

KILOPACE

TRAININGSJOURNAL NR. 06

19. OKTOBER 2026

Dein 8-Wochen-Gehjour nal

Mehr Schritte, japanisches Intervallgehen und Steigungstage

4.500

SCHRITTE HEUTE

10.000

SCHRITTZIEL BIS WOCHE 8

7,0 km

DISTANZ BEI DEINEM ZIEL

DIESES JOURNAL GEHÖRT

GESTARTET AM



kilopace.com

Inhalt

03 Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

05 So nutzt du dieses Journal

Gute Schuhe sind wichtiger als jedes Gadget.

Coaching-Tipps 06

07 Das Programm

Mehr Schritte, japanisches Intervallgehen und Steigungstage

Gehen mit Steigung 08

Dein 8-Wochen-Plan 08

So findest du mehr Schritte 09

Gehen und Fettabbau 09

Wenn das passiert, mach das 09

11 Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

20 Protokolle

Notizen 22

Quellen 24

KAPITEL 01

Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

DEINE WERTE

Mehr Schritte, japanisches Intervallgehen und Steigungstage

4.500

SCHRITTE HEUTE

10.000

SCHRITTZIEL BIS WOCHEN 8

7,0 km

DISTANZ BEI DEINEM ZIEL

+257 kcal

ZUSÄTZLICHE ENERGIE BEI DEINEM ZIEL

4

STRUKTURIERTE GEHRUNDEN / WOCHE

BEVOR DU STARTEST

Allgemeine Fitnessinformation, keine medizinische Beratung. Hör auf und hol dir Hilfe, wenn du Brustschmerzen, Schwindel oder stechende Schmerzen spürst.

TASCHENKARTE

KILOPACE

Schritte heute: 4.500

Schrittziel bis Woche 8: 10.000

Distanz bei deinem Ziel: ≈ 7,0 km

Zusätzliche Energie bei deinem Ziel: ≈ +257 kcal

Strukturierte Gehrunden / Woche: 4

AUSSCHNEIDEN UND MITNEHMEN

KAPITEL 02

So nutzt du dieses Journal

Gute Schuhe sind wichtiger als jedes Gadget.

SO NUTZT DU DIESES JOURNAL

So nutzt du dieses Journal

- 01** Zähl deine Schritte mit Handy oder Uhr; schau auf den Wochenschnitt, nicht auf einzelne Tage.
- 02** Mach die strukturierten Gehrunden an beliebigen Tagen; verteil sie über die Woche.
- 03** Schrittziel verpasst? Hol es nicht am nächsten Tag nach. Mach einfach weiter.
- 04** Wenn sich eine Woche leicht anfühlt, bist du bereit für die nächste.

“Schwing die Arme und richte dich auf; das macht schnelles Gehen leichter.”

COACHING-TIPPS

- Gute Schuhe sind wichtiger als jedes Gadget.
- Jeweils 1.000 zusätzliche Schritte pro Tag hängen mit besserer Gesundheit zusammen, bis etwa 8.000–10.000.
- Geh nach draußen, wenn du kannst; Tageslicht hilft Schlaf und Stimmung.
- Ergänze zwei kurze Krafteinheiten pro Woche, um beim Abnehmen deine Muskeln zu schützen.

KAPITEL 03

Das Programm

Mehr Schritte, japanisches Intervallgehen und Steigungstage

01

Japanisches Intervallgehen

Geh 3 Minuten schnell, dann 3 Minuten locker, und wiederhol das. Forschende in Japan fanden heraus, dass dies, an den meisten Tagen gemacht, Fitness, Beinkraft und Blutdruck stärker verbesserte als gleich langes Gehen in gleichmäßigem Tempo.

- Schnell heißt: Du kannst in kurzen Sätzen reden, aber nicht singen (etwa RPE 7).
- Locker heißt: ein entspannter Bummel, bei dem du wieder zu Atem kommst.
- Starte mit 3 Runden und steigere dich auf 5 Runden (30 Minuten).

02

Gehen mit Steigung

Bergauf zu gehen verbraucht mehr Energie und trainiert Po und Waden ohne die Stoßbelastung des Laufens. Dieser Plan steigert die Steigung schrittweise von 5 % in Richtung 12 %.

03

Dein 8-Wochen-Plan

WOCHE	SCHRITTE / TAG	RUNDEN	DISTANZ	ENERGIE DURCH SCHRITTE
1	4.500	4	≈ 3,1 km	≈ 210
2	5.500	4	≈ 3,8 km	≈ 257
3	6.500	4	≈ 4,5 km	≈ 304
4	7.500	4	≈ 5,2 km	≈ 351
5	8.500	4	≈ 5,9 km	≈ 397
6	9.500	4	≈ 6,6 km	≈ 444
7	10.000	4	≈ 7,0 km	≈ 467
8	10.000	4	≈ 7,0 km	≈ 467

04

So findest du mehr Schritte

- Geh nach jeder Mahlzeit 10 Minuten. Das hilft auch dem Blutzucker.
- Steig eine Haltestelle früher aus oder park am anderen Ende.
- Geh beim Telefonieren oder Podcasthören.
- Nimm für alles unter drei Stockwerken die Treppe.
- Stell ein Walking Pad unter einen Stehschreibtisch für kurze Blöcke.
- Verabrede dich jede Woche mit jemandem zu einem langen Spaziergang.

05

Gehen und Fettabbau

Gehen sorgt für einen stetigen täglichen Energieverbrauch, ohne den Hunger stark zu steigern. Zusammen mit einem moderaten Kaloriendefizit und genug Eiweiß ist es einer der nachhaltigsten Wege, Fett zu verlieren.

06

Wenn das passiert, mach das

Wenn du dein Schrittziel nicht erreichst	Dann teil es in drei 10-Minuten-Spaziergänge nach den Mahlzeiten auf und steiger um 500 Schritte pro Woche, nicht mehr
Wenn Schienbeine oder Füße schmerzen	Dann senk das Tagesziel für eine Woche, geh auf weicherem Untergrund, prüf deine Schuhe und lass es fachlich abklären, wenn der Schmerz anhält
Wenn Gehen langweilig geworden ist	Dann änder die Route, hör einen Podcast, geh mit jemandem zusammen oder bau Hügel und kurze zügige Intervalle ein
Wenn sich die Waage nicht bewegt	Dann gib ihr 3–4 Wochen, verfolge Taillenumfang und Portionsgrößen und bleib bei den Schritten; Gehen hilft der Gesundheit auch bei stabilem Gewicht
Wenn dich das Wetter abhält	Dann nutz ein Laufband, ein Einkaufszentrum, Treppen oder ein Walking-Video für zu Hause; das zählt genauso
Wenn du Blasen bekommst	Dann trag feuchtigkeitsableitende Socken, achte darauf, dass vorn eine Daumenbreite Platz im Schuh ist, und deck Druckstellen früh ab

Glossar

RPE	Rate of Perceived Exertion: wie anstrengend sich ein Satz auf einer Skala von 1–10 anfühlt. 10 ist alles gegeben, 7 heißt, etwa drei Wiederholungen wären noch möglich gewesen.
Wiederholungen in Reserve	Wie viele saubere Wiederholungen du noch geschafft hättest, als du den Satz beendet hast. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Drei Sätze mit je 8 bis 10 Wiederholungen. Wähl ein Gewicht, mit dem du den Bereich mit sauberer Technik erreichst.
Deload	Eine leichtere Woche mit weniger Volumen oder Last, meist alle 4–6 Wochen, damit sich der Körper erholen und anpassen kann.
Progressive Überlastung	Das Training mit der Zeit schrittweise schwerer machen, mit mehr Gewicht, Wiederholungen oder Sätzen, damit du dich weiter verbesserst.
Doppelte Progression	Erst Wiederholungen steigern, bis alle Sätze das obere Ende des Bereichs erreichen, dann Gewicht erhöhen und wieder unten anfangen.
Zone 2 / lockeres Tempo	Eine entspannte Belastung, bei der du in ganzen Sätzen reden kannst. Sie baut die aerobe Grundlage auf und hilft der Erholung.
Schwelle	Das härteste Tempo, das du etwa eine Stunde halten kannst; fühlt sich angenehm hart an, nur noch ein paar Worte am Stück.
Tempolauf / Intervall	Tempolauf: anhaltendes, gleichmäßig hartes Laufen. Intervall: kürzere schnelle Abschnitte mit Erholung dazwischen.
TDEE	Gesamtenergieumsatz pro Tag: die Kalorien, die du an einem Tag verbrauchst, inklusive Training und Alltagsbewegung.
Eiweiß pro kg	Tägliches Eiweiß bezogen auf das Körpergewicht, z. B. bedeuten 1,6 g/kg 112 g bei 70 kg Körpergewicht.
Ballaststoffziel	Ziel sind etwa 25–30 g Ballaststoffe pro Tag aus Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten.



KAPITEL 04

Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

WOCHE

Tagesziel: 4.500 Schritte

01

WOCHE AB _____

- ☐ Tägliche Schritte: 4.500
- ☐ Intervallgehen: 3 × (3 Min. schnell bei RPE 7 + 3 Min. locker)
- ☐ Intervallgehen: 3 × (3 Min. schnell bei RPE 7 + 3 Min. locker)
- ☐ Steigungsgehen: 15 Min. bei 5 % Steigung, gleichmäßiges Tempo, nicht am Geländer festhalten
- ☐ Steigungsgehen: 15 Min. bei 5 % Steigung, gleichmäßiges Tempo, nicht am Geländer festhalten
- ☐ Gewohnheit: 10 Minuten gehen nach deiner größten Mahlzeit

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Tagesziel: 5.500 Schritte

02

WOCHE AB _____

- ☐ Tägliche Schritte: 5.500
- ☐ Intervallgehen: 3 × (3 Min. schnell bei RPE 7 + 3 Min. locker)
- ☐ Intervallgehen: 3 × (3 Min. schnell bei RPE 7 + 3 Min. locker)
- ☐ Steigungsgehen: 18 Min. bei 6 % Steigung, gleichmäßiges Tempo, nicht am Geländer festhalten
- ☐ Steigungsgehen: 18 Min. bei 6 % Steigung, gleichmäßiges Tempo, nicht am Geländer festhalten
- ☐ Gewohnheit: 10 Minuten gehen nach deiner größten Mahlzeit

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Tagesziel: 6.500 Schritte

03

WOCHE AB _____

- ☐ Tägliche Schritte: 6.500
- ☐ Intervallgehen: 4 × (3 Min. schnell bei RPE 7 + 3 Min. locker)
- ☐ Intervallgehen: 4 × (3 Min. schnell bei RPE 7 + 3 Min. locker)
- ☐ Steigungsgehen: 21 Min. bei 7 % Steigung, gleichmäßiges Tempo, nicht am Geländer festhalten
- ☐ Steigungsgehen: 21 Min. bei 7 % Steigung, gleichmäßiges Tempo, nicht am Geländer festhalten
- ☐ Gewohnheit: 10 Minuten gehen nach deiner größten Mahlzeit

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Tagesziel: 7.500 Schritte

04

WOCHE AB _____

- ☐ Tägliche Schritte: 7.500
- ☐ Intervallgehen: 4 × (3 Min. schnell bei RPE 7 + 3 Min. locker)
- ☐ Intervallgehen: 4 × (3 Min. schnell bei RPE 7 + 3 Min. locker)
- ☐ Steigungsgehen: 24 Min. bei 8 % Steigung, gleichmäßiges Tempo, nicht am Geländer festhalten
- ☐ Steigungsgehen: 24 Min. bei 8 % Steigung, gleichmäßiges Tempo, nicht am Geländer festhalten
- ☐ Gewohnheit: 10 Minuten gehen nach deiner größten Mahlzeit

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Tagesziel: 8.500 Schritte

05

WOCHE AB _____

- ☐ Tägliche Schritte: 8.500
- ☐ Intervallgehen: 5 × (3 Min. schnell bei RPE 7 + 3 Min. locker)
- ☐ Intervallgehen: 5 × (3 Min. schnell bei RPE 7 + 3 Min. locker)
- ☐ Steigungsgehen: 27 Min. bei 9 % Steigung, gleichmäßiges Tempo, nicht am Geländer festhalten
- ☐ Steigungsgehen: 27 Min. bei 9 % Steigung, gleichmäßiges Tempo, nicht am Geländer festhalten
- ☐ Gewohnheit: jedes Telefonat im Stehen oder Gehen führen

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Tagesziel: 9.500 Schritte

06

WOCHE AB _____

- ☐ Tägliche Schritte: 9.500
- ☐ Intervallgehen: 5 × (3 Min. schnell bei RPE 7 + 3 Min. locker)
- ☐ Intervallgehen: 5 × (3 Min. schnell bei RPE 7 + 3 Min. locker)
- ☐ Steigungsgehen: 30 Min. bei 10 % Steigung, gleichmäßiges Tempo, nicht am Geländer festhalten
- ☐ Steigungsgehen: 30 Min. bei 10 % Steigung, gleichmäßiges Tempo, nicht am Geländer festhalten
- ☐ Gewohnheit: jedes Telefonat im Stehen oder Gehen führen

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Tagesziel: 10.000 Schritte

07

WOCHE AB _____

- ☐ Tägliche Schritte: 10.000
- ☐ Intervallgehen: 5 × (3 Min. schnell bei RPE 7 + 3 Min. locker)
- ☐ Intervallgehen: 5 × (3 Min. schnell bei RPE 7 + 3 Min. locker)
- ☐ Steigungsgehen: 30 Min. bei 11 % Steigung, gleichmäßiges Tempo, nicht am Geländer festhalten
- ☐ Steigungsgehen: 30 Min. bei 11 % Steigung, gleichmäßiges Tempo, nicht am Geländer festhalten
- ☐ Gewohnheit: jedes Telefonat im Stehen oder Gehen führen

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Tagesziel: 10.000 Schritte

08

WOCHE AB _____

- ☐ Tägliche Schritte: 10.000
- ☐ Intervallgehen: 5 × (3 Min. schnell bei RPE 7 + 3 Min. locker)
- ☐ Intervallgehen: 5 × (3 Min. schnell bei RPE 7 + 3 Min. locker)
- ☐ Steigungsgehen: 30 Min. bei 12 % Steigung, gleichmäßiges Tempo, nicht am Geländer festhalten
- ☐ Steigungsgehen: 30 Min. bei 12 % Steigung, gleichmäßiges Tempo, nicht am Geländer festhalten
- ☐ Gewohnheit: jedes Telefonat im Stehen oder Gehen führen

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst



Protokolle

PROTOKOLLE

Tägliches Schrittprotokoll

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

QUELLEN

1. Paluch et al. (2022) Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. Lancet Public Health

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35247352/>

2. Nemoto et al. (2007) Effects of high-intensity interval walking training on physical fitness and blood pressure in middle-aged and older people. Mayo Clin Proc

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17605959/>

3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Kleine, wiederholte, ehrliche
Schritte. Das ist das ganze
Geheimnis.

Für dich erstellt am 19. Oktober 2026

Dieses Journal ist persönlich für die Käuferin oder den Käufer. Bitte nicht weitergeben.

Kilopace · kilopace.com