

# TRAININGS-PLAN

## 8 WOCHEN-PLAN



## DER PROFI-PLAN FÜR BESTZEITJÄGER

**2023 in SUB 22 Minuten**

Das Projekt „5 unter 22“ ist etwas für erfahrene Läufer. 4:24 Minuten pro Kilometer ist die Pace, die im Rennen auf die Strecke gebracht werden müssen, um unter 22 Minuten ins Ziel zu gelangen. Schnell laufen kommt vom schnellen Laufen. Deshalb stehen in unserem Trainingsplan zweimal pro Woche Intervalle auf dem Programm. Dazu kommen zwei Ausdauerläufe und ein Alternativtraining, das das Verletzungsrisiko senken soll.

Der folgende Plan setzt voraus, dass Du aktuell in der Lage bist, zehn Kilometer in 47 min und fünf Kilometer in ca. 23 min zu laufen. Auch wenn diese Voraussetzungen nicht 100% passen, kann die Struktur dieses Trainings-Plans genutzt werden. Dabei müssten die Tempo-Angaben entsprechend an die Voraussetzungen, bzw. die geplante Zielzeit, angepasst werden. Im Zweifel empfiehlt sich immer ein individuelles Coaching oder eine Mitgliedschaft in einem Laufverein.



**Firmenlauf Potsdam:  
23. Mai 2023**

**Trainingsbeginn:  
Montag, 27. März**

# 8 WOCHEN PROFI-PLAN FÜR BESTZEITJÄGER

WOCHE	TAG	MAIN SET	EIN-/AUS-LAUFEN	PAUSE	BEMERKUNG
<b>1. Woche</b> 27.03. bis 02.04.	Montag	// Zügiges Radfahren 60 min oder Schwimmen 30 min	–	–	Alternativ-Training
	Dienstag	// Laufen 8 x 400 m in 1:44 min	je 2,5 km	je 400 m Traben (langsam)	Intervalle intensiv
	Mittwoch				
	Donnerstag	// Laufen 8 km in 5:40 min/km	je 2 km	–	–
	Freitag				
	Samstag	// Laufen 5 x 1 km in 4:30 min/km	je 2 km	3 min Gehpause	Intervalle extensiv
	Sonntag	// Laufen 11 km in 5:45 min/km	–	–	Dauerlauf locker
<b>2. Woche</b> 03.04. bis 09.04.	Montag	// Zügiges Radfahren 60 min oder Schwimmen 30 min	–	–	Alternativ-Training
	Dienstag	// Laufen 10 x 200 m in 0:48 min	je 2,5 km	je 400 m Traben (langsam)	Intervalle intensiv
	Mittwoch				
	Donnerstag	// Laufen 8 km in 5:30 min/km	je 2 km	–	–
	Freitag				
	Samstag	// Laufen 3 x 2 km in 4:30 min/km	je 2 km	4 min Stehpause	Intervalle extensiv
	Sonntag	// Laufen 11 km in 6:10 min/km	–	–	Dauerlauf locker
<b>3. Woche</b> 10.04. bis 16.04.	Montag	// Zügiges Radfahren 60 min oder Schwimmen 30 min	–	–	Alternativ-Training
	Dienstag	// Laufen 8 x 400 m in 1:42 min	je 2,5 km	je 400 m Traben (langsam)	Intervalle intensiv
	Mittwoch				
	Donnerstag	// Laufen 8 km in 5:40 min/km	je 2 km	–	–
	Freitag				
	Samstag	// Laufen 5 x 1 km in 4:24 min/km	je 2 km	3 min Gehpause	Intervalle extensiv
	Sonntag	// Laufen 12 km in 5:45 min/km	–	–	Dauerlauf locker
<b>4. Woche</b> 17.04. bis 23.04.	Montag	// Zügiges Radfahren 60 min oder Schwimmen 30 min	–	–	Alternativ-Training
	Dienstag	// Laufen 10 x 200 m in 0:48 min	je 2,5 km	je 400 m Traben (langsam)	Intervalle intensiv
	Mittwoch				
	Donnerstag	// Laufen 8 km in 5:30 min/km	je 2 km	–	–
	Freitag				
	Samstag	// Laufen 3 x 2 km in 4:30 min/km	je 2 km	3 min Stehpause	Intervalle extensiv
	Sonntag	// Laufen 11 km in 6:10 min/km	–	–	Dauerlauf locker
<b>5. Woche</b> 24.04. bis 30.04.	Montag	// Zügiges Radfahren 60 min oder Schwimmen 30 min	–	–	Alternativ-Training
	Dienstag	// Laufen 8 x 400 m in 1:40 min	je 2,5 km	je 400 m Traben (langsam)	Intervalle intensiv
	Mittwoch				
	Donnerstag	// Laufen 8 km in 5:40 min/km	je 2 km	–	–
	Freitag				
	Samstag	// Laufen 5 x 1 km in 4:20 min/km	je 2 km	2 min Gehpause	Intervalle extensiv
	Sonntag	// Laufen 10 km in 5:35 min/km	–	–	Dauerlauf locker

WOCHE	TAG	MAIN SET	EIN-/AUS-LAUFEN	PAUSE	BEMERKUNG
<b>6. Woche</b> 01.05. bis 07.05.	Montag				
	Dienstag	// <b>5-km-Trainingstest</b> in 23:20 min Pace: 4:40 min/km	je 2,5 km	–	Tempo-Dauerlauf
	Mittwoch				
	Donnerstag	// <b>Laufen</b> 8 km in 5:40 min/km	je 2 km	–	Dauerlauf
	Freitag				
	Samstag	// <b>Laufen</b> 3 x 2 km in 4:20 min/km	je 2 km	4 min Stehpause	Intervalle extensiv
	Sonntag	// <b>Laufen</b> 12 km in 5:45 min/km	–	–	Dauerlauf locker
<b>7. Woche</b> 08.05. bis 14.05.	Montag	// <b>Zügiges Radfahren</b> 60 min oder <b>Schwimmen</b> 30 min	–	–	Alternativ-Training
	Dienstag	// <b>Laufen</b> 8 x 400 m in 1:40 min	je 2,5 km	je 400 m Traben (langsam)	Intervalle intensiv
	Mittwoch				
	Donnerstag	// <b>Laufen</b> 8 km in 5:30 min/km	je 2 km	–	Dauerlauf
	Freitag				
	Samstag	// <b>Laufen</b> 5 x 1 km, Pace: 4:20 min/km	je 2 km	2 min Gehpause	Intervalle extensiv
Sonntag	// <b>Laufen</b> 12 km in 5:45 min/km	–	–	Dauerlauf locker	
<b>8. Woche</b> 15.05. bis 21.05.	Montag	// <b>Zügiges Radfahren</b> 60 min oder <b>Schwimmen</b> 30 min	–	–	Alternativ-Training
	Dienstag	// <b>Laufen</b> 10 x 400 m in 1:40 min	je 2,5 km	je 400 m Traben (langsam)	Intervalle intensiv
	Mittwoch				
	Donnerstag	// <b>Laufen</b> 8 km in 5:30 min/km	je 2 km	–	Dauerlauf
	Freitag				
	Samstag				
Sonntag	// <b>Laufen</b> 8 km in 5:59 min/km	–	–	Dauerlauf kurz & locker	
<b>FL</b> 23.05.	Montag				
	Dienstag	// <b>5 km Firmenlauf</b> Pace: 4:24 min/km	je 2 km	–	Angangstempo kontrollieren (GPS-Uhr oder KM-Schilder nutzen!)

**MIT EINEM LÄCHELN IM GESICHT  
INS ZIEL KOMMEN!**