

carpe diem

Der 8-Wochen-Plan für Laufanfänger



Lust auf Laufen, aber keine Ahnung, wie du beginnen sollst? Dieser 8-Wochen-Plan bringt Laufanfänger Schritt für Schritt ins Rennen – ohne Druck, ohne komplizierte Technik oder fixe Vorgaben.

Okay. Der Wille fürs Laufen ist also da. Und jetzt? Wie startet man? Braucht's einen Brustgurt und eine Pulsuhr? Welche Werte sollte man messen, um „richtig“ zu trainieren? Wie viele Kilometer „müssen“ in der Anfangsphase geschafft werden?

Wir sagen: Vergiss das Ganze! Und wir erhalten dabei auch Rückendeckung vom Wiener Sportmediziner Dr. Robert Fritz, der selbst begeisterter Läufer ist. „Für Laufeinsteiger ist wichtig, nicht nur aufs Joggen zu setzen“, erklärt er. „In den ersten acht Wochen sollten unbedingt auch andere Sportarten gemacht werden. Denn dadurch werden andere Muskeln trainiert, was wiederum vor Überlastung schützt – und prinzipiell für mehr Abwechslung und Spaß sorgt.“

Keine Messtechnik nötig: Nutze lieber die Borg-Methode!

Für alle, die keinen Pulsgurt nutzen wollen und ihr Training auch nicht nach Beobachtung der Herzfrequenz ausrichten (die optimale Frequenz sollte vom Arzt bestimmt werden), können mit der sogenannten RPE-Methode (Rate of Perceived Exertion) ihren Laufeinstieg steuern. Diese Methode ist auch als Borg-Methode bekannt, weil sie in den 1950er Jahren vom schwedischen Psychologen Gunnar Borg entwickelt wurde. Worum geht's? Darum, das subjektive Empfinden der Anstrengung zu messen. Und ja, Faktoren wie Müdigkeit, Stress oder Schlappeheit durch eine Erkältung dürfen und sollen wahrgenommen werden, denn sie helfen, die Intensität des Trainings individuell anzupassen. „Das Schöne an der RPE-Methode ist, dass jeder Mensch sie sofort anwenden kann – unabhängig vom Fitness-Level. Es geht darum, zu lernen, auf das eigene Gefühl zu hören“, so Dr. Fritz.

Wie funktioniert die RPE-Methode?

RPE basiert auf einer Skala von 0 bis 10, bei der jede Zahl ein bestimmtes Belastungsniveau repräsentiert:

- 0: Absolut keine Anstrengung (z. B. entspanntes Sitzen).
- 1–2: Leicht – Spazierengehen oder langsames Gehen.
- 3–4: Locker. Eine Belastung, bei der du dich noch gut unterhalten kannst.
- 5–6: Moderat. Du kannst noch reden, aber nicht mehr in ganzen Sätzen :-).
- 7–8: Hart. Du bist außer Atem und musst dich konzentrieren, durchzuhalten.
- 9–10: Maximal. Totale Erschöpfung, volle Kraft voraus.

Alles klar? Dann legen wir los.

Die Prinzipien des 8-Wochen-Plans im Überblick

1. Mix it! Abwechslung macht den Meister

„Drei bis vier Bewegungseinheiten pro Woche sind ideal. Es muss nicht nur Laufen sein – auch Radfahren, Schwimmen, Yoga, Aerobic, Tennis, Squash oder eine Runde auf dem Stepper oder Crosstrainer zählen dazu“, so der Experte.

2. Geh's locker an, aber nicht die ganze Zeit

Der Plan folgt der 80-20-Regel: 80 Prozent der Sporteinheiten sind niedrigintensiv. Das heißt, du solltest dich gut unterhalten können und bist am Ende auch kaum müde oder ausgelaugt (RPE-Werte 2–3). 20 Prozent fordern den Körper intensiver (RPE 7–8). „Eine intensive Einheit pro Woche reicht aus, um Fortschritte zu machen“, so Dr. Robert Fritz. Diese Einheit sollte aber unbedingt als Intervalltraining durchgeführt werden. Neben klassischen Intervallen beim Laufen (Laufen–Gehen–Laufen für Anfänger) eignen sich dafür auch Sportsportarten wie Tennis oder Squash sowie Aerobic, Spinning etc.

3. Steigere die Minuten langsam

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt mindestens 150 Minuten – also zweieinhalb Stunden – moderates Ausdauertraining pro Woche. „Das ist das absolute Minimum, um die Gesundheit zu erhalten“, so Dr. Fritz. „Diese zweieinhalb Stunden sollte man auf jeden Fall anpeilen und dann das Wochenpensum auf 300 Minuten, also insgesamt fünf Stunden pro Woche, steigern.“ Klingt nach viel? Keine Sorge, das Ganze lässt sich aufteilen: Lieber kurze, regelmäßige Einheiten als Mammut-Läufe machen. Und: Auch flottes Spaziergehen, Stufensteigen (statt Aufzug/Rolltreppe) oder Radeln in die Arbeit gilt als Bewegung! Jede Einheit sollte aber eine Mindestdauer von 10 Minuten betragen.

4. Pump it! Ein guter Lauf braucht auch Krafttraining

Besonders wichtig sind Übungen für Rumpf, Rücken und Beine, um die Lauftechnik zu stabilisieren.

Der 8-Wochen-Plan: Schritt für Schritt ins Lauf-Glück

Ready, set, go!

Kurze Anmerkung, bevor es losgeht: Solltest du über 35 Jahre alt sein und in den vergangenen Jahren wenig bis kaum Bewegung gemacht haben – oder du hast bestehende Krankheiten und Herz-Kreislauf-Risiken –, ist empfohlen, vor dem Einstieg in diesen Trainingsplan Rücksprache mit deinem Hausarzt / deiner Hausärztin oder einem Sportmediziner zu halten.

Wochen 1 und 2: Grundlagen schaffen

Ziel: 3 bis 4 Bewegungseinheiten pro Woche.

Dauer: 20 bis 30 Minuten pro Einheit.

Lauf-Training: In der ersten Woche 10 bis 15 Minuten lockeres Eingehen und dann ein Wechsel aus 1 Minute Gehen und 1 Minute Laufen. In der zweiten Woche steigert man die Lauflänge, und das Intervall lautet: 1 Minute Gehen und 2 Minuten Laufen (diesmal schon ohne Eingehen): Wenn du diesen Wechsel zehnmal machst, sind die 30 Minuten schon vorbei. Genial, oder? Und du kannst sogar Musik oder Podcasts dabei hören.

Andere Sportarten einbauen: Widme mindestens eine Trainingseinheit pro Woche einer anderen Sportart als Laufen. Auch in die Arbeit zu radeln zählt als Sport.

Intensität: Achte darauf, dass pro Woche nur eine anstrengendere Einheit (RPE-Wert 7–8) dabei ist. Du musst dich also nicht komplett auspowern, darfst aber ruhig ins Schwitzen kommen (nur als Beispiel: Badminton ist anstrengender als flottes Walken). Oder du kannst versuchen, bei einer Laufeinheit Intervalle von 1 bis 2 Minuten in noch schnellerem Tempo einzubauen.

Wochen 3 und 4: erste Erfolge bemerken

Ziel: 4 Einheiten pro Woche.

Dauer: 30 bis 40 Minuten pro Einheit.

Lauf-Training: 3 Minuten Laufen, 1 Minute Gehen. Verlängere jede Woche die Laufphasen um 1 Minute, und lass die Gehpausen gleich.

Grundlagentraining: Der Großteil der Trainingseinheiten sollte weiterhin jede Woche ganz locker gestaltet werden (RPE 2–3). Je mehr und je abwechslungsreicher, desto besser.

Eine andere Sport-Einheit absolvieren: Mach etwas, das nicht Laufen ist – und hab Freude an der Bewegung.

Wochen 5 und 6: mehr Belastung meistern

Ziel: 4 bis 5 Einheiten pro Woche.

Dauer: 30 bis 45 Minuten pro Einheit.

Lauf-Training: 4 Minuten Laufen, 1 Minute Gehen. Wenn's gut klappt, in der fünften Woche auf 5 Minuten Laufen am Stück und 1 Minute Gehen steigern.

Krafttraining: Achte darauf, dass eine Sporteinheit pro Woche aus Krafttraining besteht, z. B. mit Hanteln, Kniebeugen, Unterarmstütz, Eigengewicht-Übungen etc. „Der Körper gewöhnt sich an die Belastung. Jetzt zahlt sich die Regelmäßigkeit aus“, so Sportmediziner Dr. Robert Fritz.

Wochen 7 und 8: Auf der Zielgeraden zur Regelmäßigkeit

Ziel: 5 Einheiten pro Woche.

Dauer: 30 bis 50 Minuten pro Einheit.

Lauf-Training: 20 bis 25 Minuten durchgehend locker laufen (RPE 3), wenn das noch nicht möglich ist, die Einheit lieber gehen.

Intensive Einheit: 1 Intervalltraining mit 3 Minuten schnell laufen, 2 Minuten locker gehen (6 bis 8 Wiederholungen).

Sportarten: Mach wieder mindestens eine alternative Einheit pro Woche, also irgendeinen Sport, der dir sonst Spaß macht.

„Jetzt sollte das Laufen leichter fallen. Wer will, kann sich als Abschluss z. B. einen 5-Kilometer-Lauf als Ziel setzen“, so Dr. Fritz.

Wer Ansporn braucht, kann sich z. B. beim Wings For Life World Run anmelden. Der findet jedes Jahr im Mai statt (2025 etwa am 4. Mai). Jeder gelaufene Kilometer kommt der Rückenmarksforschung für

Querschnittslähmung zugute. Das Angenehme: Es gibt keine fixen Kilometer, die man zurücklegen muss, und durch die App-Funktion lässt sich der Lauf überall machen. Außerdem kannst du auf der Website und App auch Trainingspartner in deiner Nähe finden. Mehr Info: wingsforlifeworldrun.com/de

Zum Experten:

Dr. Robert Fritz ist Sportmediziner und Ernährungsmediziner im Zentrum für Gesundheit, Sportmedizin, Ernährung, Sportwissenschaften und Trainingstherapie in Wien. Er ist selbst begeisterter Läufer und Radsportler und beschäftigt sich mit dem Thema Laufen seit über zwanzig Jahren. Mehr Info: sportordination.com.