

12
WOCHEN

5 km
in 17:15–19:15

5 KM · STUFE 4 VON 5 · WETTKAMPF

3:27–3:51 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?

- ✓ 42–52 km pro Woche
- ✓ 6 Läufe pro Woche
- ✓ seit mindestens einem Jahr durchgehend
- ✓ Läufe um 11 km sind Teil Deiner normalen Woche

Fünf Kilometer sind die ehrlichste Distanz: Hier kannst Du Dich nirgends verstecken, und jede Sekunde muss im Training verdient werden.

Du trainierst seit Jahren durchgehend und richtest Deine Saison um Wettkämpfe herum aus.

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: **84 % der Kilometer sind locker**, der Umfang steigt zwischen zwei Aufbauwochen nie um mehr als **5 %**, und der längste Lauf bleibt bei **15 km** — das sind 27 % der stärksten Woche. Insgesamt läufst Du **549 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	17:15 3:27 /km	18:15 3:39 /km	19:15 3:51 /km
Regeneration (RK) Sehr locker. Du könntest nebenher telefonieren.	4:44–5:08	5:00–5:24	5:15–5:41
Locker (LO) Unterhaltung in ganzen Sätzen möglich. Hier passiert der Großteil.	4:16–4:44	4:30–5:00	4:44–5:15
Schwelle (S) Das Tempo, das Du etwa eine Stunde am Stück halten könntest.	3:43–3:53	3:55–4:06	4:07–4:19
Intervall (I) Hart. Nach drei bis fünf Minuten willst Du aufhören.	3:21–3:29	3:32–3:41	3:43–3:52
Wiederholung (W) Schnell und spritzig, aber nicht Sprint. Technik bleibt sauber.	3:06–3:13	3:16–3:23	3:26–3:34
Wettkampftempo (WK) Genau das Tempo, das Du im Rennen laufen willst.	3:27	3:39	3:51

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. Ein Plan, den Du durchziehst, bringt Dich weiter als einer, 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 — was in dieser Phase entsteht, trägt den ganzen Rest des Plans.

Aufbau — Woche 5 bis 9

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

Spezifisch — Woche 10 bis 11

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

Taper — Woche 12 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

Steigung um sechs bis acht Prozent, Abstieg locker traben statt gehen. Nach Anstrengung laufen — bergauf sagt die Pace nichts.

Fahrtspiel

Der zügige Abschnitt liegt zwischen Marathon- und Schwellentempo, nicht darüber. Wer hier ins Intervall rutscht, verliert die Einheit als aerobe Arbeit.

1000er

Drei bis fünf Minuten pro Wiederholung, Trabpause etwa so lang wie die Belastung. Kürzere Pausen machen daraus eine Schwelleneinheit mit VO2max-Etikett.

400er

Volle Pausen, damit jede Wiederholung schnell bleibt. Das Ziel ist Ökonomie im Antritt, nicht Laktattoleranz.

Schärfung

Kurz und schnell, weit vor der Erschöpfung. Der Reiz liegt in der Frequenz, nicht im Umfang — mehr davon bringt hier nichts.

Schwelle kurz

Kurze Blöcke, damit die Gesamtzeit an der Schwelle steigt, ohne dass die letzte Wiederholung zerfällt. Trabpausen bleiben kurz — sie sind Teil des Reizes, keine Erholung.

800er im Renntempo

Auf 5 km liegt das Renntempo so nah am Intervallbereich, dass es in Abschnitten geübt werden muss. Pausen kurz halten.

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.

Wiederholung

Kurz und schnell, mit langer Pause. Es geht um Laufökonomie und Spritzigkeit, nicht darum, außer Atem zu kommen.

REGENERATION

Auf Deinem Umfang ist Erholung kein Beiwerk, sondern der Teil des Trainings, der über die letzten Prozent entscheidet. Sortiert ist nach Wirkung — und in der Praxis wird meist oben optimiert, während unten etwas fehlt.

1 Schlaf

Die einzige Maßnahme, die keine der anderen ersetzen kann. Sieben bis neun Stunden, und wichtiger als die Dauer ist die Regelmäßigkeit — gleiche Zeiten schlagen aufgeholte Wochenenden. In harten Wochen brauchst Du mehr, nicht weniger. Wenn Du zwischen einer frühen Einheit und einer Stunde Schlaf wählen musst, ist der Schlaf die bessere Investition.

2 Essen und Trinken

Zuerst genug Gesamtenergie: Wer über Wochen zu wenig isst, erholt sich nicht, egal wie der Rest aussieht. Dann Kohlenhydrate um die harten Einheiten herum, damit sie in der Qualität laufen, für die sie im Plan stehen. Dann Eiweiß über den Tag verteilt statt alles abends. Alles andere — Detox, Superfoods, Basenpulver — ist Deko.

3 Trainingssteuerung

Die Erholung steckt schon im Plan: die Entlastungswochen, die Ruhetage, die lockeren Läufe. Wer die lockeren Läufe zu schnell läuft, nimmt sich die Regeneration selbst weg und wundert sich, dass die harten Einheiten nicht mehr gehen. Das ist die häufigste Ursache für Stagnation — und die billigste zu beheben.

4 Alltag und Stress

Der Körper unterscheidet nicht zwischen Trainingsstress und Lebensstress. Ein Umzug, ein Projektende, eine schlechte Woche im Job zählen ins gleiche Konto wie ein Intervalltraining. In solchen Phasen ist es klüger, den Umfang zu kürzen, als den Plan durchzuziehen und beides zu verlieren.

5 Hilfsmittel

Massagepistole, Recovery-Boots, Eisbad, Magnesium, Kompression: Das kann sich gut anfühlen und ein paar Prozent bringen, wenn die vier Ebenen darunter stehen. Es ersetzt keine einzige davon. Wer schlecht schläft und sich dafür Recovery-Boots kauft, hat Geld ausgegeben und nichts geändert. Auf dieser Ebene steckt der größte Teil des Marketings und der kleinste Teil der Wirkung.

wirkt am meisten

wirkt am wenigsten

WOCHE 1 BIS 4

Woche 1 GRUNDLAGE							42, 0 km
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Locker 5,0 km	Fahrtspiel 8,5 km 2,0 km ein · 5 × 3 min @S · 1 min traben · 2,0 km aus	Locker 5,0 km	Bergläufe 7,5 km 2,0 km ein · 7 × 45 s @I bergauf · 105 s locker zurück traben · 2,0 km aus	Ruhe	Locker 5,5 km 5,0 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 10,5 km · ca. 52 min	

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 2 GRUNDLAGE							44, 0 km
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Locker 5,0 km	Fahrtspiel 9,5 km 2,0 km ein · 6 × 3 min @S · 1 min traben · 2,0 km aus	Locker 5,0 km	Bergläufe 8,5 km 2,0 km ein · 9 × 45 s @I bergauf · 105 s locker zurück traben · 2,0 km aus	Ruhe	Locker 5,0 km 4,5 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 11,0 km · ca. 55 min	

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

Woche 3 GRUNDLAGE							46, 0 km
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Locker 5,5 km	Fahrtspiel 9,5 km 2,0 km ein · 6 × 3 min @S · 1 min traben · 2,0 km aus	Locker 5,5 km	Bergläufe 9,0 km 2,0 km ein · 10 × 45 s @I bergauf · 105 s locker zurück traben · 2,0 km aus	Ruhe	Locker 5,0 km 4,5 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 11,5 km · ca. 58 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 4 GRUNDLAGE							34, 5 km
ENTLASTUNG							
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Locker 4,0 km	Fahrtspiel 8,5 km 2,0 km ein · 5 × 3 min @S · 1 min traben · 2,0 km aus	Locker 4,0 km	Locker 4,0 km	Ruhe	Locker 5,0 km 4,5 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 9,0 km · ca. 45 min	

Der Umfang ist in dieser Phase die Variable, nicht die Intensität. Wenn Du hier schon an der Grenze läufst, hast Du im Aufbau keinen Spielraum mehr.

WOCHE 5 BIS 8

Woche 5 AUFBAU

48,0 km

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Locker 5,0 km	1000er 11,0 km 2,5 km ein · 5 × 1000 m @1 · 400 m traben · 2,0 km aus	Locker 5,0 km	Schwelle kurz 9,5 km 2,0 km ein · 4 × 5 min @S · 1 min traben · 2,0 km aus	Ruhe	Locker 5,0 km 4,5 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 12,5 km · ca. 1:02 h

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

Woche 6 AUFBAU

50,0 km

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Locker 5,5 km	1000er 11,0 km 2,5 km ein · 5 × 1000 m @1 · 400 m traben · 2,0 km aus	Locker 5,5 km	Schwelle kurz 9,5 km 2,0 km ein · 4 × 5 min @S · 1 min traben · 2,0 km aus	Ruhe	Locker 5,5 km 5,0 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 13,0 km · ca. 1:05 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

52,5 km

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Locker 6,0 km	1000er 11,0 km 2,5 km ein · 5 × 1000 m @1 · 400 m traben · 2,0 km aus	Locker 6,0 km	Schwelle kurz 9,5 km 2,0 km ein · 4 × 5 min @S · 1 min traben · 2,0 km aus	Ruhe	Locker 6,0 km 5,5 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 14,0 km · ca. 1:10 h

Der lange Lauf ist keine Tempoeinheit. Wenn Du ihn zu schnell läufst, bezahlst Du das in der nächsten harten Einheit.

Woche 8 AUFBAU

ENTLASTUNG

39,5 km

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Locker 4,5 km	1000er 11,0 km 2,5 km ein · 5 × 1000 m @1 · 400 m traben · 2,0 km aus	Locker 4,5 km	Locker 4,5 km	Ruhe	Locker 4,5 km 4,0 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 10,5 km · ca. 52 min

Schlaf ist in dieser Phase der wirksamste Trainingsbaustein, den Du hast. Er kostet nichts und wird trotzdem als Erstes gestrichen.

WOCHE 9 BIS 12

Woche 9AUFBAU						55,0 km
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Locker 5,5 km	1000er 12,5 km 2,5 km ein · 6 × 1000 m @1 · 400 m traben · 2,0 km aus	Locker 5,5 km	Schwelle kurz 11,0 km 2,0 km ein · 5 × 5 min @S · 1 min traben · 2,0 km aus	Ruhe	Locker 5,5 km 5,0 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 15,0 km · ca. 1:15 h

Bei Gegenwind oder auf nassem Boden läuft die Schwelle nach Anstrengung, nicht nach Pace. Wer die Zielpace erzwingt, landet im Intervallbereich und ruiniert sich den Rest der Woche.

Woche 10SPEZIFISCH						57,5 km
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Locker 7,5 km	800er im Renntempo 9,5 km 2,0 km ein · 5 × 800 m @WK · 400 m traben · 2,0 km aus	Locker 7,5 km	400er 10,5 km 2,5 km ein · 10 × 400 m @W · 200 m traben · 2,0 km aus	Ruhe	Locker 7,5 km 7,0 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 15,0 km · ca. 1:15 h

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

Woche 11SPEZIFISCH						60,0 km
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Locker 7,0 km	800er im Renntempo 12,0 km 2,0 km ein · 7 × 800 m @WK · 400 m traben · 2,0 km aus	Locker 7,0 km	400er 11,5 km 2,5 km ein · 12 × 400 m @W · 200 m traben · 2,0 km aus	Ruhe	Locker 7,5 km 7,0 km @LO · 6 × 100 m Steigerungen	Langer Lauf 15,0 km · ca. 1:15 h

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

Woche 12TAPER						20,0 km
RENNTAG						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Locker 3,5 km	Schärfung 5,0 km 1,5 km ein · 4 × 1 min @WK · 90 s traben · 1,5 km aus	Locker 3,5 km	Ruhe	Ruhe	Locker 3,0 km	Wettkampf 5,0 km

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

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 zwanzig Pläne — 5 km, 10 km, Halbmarathon, Marathon, je fünf Stufen — liegen auf felsr.com/trainingsplaene.
Kostenlos, ohne E-Mail, ohne Konto.

Du hast Fassung 2.0 vom 24.08.2026 in der Hand. Die Pläne werden weiter besser, unter derselben Adresse. Was seitdem dazugekommen ist, steht auf felsr.com/trainingsplaene.

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.