



# TRAININGSPLAN OCHSNER SPORT ZÜRICH MARATHON, 10KM

TRAININGSPLAN VON VIKTOR RÖTHLIN,  
OCHSNER SPORT RUNNING EXPERTE

# LEITFADEN TRAININGSPLAN

<b>TRAININGSPLAN</b>	<b>10km Finisher</b> 14-Wochen-Plan um ohne Zeitdruck am 10km zu starten. Ziel ist es, zu finishen und ein schönes Erlebnis zu haben.	<b>10km in 60min</b> 14-Wochen-Plan, mit dem Ziel, die 10km in 60 Minuten laufen zu können.	<b>10km in 45min</b> 14-Wochen-Plan für ambitioniertere LäuferInnen, welche nicht nur ins Ziel laufen, sondern auch noch eine zügige Zeit vorlegen möchten.
<b>PLANSTRUKTUR</b>	Der Plan ist zyklisch aufgebaut. Nach einer lockeren Woche, folgt immer eine mittlere und eine harte Woche. Die Trainings sind mit Farben nach Intensität aufgebaut. Im grünen Bereich läufst du langsam und locker. Im gelben Bereich läufst du ein mittleres Tempo und im roten Bereich darfst du so richtig Gas geben. <b>Zwei Drittel aller Trainings sind «grün».</b> Das ist wichtig für die Grundlagenausdauer!		
<b>FLEXIBILITÄT</b>	Sei flexibel! Du kannst die Trainings innerhalb derselben Woche schieben und drehen.  <b>Beachte aber:</b> 1. Nach einem roten Training und einem Long Run immer einen Tag Pause machen. 2. Keine Trainings in die nächste Woche übertragen.		
<b>MEHR TRAININGS</b>	Möchtest du mehr trainieren, dann sollten diese Trainings nur im grünen Bereich absolviert werden und dürfen jeweils nur in der zweiten (mittleren) oder dritten (harte) Woche stattfinden. <b>Fülle nie eine lockere Woche mit zusätzlichen Lauftrainings.</b> Oder man betreibt Alternativ-Sport, welcher aber ebenfalls im grünen oder maximal im gelben Bereich stattfindet.		
<b>AUSFÄLLE</b>	Bei max. 2 möglichen Trainings in der Woche: Den Long Run (falls vorhanden) und ein gelbes Training absolvieren. Bei max. 1 möglichem Training in der Woche: Den Long Run absolvieren. Dies darf aber in der Vorbereitung der letzten 3 Monate höchstens 2x vorkommen. Ansonsten musst du unbedingt mit Alternativsport kompensieren!		
<b>MOTIVATION</b>	Dein Ziel „10km-Lauf“ soll Spass machen, darum halte die Motivation hoch. Laufe oft mit Freundinnen und Freunden. Lass dich bei deinen Long Runs von deinen Kindern, Freundinnen und Freunden oder Familienmitgliedern auf dem Rad begleiten.  Freue dich über die ansteigende Form und höre vor allem gut auf deinen Körper. Wenn du dich sehr müde oder schlapp fühlst, dann verzichte mal auf ein Training oder renne anstatt im gelben nur im grünen Bereich. Denk aber immer daran: Jede dritte Woche ist jeweils eine harte Woche. Da sollte man Ende Woche vom Training richtig müde sein! Dafür folgt dann eine lockere Woche zur Erholung, genieße diese umso mehr :-).		
<b>RUMPFKRAFT- &amp; ERGÄNZUNGSTRAINING</b>	Um Verletzungen vorzubeugen, ist es wichtig, den Bewegungsapparat zu stärken. Baue darum neben den Lauftrainings unbedingt auch Kräftigungseinheiten ein. Rumpfkraft für einen aufrechten und stabilen Laufstil sowie Ergänzungstrainings für die Beinachsenstabilität sollst du regelmässig absolvieren.		

LEITFADEN		10KM FINISHER	10KM IN 60 MINUTEN	10KM IN 45 MINUTEN
DL l	Dauerlauf langsam	Entspricht dem grünen Bereich. Sprechen ist ohne Probleme und ohne Unterbruch möglich.		
	Tempo	Pace: ~ 6:15 – 7:30	Pace: ~ 5:45 – 7:00	Pace: ~ 5:15 – 6:30
DL m	Dauerlauf mittel	Entspricht dem gelben Bereich. Einige Sätze am Stück sprechen ist möglich.		
	Tempo	Pace: ~ 5:30 – 6:15	Pace: ~ 5:00 – 5:45	Pace: ~ 4:30 – 5:15
DL s	Dauerlauf schnell	Entspricht dem roten Bereich. Ganze Sätze sprechen ist fast nicht möglich.		
	Tempo	Pace: ~ 5:00 – 5:30	Pace: ~ 4:30 – 5:00	Pace: ~ 4:00 – 4:30
6:15	Pace	Eine Pace von z.B. 6:15 bedeutet, dass du einen Kilometer in der Zeit von 6 Minuten und 15 Sekunden läufst.		
45'	Zeitangabe	Laufe während 45 Minuten im durch die Farbe angegebenen Intensitäts-Bereich.		
10x	Wiederholungen	Anzahl Wiederholungen pro Sequenz.		
LR	Long Run	Der lange Lauf.		
E	Einlaufen	Im grünen Bereich.		
A	Auslaufen	Im grünen Bereich.		
TP	Trabpause	Im grünen Bereich.		
FS	Fahrtspiel	Ein Fahrtspiel ist ein unregelmässiges Intervall-Training. Während der angegeben Zeit kannst du nach Lust und Laune schnelle und langsame Abschnitte aneinanderhängen. Je kürzer der Abschnitt gewählt wird, desto schneller kann er gelaufen werden. Die Intensität variiert von grün bis rot.		
AS	Alternativ-Sport	Irgendeine Sportart als Ausgleich, welche dir gefällt. Ideal sind Ausdauersportarten wie Velo, Bike, Inline, Schwimmen, Wandern, etc.		
F	Footing	Ganz langsames Jogging im grünen Bereich		

### LESEBEISPIELE

DL l 60'	E15' / 3x 3km, TP 5' / A 15'	E15' / FS 45' / A15'	LR: DL l 40', DL m 30'
- Dauerlauf von 60 Minuten im grünen Bereich	- Einlaufen 15 Minuten - 3x hintereinander 3km am Stück im gelben Bereich laufen. Dazwischen 5 Min. locker traben - Auslaufen 15 Minuten	- Einlaufen 15 Minuten - Direkt 45 Minuten Fahrtspiel anhängen - Auslaufen 15 Minuten	Long Run zusammen gesetzt aus: - 40 Minuten im grünen Bereich (DL l) dann direkt 30 Minuten im gelben Bereich (DL m).

## TEMPO-BERECHNUNG

Damit du weißt, wie schnell die Tempo-Vorgaben für dich persönlich sind, absolviere einen 10km Lauf so schnell wie du kannst oder schätze, wie lange du momentan für 10km benötigst. Als Beispiel nehmen wir 50 Minuten für 10km, das entspricht einer Pace von 5 Minuten pro Kilometer.

Tempo	Berechnung	Im Beispiel	Pace im Beispiel
Regenerativ	+ 35-50%	5 Min + 35-50%	= 6:45 – 7:30
Langsam	+ 25-40%	5 Min + 25-40%	= 6:15 – 7:00
Mittel	+ 10-25%	5 Min + 10-25%	= 5:30 – 6:15
Schnell	+ 0-10%	5 Min + 0-10%	= 5:00 – 5:30

# WOCHE 1 - 2

WOCHE 1	10KM FINISHER	10KM IN 60 MINUTEN	10KM IN 45 MINUTEN
<b>MONTAG</b> 06.01.2025	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
<b>DIENSTAG</b>	DL I 40'	DL I 50'	DL I 50'
<b>MITTWOCH</b>	Kick-off Event OCHSNER SPORT bei der Europaallee	Kick-off Event OCHSNER SPORT bei der Europaallee	Kick-off Event OCHSNER SPORT bei der Europaallee
<b>DONNERSTAG</b>	DL I 50'	DL I 50'	DL I 50'
<b>FREITAG</b>			
<b>SAMSTAG</b>			AS
<b>SONNTAG</b>	AS	AS	DL I 50'
<b>DIVERS</b>	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 2	10KM FINISHER	10KM IN 60 MINUTEN	10KM IN 45 MINUTEN
<b>MONTAG</b>	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
<b>DIENSTAG</b>	DL I 40'	DL I 50'	DL I 50'
<b>MITTWOCH</b>			
<b>DONNERSTAG</b>	DL m 30'	DL m 40'	DL m 40'
<b>FREITAG</b>			
<b>SAMSTAG</b>			AS
<b>SONNTAG</b>	DL I 50'	DL I 60'	DL I 70'
<b>DIVERS</b>	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

# WOCHE 3 - 4

WOCHE 3	10KM FINISHER	10KM IN 60 MINUTEN	10KM IN 45 MINUTEN
<b>MONTAG</b>	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
<b>DIENSTAG</b>	DL   40'	DL   50'	DL   50'
<b>MITTWOCH</b>			
<b>DONNERSTAG</b>	E10' / 4x 1km schnell, TP 3' / A10'	E15' / 5x 1km schnell, TP 2' / A10'	E15' / 6x 1km schnell, TP 2' / A10'
<b>FREITAG</b>			
<b>SAMSTAG</b>		DL   40'	DL   40'
<b>SONNTAG</b>	DL   60'	DL   60'	DL   70'
<b>DIVERS</b>	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 4	10KM FINISHER	10KM IN 60 MINUTEN	10KM IN 45 MINUTEN
<b>MONTAG</b>	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
<b>DIENSTAG</b>	DL   40'	DL   50'	DL   50'
<b>MITTWOCH</b>			
<b>DONNERSTAG</b>	DL   50'	DL   50'	DL   50'
<b>FREITAG</b>			
<b>SAMSTAG</b>			AS
<b>SONNTAG</b>	AS	AS	DL   60'
<b>DIVERS</b>	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

# WOCHE 5 - 6

WOCHE 5	10KM FINISHER	10KM IN 60 MINUTEN	10KM IN 45 MINUTEN
<b>MONTAG</b>	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
<b>DIENSTAG</b>	DL l 40'	DL l 50'	DL l 50'
<b>MITTWOCH</b>			
<b>DONNERSTAG</b>	DL m 40'	DL m 50'	DL m 50'
<b>FREITAG</b>			
<b>SAMSTAG</b>			AS
<b>SONNTAG</b>	DL l 70'	DL l 70'	LR: DL l 50', DL m 30'
<b>DIVERS</b>	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 6	10KM FINISHER	10KM IN 60 MINUTEN	10KM IN 45 MINUTEN
<b>MONTAG</b>	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
<b>DIENSTAG</b>	DL l 40'	DL l 50'	DL l 50'
<b>MITTWOCH</b>			
<b>DONNERSTAG</b>	DL l 50'	DL l 60'	E15' / DL s 20' / A15'
<b>FREITAG</b>			
<b>SAMSTAG</b>		AS	DL l 40'
<b>SONNTAG</b>	LR 80'	LR: DL l 50', DL m 30'	LR: DL l 60', DL m 20'
<b>DIVERS</b>	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

# WOCHE 7 - 8

\*ANMELDUNG VORBEREITUNGSTRAINING UNTER:  
OCHSNERSPORT.CH/ZURICHMARATHON

WOCHE 7	10KM FINISHER	10KM IN 60 MINUTEN	10KM IN 45 MINUTEN
<b>MONTAG</b>	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
<b>DIENSTAG</b>	DL   40'	DL   50'	DL   50'
<b>MITTWOCH</b>			
<b>DONNERSTAG</b> <b>13.02.2025</b> <i>(ANMELDUNG ERFORDERLICH!)*</i>	Offizielles OCHSNER SPORT Vorbereitungstraining Europaallee E 10' / 20' Kenyan Fartlek / A 10'	Offizielles OCHSNER SPORT Vorbereitungstraining Europaallee E 10' / 30' Kenyan Fartlek / A 10'	Offizielles OCHSNER SPORT Vorbereitungstraining Europaallee E 10' / 40' Kenyan Fartlek / A 10'
<b>FREITAG</b>			
<b>SAMSTAG</b>			AS
<b>SONNTAG</b>	AS	AS	DL   60'
<b>DIVERS</b>	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 8	10KM FINISHER	10KM IN 60 MINUTEN	10KM IN 45 MINUTEN
<b>MONTAG</b>	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
<b>DIENSTAG</b>	DL   50'	DL   60'	DL   60'
<b>MITTWOCH</b>			
<b>DONNERSTAG</b>	E10' / 2 x 15', TP 3' / A10'	E10' / 2 x 15', TP 3' / A10'	E10' / 2 x 15', TP 3' / A10'
<b>FREITAG</b>			
<b>SAMSTAG</b>		DL   40'	DL   40'
<b>SONNTAG</b>	DL   70'	DL   70'	DL   75'
<b>DIVERS</b>	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

# WOCHE 9 - 10

WOCHE 9	10KM FINISHER	10KM IN 60 MINUTEN	10KM IN 45 MINUTEN
<b>MONTAG</b>	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
<b>DIENSTAG</b>	DL l 40'	DL l 50'	DL l 50'
<b>MITTWOCH</b>			
<b>DONNERSTAG</b>	E10' / 3x 2km, TP 5' / A10'	E10' / 4x 2 km, TP 2' / A10'	E10' / 5x 2 km, TP 2' / A10'
<b>FREITAG</b>			
<b>SAMSTAG</b>		DL l 40'	DL l 50'
<b>SONNTAG</b>	LR 80'	LR: DL l 60', DL m 30'	LR: DL l 60', DL m 30'
<b>DIVERS</b>	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 10	10KM FINISHER	10KM IN 60 MINUTEN	10KM IN 45 MINUTEN
<b>MONTAG</b>	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
<b>DIENSTAG</b>	DL l 40'	DL l 40'	DL l 50'
<b>MITTWOCH</b>			
<b>DONNERSTAG</b>	E10' / 6x 5', TP 2' / A10'	E10' / 6x 5', TP 2' / A10'	E10' / 8x 5', TP 2' / A10'
<b>FREITAG</b>			
<b>SAMSTAG</b>			
<b>SONNTAG</b>	AS	AS	AS
<b>DIVERS</b>	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

# WOCHE 11 - 12

\*ANMELDUNG VORBEREITUNGSTRAINING UNTER:  
OCHSNERSPORT.CH/ZURICHMARATHON

WOCHE 11	10KM FINISHER	10KM IN 60 MINUTEN	10KM IN 45 MINUTEN
<b>MONTAG</b>	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
<b>DIENSTAG</b>	DL l 50'	DL l 60'	DL l 50'
<b>MITTWOCH</b>			DL l 40'
<b>DONNERSTAG</b> <b>13.03.2025</b> <i>(ANMELDUNG ERFORDERLICH!)*</i>	Offizielles OCHSNER SPORT Vorbereitungstraining Europaallee E 10' / 48'negativ second split Run / A 10'	Offizielles OCHSNER SPORT Vorbereitungstraining Europaallee E 10' / 48'negativ second split Run / A 10'	Offizielles OCHSNER SPORT Vorbereitungstraining Europaallee E 10' / 48'negativ second split Run / A 10'
<b>FREITAG</b>			
<b>SAMSTAG</b>		DL l 40'	DL l 40'
<b>SONNTAG</b>	DL l 70'	LR: DL l 50', DL m 30'	LR: DL l 50', DL m 30'
<b>DIVERS</b>	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

WOCHE 12	10KM FINISHER	10KM IN 60 MINUTEN	10KM IN 45 MINUTEN
<b>MONTAG</b>	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
<b>DIENSTAG</b>	DL l 30'	DL l 45'	DL l 45'
<b>MITTWOCH</b>			DL l 40'
<b>DONNERSTAG</b>	E10' / 5x 2km, TP 5' / A10'	E10' / 5x 2 km, TP 2' / A10'	E10' / 5x 2 km, TP 2' / A10'
<b>FREITAG</b>			
<b>SAMSTAG</b>		DL l 60'	DL l 60'
<b>SONNTAG</b>	LR: DL l 50', DL m 30'	DL m 40'	DL m 40'
<b>DIVERS</b>	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

# WOCHE 13 - 14

**\*ANMELDUNG SHAKE OUT RUN UNTER:  
OCHSNERSPORT.CH/ZURICHMARATHON  
(AB ENDE MÄRZ 2025)**

WOCHE 13	10KM FINISHER	10KM IN 60 MINUTEN	10KM IN 45 MINUTEN
<b>MONTAG</b>	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
<b>DIENSTAG</b>	DL   40'	DL   40'	DL   40'
<b>MITTWOCH</b>			
<b>DONNERSTAG</b>	Footing 30'	Footing 30'	DL   40'
<b>FREITAG</b>			
<b>SAMSTAG</b>			
<b>SONNTAG</b>	DL   40'	DL   50'	DL   50'
<b>DIVERS</b>			

WOCHE 14	10KM FINISHER	10KM IN 60 MINUTEN	10KM IN 45 MINUTEN
<b>MONTAG</b>	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->	OCHSNER SPORT Runday Monday Training oder am Dienstag ->
<b>DIENSTAG</b>	E 15' / 20' 10km-Pace / A 15'	E 15' / 20' 10km-Pace / A 15'	E 15' / 20' 10km-Pace / A 15'
<b>MITTWOCH</b>			
<b>DONNERSTAG</b>			DL   30'
<b>FREITAG</b>	Footing 20' oder	Footing 20' oder	
<b>SAMSTAG</b> <i>(ANMELDUNG ERFORDERLICH!)*</i>	Shake out Run Treffpunkt 12:00 bei der Europaallee	Shake out Run Treffpunkt 12:00 bei der Europaallee	Footing 20' oder Shake out Run Treffpunkt 12:00 bei der Europaallee
<b>SONNTAG</b>	OCHSNER SPORT Zürich-Marathon 10km	OCHSNER SPORT Zürich-Marathon 10km	OCHSNER SPORT Zürich-Marathon 10km
<b>DIVERS</b>			

KEINE LUST ALLEINE ZU TRAINIEREN?

LAUF

RUNDAY MONDAYS  
(IMMER MONTAGS)

MIT

ON COMMUNITY RUNS  
(IMMER MITTWOCHS)

UNS.

