppte Verletzung kostet dich die Saison. Diese Rechnung geht nie anders aus.

NACH DEM WETTKAMPF

Nimm dir etwa einen Tag pro gelaufenem Wettkampfkilometer, in dem du nur lockerst oder gar nicht läufst. Keine Qualitätseinheiten, kein neuer Plan. Die Form von heute hältst du nicht, indem du sofort weitermachst, sondern indem du sie sacken lässt.

**Der Plan kostet nichts.
Wenn er dir was bringt:**

@felsr

Alle zwölf Pläne — 5 km, 10 km, Halbmarathon, Marathon, je drei Level — liegen auf felsr.com/trainingsplaene. Kostenlos, ohne E-Mail, ohne Konto.

Dieser Plan ist keine medizinische Beratung. Wenn du Vorerkrankungen hast, länger nicht trainiert hast, schwanger bist oder unter Medikamenten stehst, sprich vor dem Start mit einem Arzt. Training erfolgt auf eigene Verantwortung — brich bei Schmerzen, Schwindel oder Atemnot sofort ab.