

TRAININGSPLAN MURTENLAUF

17.17 KM

TRAININGSPLAN VON VIKTOR RÖTHLIN,
OCHSNER SPORT RUNNING EXPERTE



MORAT —
FRIBOURG
MURTENLAUF

LEITFADEN TRAININGSPLAN

TRAININGSPLAN	Murtenlauf Finisher Zwei-Monats-Plan für einen entspannten Start am Murtenlauf. Ziel ist es, ohne Zeitdruck zu finishen und ein schönes Lauf-erlebnis zu geniessen. Murtenlauf sub 1h45 Zwei-Monats-Plan mit dem Ziel den Murtenlauf in weniger als 1 Stunde und 45 Minuten zu absolvieren. Murtenlauf sub 1h30 Zwei-Monats-Plan für ambitionierte Läuferinnen und Läufer, die nicht nur finishen, sondern beim Murtenlauf auch eine schnelle Zeit erzielen möchten.
PLANSTRUKTUR	Der Plan ist zyklisch aufgebaut: Auf eine lockere Woche folgen jeweils eine mittlere und eine intensive Woche. Die Trainings sind nach Intensität farblich gekennzeichnet: Grün steht für lockeres Laufen, Gelb für ein mittleres Tempo und Rot für intensive Belastungen. Rund zwei Drittel aller Einheiten finden im grünen Bereich statt – eine wichtige Grundlage für den Aufbau deiner Grundlagenausdauer.
FLEXIBILITÄT	Sei flexibel! Du kannst die Trainings innerhalb derselben Woche verschieben. Beachte aber: 1. Nach einem roten Training oder einem Long Run immer einen Ruhetag einlegen. 2. Trainings nicht in die nächste Woche übertragen.
MEHR TRAININGS	Möchtest du mehr trainieren? Zusätzliche Einheiten sollten ausschliesslich im grünen Bereich stattfinden und nur in der mittleren oder harten Woche eingeplant werden. Die lockere Woche dient der Erholung und sollte nicht mit weiteren Lauftrainings ergänzt werden. Alternativsport ist möglich, jedoch ebenfalls nur im grünen oder maximal im gelben Intensitätsbereich.
AUSFÄLLE	Hast du nur Zeit für zwei Trainings pro Woche? Dann absolviere den Long Run (falls vorhanden) und eine gelbe Einheit. Ist nur ein Training möglich, hat der Long Run Priorität. Dies sollte in den letzten drei Vorbereitungsmonaten jedoch höchstens zweimal vorkommen – ansonsten musst du zwingend mit Alternativsport kompensieren.
MOTIVATION	Dein Ziel «Murtenlauf» soll vor allem Spass machen. Halte die Motivation hoch, laufe wenn möglich mit Freund:innen und gestalte die Long Runs abwechslungsreich. Wenn die Motivation einmal fehlt, darfst du ein Training auch verschieben. Freue dich über deine Fortschritte und höre gut auf deinen Körper. Fühlst du dich sehr müde oder ausgelaugt, lasse eine Einheit aus oder absolviere sie statt im gelben im grünen Bereich. Denk jedoch daran: Jede dritte Woche ist eine harte Trainingswoche – gegen Ende dieser Woche darfst du dich vom Training richtig müde fühlen. Danach folgt eine lockere Woche zur Erholung – geniesse sie umso mehr.
RUMPFKRAFT- & ERGÄNZUNGSTRaining	Neben dem Ausdauertraining ist es wichtig, den Bewegungsapparat zu stärken und Verletzungen vorzubeugen. Baue deshalb regelmässig Kräftigungseinheiten in deinen Trainingsplan ein. Trainiere besonders deine Rumpfmuskulatur für einen aufrechten und stabilen Laufstil. Ergänze dies mit Übungen zur Verbesserung der Beinachsenstabilität. Auf der letzten Seite findest du Übungsbeispiele sowie hilfreiche Links zu laufspezifischen Themen.
RUNDAY MONDAY	Du hast jeden Montagabend die Möglichkeit, mit dem OCHSNER SPORT Running Team zu trainieren. Den Link zur Webseite mit allen Informationen zu den 17 Standorten findest du auf Seite 10.

LEITFADEN		MURTENLAUF FINISHER	MURTENLAUF SUB 1H45	MURTENLAUF SUB 1H30
DL 1	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 Intensitätsbereich.		
10×	Wiederholungen	Anzahl Wiederholungen pro Sequenz.		
LR	Long Run	Langer Dauerlauf.		
E	Einlaufen	Im grünen Bereich.		
A	Auslaufen	Im grünen Bereich.		
TP	Trabpause	Im grünen Bereich.		
FS	Fahrtspiel	Ein Fahrtspiel ist ein abwechslungsreiches Intervalltraining mit wechselnden Tempi. Während der vorgegebenen Zeit wechselst du nach Lust und Laune zwischen schnellen und langsamen Abschnitten. Je kürzer die schnellen Abschnitte sind, desto höher darf das Tempo sein. Die Intensität variiert dabei von grün bis rot.		
AS	Alternativ-Sport	Wähle eine Sportart, die dir Spass macht und als Ausgleich dient. Ideal sind Ausdauersportarten wie Velofahren, Biken, Inlineskaten, Schwimmen oder Wandern.		
F	Footing	Ganz lockeres Joggen im grünen Intensitätsbereich.		

LESEBEISPIELE			
DL I 60'	E15' / 3×3 km, TP 5' / A 15'	E15' / FS 45' / A15'	LR: DL I 40', DL m 30'
– Dauerlauf von 60 Minuten im grünen Bereich	– Einlaufen 15 Minuten – 3× hintereinander 3 km 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 I) dann direkt 30 Minuten im gelben Bereich (DL m).

TEMPO-BERECHNUNG

Damit du weißt, wie schnell die Tempovorgaben für dich persönlich sind, absolviere einen 10-km-Lauf so schnell wie möglich oder schätze deine aktuelle 10-km-Zeit. Im folgenden Beispiel gehen wir von 50 Minuten für 10 km aus, was einer Pace von 5:00 Minuten pro Kilometer entspricht.

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	MURTENLAUF FINISHER	MURTENLAUF SUB 1H45	MURTENLAUF SUB 1H30
RUNDAY MONDAY 3.8.2026	Murtenlauf Kick-off-Training OCHSNER SPORT Runday Monday Kenyan Fartlek 15x 1'mittel/1'schnell		
DIENSTAG			Spezifisches Beinkrafttraining
MITTWOCH	DL l 60'	DL l 75'	DL l 75'
DONNERSTAG			
FREITAG			DL l 60'
SAMSTAG	LR 70'	LR 80'	LR: DL l 60', DL m 30'
SONNTAG			
DIVERSES	2x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.	2x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.	3x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.

WOCHE 2	MURTENLAUF FINISHER	MURTENLAUF SUB 1H45	MURTENLAUF SUB 1H30
RUNDAY MONDAY 10.8.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Kneipp-Run: DL l 45'		
DIENSTAG			Spezifisches Beinkrafttraining
MITTWOCH	DL l 60'	DL l 75'	DL l 15', DL m 45'
DONNERSTAG			
FREITAG			DL l 60'
SAMSTAG	LR 80'	LR 90'	LR: DL l 60', DL m 40'
SONNTAG			
DIVERSES	2x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.	2x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.	3x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.

WOCHE 3-4

WOCHE 3	MURTENLAUF FINISHER	MURTENLAUF SUB 1H45	MURTENLAUF SUB 1H30
RUNDAY MONDAY 17.8.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday 30' Überraschungs-Fartlek		
DIENSTAG			Spezifisches Beinkrafttraining
MITTWOCH	E 10' / 4x DL m 10', TP 2' / A 10'	E 15', DL m 40', A 15'	E 15', DL m 50', A 15'
DONNERSTAG			
FREITAG		DL l 45'	DL l 60'
SAMSTAG	LR 90'	LR: DL l 60', DL m 40'	LR: DL l 60', DL m 50'
SONNTAG			
DIVERSES	2x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.	2x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.	3x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.

WOCHE 4	MURTENLAUF FINISHER	MURTENLAUF SUB 1H45	MURTENLAUF SUB 1H30
RUNDAY MONDAY 24.8.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Sabastian Sawe Pace Training 100m in 17"		
DIENSTAG			Spezifisches Beinkrafttraining
MITTWOCH	DL l 40', DL m 20'	DL l 30', DL m 30'	DL l 30', DL m 40'
DONNERSTAG			
FREITAG		DL l 60'	DL l 60'
SAMSTAG	LR 100'	LR: DL l 60', DL m 50'	LR: DL l 40', DL m 30', DL s 10', DL l 5'
SONNTAG			
DIVERSES	2x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.	2x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.	3x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.

WOCHE 5-6

WOCHE 5	MURTENLAUF FINISHER	MURTENLAUF SUB 1H45	MURTENLAUF SUB 1H30
RUNDAY MONDAY 31.8.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday DL l 30' Barfuss inkl. Rumpf-& Fusskraft		
DIENSTAG			Spezifisches Beinkrafttraining
MITTWOCH	DL l 60'	DL l 60'	DL l 60'
DONNERSTAG			
FREITAG			DL l 60'
SAMSTAG	LR 110'	LR: DL l 50', DL m 40'	LR: DL l 40', DL m 30', DL s 20', DL l 5'
SONNTAG			
DIVERSES	2x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.	2x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.	3x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.

WOCHE 6	MURTENLAUF FINISHER	MURTENLAUF SUB 1H45	MURTENLAUF SUB 1H30
RUNDAY MONDAY 7.9.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday DL l 30' Hybrid Run Strasse, Kies&Trail	OCHSNER SPORT Runday Monday DL l 40' Hybrid Run Strasse, Kies&Trail	
DIENSTAG			Spezifisches Beinkrafttraining
MITTWOCH	E 10' / 3x 2km, TP 5' / A 10'	E 10' / 3x 3km, TP 2' / A 10'	E 10' / 4x 3km, TP 2' / A 10'
DONNERSTAG			
FREITAG		DL l 45'	DL l 60'
SAMSTAG	LR 120'	LR: DL l 60', DL m 40'	LR: DL l 40', DL m 60'
SONNTAG			
DIVERSES	2x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.	2x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.	3x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.

WOCHE 7-8

WOCHE 7	MURTENLAUF FINISHER	MURTENLAUF SUB 1H45	MURTENLAUF SUB 1H30
RUNDAY MONDAY 14.9.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Bergintervall 3x (6x30") 3' Serienpause	OCHSNER SPORT Runday Monday Bergintervall 3x (6x40") 3' Serienpause	
DIENSTAG			Spezifisches Beinkrafttraining
MITTWOCH	DL l 50'	DL l 60'	DL l 70'
DONNERSTAG			
FREITAG		DL l 45'	DL l 60'
SAMSTAG	LR 130'	LR: DL l 50', DL m 50', DL l 10'	LR: DL l 40', DL m 40', DL s 20' , DL l 10'
SONNTAG			
DIVERSES	2x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.	2x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.	3x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.

WOCHE 8	MURTENLAUF FINISHER	MURTENLAUF SUB 1H45	MURTENLAUF SUB 1H30
RUNDAY MONDAY 21.9.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday FS 3x (4'DL m/1'DL l/1'DL s/3' DL l)		
DIENSTAG			
MITTWOCH			
DONNERSTAG	DL l 45'	E 10' / DL m 40' / A 10'	E 10' / DL m 45' / A 10'
FREITAG			
SAMSTAG	DL l 60'	DL l 70'	DL l 80'
SONNTAG			
DIVERSES	2x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.	2x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.	3x Rumpfkraft pro Woche. Investiere nach jedem Training bewusst Zeit in deine Regeneration.

WOCHE 9

WOCHE 9	MURTENLAUF FINISHER	MURTENLAUF SUB 1H45	MURTENLAUF SUB 1H30
RUNDAY MONDAY 28.9.2026	OCHSNER SPORT Runday Monday Abschlusstraining: FS 10x 1'DL l / 2'DL s		
DIENSTAG			
MITTWOCH			
DONNERSTAG			
FREITAG	Footing 20' anschl. 4x80m Steigerungsläufe	Footing 20' anschl. 4x80m Steigerungsläufe	Footing 20' anschl. 4x80m Steigerungsläufe
SAMSTAG			
SONNTAG	Murtenlauf 17.17km	Murtenlauf 17.17km	Murtenlauf 17.17km
DIVERSES	Kein Rumpfkrafttraining mehr. Fülle in den letzten beiden Tagen (Fr & Sa) deine Kohlenhydratspeicher gezielt auf.	Kein Rumpfkrafttraining mehr. Fülle in den letzten beiden Tagen (Fr & Sa) deine Kohlenhydratspeicher gezielt auf.	Kein Rumpfkrafttraining mehr. Fülle in den letzten beiden Tagen (Fr & Sa) deine Kohlenhydratspeicher gezielt auf.

OCHSNER
SPORT RUNNING
TEAM



RUNDAY MONDAY

Jeden Montagabend kostenlos & unverbindlich.

[OCHSNERSPORT.CH/RUNDAYMONDAY](https://ochsnersport.ch/rundaymonday)

1

WARM-UP

10 MINUTEN WARM-UP:
WICHTIG FÜR JEDEN START.

Videotipps zum perfektem Warm-up:
ochsnersport.ch/warmup

2

DYNAMISCHE LAUFANALYSE

FINDE MIT UNSERER PROFESSIONELLEN
LAUFANALYSE DEN OPTIMALEN LAUF-
SCHUH FÜR DEINE BEDÜRFNISSE.

Hier direkt einen Termin buchen:
ochsnersport.ch/laufanalyse

3

ERGÄNZUNGSTRAINING

NIMM DEIN FITNESSBAND UND STEIGERE
DEIN TRAINING AUF DAS MAXIMUM!

Ergänzungstraining als Video:
ochsnersport.ch/fitnessband

4

REGENERATION

MIT DER RICHTIGEN ANWENDUNG EINER
FASZIENROLLE UNTERSTÜTZT DU DEINE
REGENERATION, BEUGST VERLETZUNGEN
VOR UND ERGÄNZT DEIN LAUFTRAINING
OPTIMAL.

Zu den Übungen:
ochsnersport.ch/blackroll-uebungen

5

SPORTERNÄHRUNG

EIN AKTIVER LEBENSSTIL, AUSGEWOGENE
ERNÄHRUNG UND SUPPLEMENTS STEIGERN
DIE LEISTUNG.

Hier erfährst du mehr darüber:
ochsnersport.ch/sportnahrung

6

SPORTUHREN

SPORTUHREN SIND VIELSEITIGE
BEGLEITER FÜR TRAINING UND ALLTAG
UND BIETEN ZAHLREICHE FUNKTIONEN
FÜR ANALYSE UND TRACKING.

Unser Guide unterstützt
dich bei der Wahl:
ochsnersport.ch/sportuhren-beratung