DEIN WEG ZUM

HOTFOOT RUN

HOT-13
DAUERBRENNER

Solide Basis für alle, die regelmäßig locker laufen und Ausdauer aufbauen wollen.

12 Wochen 3 Laufeinheiten + 1 Kraft-/Technikeinheit pro Woche

VORAUSSETZUNG

Du kannst 45 Minuten locker am Stück laufen.

SO NUTZT DU DEN PLAN

Verschiebe Einheiten bei Bedarf, aber lege zwischen zwei fordernden Tagen mindestens einen lockeren Tag oder Ruhetag ein. Wiederhole eine Woche, wenn sie noch nicht sicher sitzt.

DEINE INTENSITÄT

Locker heißt: Du kannst in ganzen Sätzen sprechen. Zügig heißt: kontrolliert fordernd. Keine Tempoeinheit wird all-out gelaufen.

WICHTIG

Der Plan ist eine allgemeine Orientierung und ersetzt keine individuelle medizinische oder trainingswissenschaftliche Beratung. Bei Schmerzen, Schwindel, ungewöhnlicher Atemnot, akuten Beschwerden oder gesundheitlichen Unsicherheiten: Training stoppen und fachlichen Rat einholen.

WOCHEN 1-6

Vor jeder Laufeinheit: 5-10 min zügig gehen oder locker einlaufen. Danach 5-10 min auslaufen/gehen.

W	EINHEIT A	KRAFT / TECHNIK	EINHEIT B	WOCHENENDE	FOKUS
1	37 min locker	25 min Ganzkörper + Griffkraft	35-45 min locker + 5 kurze Steigerungen	6 km locker, gern Trail/Hügel	Locker bleiben, Routine aufbauen
2	39 min locker	25 min Ganzkörper + Griffkraft	35-45 min locker + 5 kurze Steigerungen	7 km locker, gern Trail/Hügel	Locker bleiben, Routine aufbauen
3	41 min locker	25 min Ganzkörper + Griffkraft	6 x 1 min zügig / 2 min locker	8 km locker, gern Trail/Hügel	Saubere Technik und Regeneration
4	43 min locker	25 min Ganzkörper + Griffkraft	35-45 min locker + 5 kurze Steigerungen	9 km Trail, gern Trail/Hügel	Saubere Technik und Regeneration
5	45 min locker	25 min Ganzkörper + Griffkraft	35-45 min locker + 5 kurze Steigerungen	10 km locker, gern Trail/Hügel	Gelände und Anstiege dosiert ergänzen
6	47 min locker	25 min Ganzkörper + Griffkraft	6 x 1 min zügig / 2 min locker	11 km locker, gern Trail/Hügel	Gelände und Anstiege dosiert ergänzen

Einheiten sind verschiebbar. Zwischen zwei fordernden Tagen mindestens einen lockeren Tag oder Ruhetag einplanen.

WOCHEN 7-12

Vor jeder Laufeinheit: 5-10 min zügig gehen oder locker einlaufen. Danach 5-10 min auslaufen/gehen.

W	EINHEIT A	KRAFT / TECHNIK	EINHEIT B	WOCHENENDE	FOKUS
7	49 min locker	25 min Ganzkörper + Griffkraft	35-45 min locker + 5 kurze Steigerungen	12 km mit Hügeln, gern Trail/Hügel	Gelände und Anstiege dosiert ergänzen
8	50 min locker	25 min Ganzkörper + Griffkraft	35-45 min locker + 5 kurze Steigerungen	10 km locker, gern Trail/Hügel	Trail, Hügel und Griffkraft verbinden
9	50 min locker	25 min Ganzkörper + Griffkraft	6 x 1 min zügig / 2 min locker	13 km locker, gern Trail/Hügel	Trail, Hügel und Griffkraft verbinden
10	50 min locker	25 min Ganzkörper + Griffkraft	35-45 min locker + 5 kurze Steigerungen	14 km locker, gern Trail/Hügel	Längste Belastung kontrolliert absolvieren
11	30-40 min locker + 4 kurze Steigerungen	Leichte Aktivierung 15-20 min	25-30 min sehr locker	9 km locker, gern Trail/Hügel	Umfang reduzieren, Frische gewinnen
12	20-30 min sehr locker + 4 kurze Steigerungen	Mobilität 15 min, keine schwere Kraft	15-20 min locker oder Ruhetag	Event / HOT-13	Schlaf, Ruhe, Material und Vorfreude

Einheiten sind verschiebbar. Zwischen zwei fordernden Tagen mindestens einen lockeren Tag oder Ruhetag einplanen.

DEIN WERKZEUGKASTEN

Damit aus Kilometern echte Hotfoot-Run-Vorbereitung wird.

BELASTUNG STEUERN

Locker (RPE 2-3): Sprechen in ganzen Sätzen. Zügig (RPE 4-5): kontrolliert fordernd. Schnell (RPE 6-7): kurze Abschnitte, nie all-out. Wenn Form oder Atmung kippen, Tempo reduzieren.

KRAFT FÜR HINDERNISSE

1-2 kontrollierte Runden: Kniebeuge oder Aufstehen vom Stuhl, Ausfallschritt, Hüftheben, Liegestütz erhöht, Rudern mit Band, Unterarmstütz und 30-45 s Tragen/Hängen. Saubere Technik vor Wiederholungszahl.

PLAN ANPASSEN

Müde, krank oder Schmerzen? Einheit auslassen. Eine Woche war zu schwer? Wiederholen oder Umfang um 20-30 % reduzieren. Verpasste Einheiten nicht nachholen. Trail und Hügel nur bei sicherem Untergrund und passenden Schuhen.

EVENTWOCHE

Keine Experimente. Umfang deutlich reduzieren, locker bewegen, gut schlafen und Material vorbereiten. Verpflegung und Getränke für längere Distanzen vorher im Training testen. Am Start zählt Frische - nicht die letzte harte Einheit.

SICHERHEIT UND QUELLEN

Allgemeiner Trainingsvorschlag für gesunde Erwachsene. Bei Vorerkrankungen, Verletzungen, Schwangerschaft oder Unsicherheit vorher medizinischen Rat einholen. Sofort stoppen bei Schmerzen, Schwindel, Brustbeschwerden oder ungewöhnlicher Atemnot. Orientierung: WHO Guidelines on Physical Activity; NHS Couch to 5K und NHS Running Injuries (Abruf 2026).

who.int | nhs.uk/better-health/get-active/get-running-with-couch-to-5k