

## DEIN WEG ZUM HOTFOOT RUN

### HOT-9 SPÄTZÜNDER

Entspannter Einstieg mit kontrolliertem Aufbau und viel Regeneration.

#### 8 Wochen

3 Laufeinheiten + 1 kurze Kraft-/Mobilitätseinheit pro Woche

#### VORAUSSETZUNG

Du kannst 30 Minuten zügig gehen und hast keine akuten Beschwerden.

#### 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 1-4

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 | 6 x (3 min locker / 2 min gehen) | 20 min Ganzkörper + Griffkraft | 25-30 min Run-Walk locker               | 30 min Run-Walk, gern Trail/Hügel | Locker bleiben, Routine aufbauen |
| 2 | 5 x (5 min locker / 2 min gehen) | 20 min Ganzkörper + Griffkraft | 25-30 min Run-Walk locker               | 4 km Run-Walk, gern Trail/Hügel   | Locker bleiben, Routine aufbauen |
| 3 | 4 x (7 min locker / 2 min gehen) | 20 min Ganzkörper + Griffkraft | 25-30 min Run-Walk locker               | 5 km locker, gern Trail/Hügel     | Saubere Technik und Regeneration |
| 4 | 33 min locker, Gehpausen erlaubt | 20 min Ganzkörper + Griffkraft | 25-35 min locker + 4 kurze Steigerungen | 6 km locker, gern Trail/Hügel     | Saubere Technik und Regeneration |

# WOCHEN 5-8

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                                 |
|---|----------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| 5 | 35 min locker, Gehpausen erlaubt             | 20 min Ganzkörper + Griffkraft        | 25-35 min locker + 4 kurze Steigerungen | 7 km locker, gern Trail/Hügel | Gelände und Anstiege dosiert ergänzen |
| 6 | 37 min locker, Gehpausen erlaubt             | 20 min Ganzkörper + Griffkraft        | 25-35 min locker + 4 kurze Steigerungen | 8 km locker, gern Trail/Hügel | Gelände und Anstiege dosiert ergänzen |
| 7 | 30-40 min locker + 4 kurze Steigerungen      | Leichte Aktivierung 15-20 min         | 25-30 min sehr locker                   | 5 km locker, gern Trail/Hügel | Umfang reduzieren, Frische gewinnen   |
| 8 | 20-30 min sehr locker + 4 kurze Steigerungen | Mobilität 15 min, keine schwere Kraft | 15-20 min locker oder Ruhetag           | Event / HOT-9                 | 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](https://who.int) | [nhs.uk/better-health/get-active/get-running-with-couch-to-5k](https://nhs.uk/better-health/get-active/get-running-with-couch-to-5k)