

10-Wochen Laufband-Trainingsplan

Ausdaueraufbau mit dauerhaft 6 % Steigung

Ausgangslage

Merkmal	Wert
Alter	26 Jahre
Geschlecht	männlich
Größe	1,87 m
Gewicht	91,2 kg
Alltag vor Trainingsbeginn	ca. 3.000 Schritte pro Tag
Laufband-Erfahrung	ca. 1 Woche
Referenzeinheit	61 min, 6,3 km, rechnerisch ca. 6,2 km/h im Schnitt, 6 % Steigung
Durchschnittspuls der Referenzeinheit	144 bpm

Ziel: Ausdauer verbessern, Belastung kontrolliert steigern und den Bewegungsapparat an das neue Trainingsvolumen gewöhnen.

Wichtig: Bei ungewöhnlichen Schmerzen, Brustschmerz, Schwindel oder Atemnot Training abbrechen und medizinisch abklären lassen.

1. Trainingsprinzip

Das Laufband bleibt dauerhaft auf 6 % Steigung. Die Belastung wird ausschließlich über Geschwindigkeit, Dauer und Belastungsblöcke gesteuert. Dadurch bleiben die Bedingungen sehr gut vergleichbar.

Bereich	RPE	Orientierung	Startgeschwindigkeit
Locker	3-4/10	Unterhaltung in ganzen Sätzen möglich	4,0-5,0 km/h
Zügig	5/10	deutliches Training, Sprechen weiterhin möglich	5,0-5,5 km/h
Intensiv	6-7/10	kurze Sätze möglich, klar fordernd	5,5-6,0 km/h
Sehr intensiv	8-10/10	vorerst nicht erforderlich	nicht einplanen

Grundregel: Etwa 70-80 % der Laufbandzeit soll locker sein. Nur etwa 20-30 % wird zügig oder intensiv absolviert.

- Die bisherige Einheit mit 6,3 km in 61 Minuten entspricht rechnerisch rund 6,2 km/h Durchschnitt. Da das Laufband nur 0,5-km/h-Schritte erlaubt, gilt 6,0 km/h bei 6 % ab jetzt als intensive Referenzgeschwindigkeit.
- Immer nur eine Variable gleichzeitig erhöhen: entweder Dauer oder Geschwindigkeit.
- Mindestens ein kompletter Ruhetag pro Woche.
- Bei deutlichen Beschwerden an Achillessehne, Ferse, Schienbein, Knie oder Fuß Belastung reduzieren und nicht in den Schmerz hineintrainieren.

2. Empfohlene Wochenstruktur

Tag	Training
Montag	lockere Laufbandeinheit
Dienstag	Krafttraining oder frei
Mittwoch	Qualitätstraining / Intervalle
Donnerstag	frei / lockere Alltagsbewegung
Freitag	lockere Laufbandeinheit
Samstag	Krafttraining oder frei
Sonntag	längere Laufbandeinheit

Die Wochentage dürfen verschoben werden. Zwischen zwei intensiveren Einheiten sollte möglichst mindestens ein lockerer oder freier Tag liegen.

3. 10-Wochen Trainingsplan

Woche 1

Fokus: Belastung strukturieren und bewusst lockere Tage etablieren

Einheit	Dauer	Ablauf bei 6 % Steigung
Montag - locker	40 min	8 min 4,0 km/h; 25 min 4,5-5,0 km/h; 7 min 4,0 km/h
Mittwoch - zügig	45 min	10 min 4,5 km/h; 10 min 5,0 km/h; 5 min 4,5 km/h; 10 min 5,5 km/h; 10 min 4,0-4,5 km/h
Freitag - locker	35-40 min	4,5-5,0 km/h, ohne Leistungsziel
Sonntag - lang	55 min	meist 5,0 km/h; optional letzte 5 min 5,5 km/h

Woche 2

Fokus: Volumen leicht erhöhen

Einheit	Dauer	Ablauf bei 6 % Steigung
Einheit 1 - locker	45 min	4,5-5,0 km/h
Einheit 2 - Intervalle	50 min	10 min locker; 3 x 6 min bei 5,5 km/h; dazwischen je 4 min bei 4,5 km/h; auslaufen
Einheit 3 - locker	40 min	4,5-5,0 km/h
Einheit 4 - lang	60 min	5,0 km/h

Woche 3

Fokus: Erste klar definierte intensive Blöcke

Einheit	Dauer	Ablauf bei 6 % Steigung
Montag - locker	45 min	4,5-5,0 km/h
Mittwoch - Intervalle	ca. 50 min	10 min aufwärmen; 4 x 4 min bei 6,0 km/h; dazwischen je 4 min bei 4,5 km/h; 8-10 min auslaufen
Freitag - locker	40 min	4,5 km/h
Sonntag - lang	65 min	ca. 50 min bei 5,0 km/h; letzte 10 min optional 5,5 km/h

Woche 4

Fokus: Stabilisierung und längere Belastungsblöcke

Einheit	Dauer	Ablauf bei 6 % Steigung
Einheit 1 - locker	50 min	4,5-5,0 km/h
Einheit 2 - Intervalle	ca. 55-60 min	10 min aufwärmen; 4 x 5 min bei 6,0 km/h; dazwischen je 4 min bei 4,5 km/h; 10 min auslaufen
Einheit 3 - locker	40 min	4,5-5,0 km/h
Einheit 4 - lang	65-70 min	5,0 km/h

Woche 5

Fokus: Entlastung und Anpassung

Einheit	Dauer	Ablauf bei 6 % Steigung
Montag - locker	40 min	4,5-5,0 km/h
Mittwoch - moderat	40 min	nur 2 x 6 min bei 5,5 km/h, restlich 4,5-5,0 km/h
Freitag - sehr locker	30-35 min	4,0-4,5 km/h
Sonntag - lang	55 min	4,5-5,0 km/h

Woche 6

Fokus: Zweiter Trainingsblock

Einheit	Dauer	Ablauf bei 6 % Steigung
Einheit 1 - locker	50 min	4,5-5,0 km/h
Einheit 2 - Intervalle	ca. 60 min	10 min locker; 5 x 5 min bei 6,0 km/h; dazwischen je 3 min bei 5,0 km/h; auslaufen
Einheit 3 - locker	40-45 min	4,5-5,0 km/h
Einheit 4 - lang	70 min	5,0 km/h

Woche 7

Fokus: Längere zusammenhängende Belastung

Einheit	Dauer	Ablauf bei 6 % Steigung
Einheit 1 - locker	50 min	4,5-5,0 km/h
Einheit 2 - Tempo	ca. 55 min	10 min locker; 20 min 5,5 km/h; 10 min locker; 10 min 5,5 km/h; auslaufen
Einheit 3 - locker	40 min	4,0-4,5 km/h
Einheit 4 - lang	75 min	größtenteils 5,0 km/h

Woche 8

Fokus: Intensive Blöcke verlängern

Einheit	Dauer	Ablauf bei 6 % Steigung
Einheit 1 - locker	50 min	4,5-5,0 km/h
Einheit 2 - Intervalle	ca. 70 min	10 min aufwärmen; 4 x 8 min bei 6,0 km/h; dazwischen je 4 min bei 4,5-5,0 km/h; auslaufen
Einheit 3 - locker	40-45 min	4,5-5,0 km/h
Einheit 4 - lang	75-80 min	5,0 km/h

Woche 9

Fokus: Zweite Entlastungswoche

Einheit	Dauer	Ablauf bei 6 % Steigung
Einheit 1 - locker	40 min	4,5-5,0 km/h
Einheit 2 - moderat	45 min	3 x 5 min bei 5,5 km/h, restlich 4,5-5,0 km/h
Einheit 3 - sehr locker	30-40 min	4,0-4,5 km/h
Einheit 4 - lang	60 min	5,0 km/h

Woche 10

Fokus: Vergleich mit der Ausgangseinheit

Einheit	Dauer	Ablauf bei 6 % Steigung
Einheit 1	40-45 min	4,5-5,0 km/h
Einheit 2	35-40 min	4,5-5,0 km/h mit 2 kurzen Blöcken bei 5,5 km/h
Einheit 3	30 min	4,0-4,5 km/h oder frei
Vergleichseinheit	60-61 min	6 % Steigung und feste 6,0 km/h; Durchschnittspuls und Belastungsgefühl mit der Ausgangseinheit vergleichen

Vergleichskriterium: Wenn bei gleicher Steigung, Geschwindigkeit und Dauer der Durchschnittspuls sinkt oder sich die Einheit deutlich leichter anfühlt, ist das ein klarer Fortschritt.

4. Krafttraining - 2 x pro Woche, ca. 20-25 Minuten

Das Krafttraining unterstützt Beine, Rumpf und Stabilität und hilft dabei, die zusätzliche Belastung durch 6 % Steigung besser zu vertragen.

Übung	Umfang	Hinweis
Kniebeuge zu einem Stuhl	2 x 10-15	kontrollierte Bewegung, nicht fallen lassen
Glute Bridge	2 x 12-15	Gesäß oben kurz anspannen
Wadenheben	2 x 10-15	langsam hoch und langsam absenken
Ausfallschritte rückwärts	2 x 8 je Seite	bei Knie- oder Hüftbeschwerden weglassen
Liegestütz an Tisch oder Wand	2 x 8-15	Körperlinie stabil halten
Rudern mit Rucksack oder Band	2 x 10-15	Schultern nicht hochziehen
Dead Bug	2 x 8-12 je Seite	Rumpfspannung halten

5. Belastung sinnvoll steigern

- Nicht gleichzeitig schneller und deutlich länger trainieren.
- Eine Steigerung ist sinnvoll, wenn die aktuelle Belastung mehrere Einheiten hintereinander gut vertragen wurde.
- Beispiel: 60 min bei 5,0 km/h -> 65 min bei 5,0 km/h -> anschließend einzelne Abschnitte bei 5,5 km/h.
- Bei ungewöhnlich hohem Puls, schlechter Tagesform oder schweren Beinen Geschwindigkeit reduzieren.

6. Alltagsbewegung

Vor dem Laufband lag die Alltagsbewegung bei etwa 3.000 Schritten pro Tag. Eine einstündige Laufbandeinheit kann bereits rund 7.000 zusätzliche Schritte liefern. Deshalb ist es nicht nötig, zusätzlich sofort jeden Tag ein starres 10.000-Schritte-Ziel zu erzwingen. Die Gesamtbelastung zählt.

7. Warnsignale

- punktueller oder zunehmender Schmerz an der Achillessehne
- Schmerzen unter der Ferse oder an der Fußsohle
- anhaltende Schienbein- oder Knieschmerzen
- Schmerz, der während des Trainings stärker wird
- Beschwerden, die am nächsten Tag deutlich zunehmen
- Brustschmerz, starker Schwindel, Ohnmachtsgefühl oder ungewöhnliche Atemnot - Training sofort abbrechen und medizinisch abklären lassen

8. Trainingstagebuch

Für die Fortschrittskontrolle nach jeder Laufbandeinheit kurz notieren:

Datum	Dauer	Distanz	Geschwindigkeit	Ø Puls	Max. Puls	RPE 1-10	Beschwerden

Historische Referenz: 61 Minuten - 6,3 km - rechnerisch ca. 6,2 km/h im Schnitt - 6 % Steigung - Ø 144 bpm. Für zukünftige Vergleichseinheiten wird eine feste Einstellung von 6,0 km/h verwendet.

Hinweis: Der Plan ist eine allgemeine Trainingsorientierung und ersetzt keine individuelle medizinische Untersuchung. Tagesform und Beschwerdefreiheit haben Vorrang vor dem Plan.