TRAI-
NINGS-
PLAN

8 WOCHEN-PLAN

AOK
FIRMENLAUF
POTSDAM

DER PROFI-PLAN
FÜR BESTZEITJÄGER

2024 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:
28. Mai 2024

Trainingsbeginn:
Montag, 1. April

8 WOCHEN PROFI-PLAN
FÜR BESTZEITJÄGER

WOCHE	TAG	MAIN SET	EIN-/AUS-LAUFEN	PAUSE	BEMERKUNG
1. Woche 01.04. bis 07.04.	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
2. Woche 08.04. bis 14.04.	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
3. Woche 15.04. bis 21.04.	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
4. Woche 22.04. bis 28.04.	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
5. Woche 29.04. bis 05.05.	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
6. Woche 06.05. bis 12.05.	Montag				
	Dienstag	// **5-km-Trainingstest** in 23:20 min Pace: 4:40 min/km	je 2,5 km	–	Tempo-Dauerlauf
	Mittwoch				
	Donnerstag	// **Laufen** 8 km in 5:40 min/km	je 2 km	–	Dauerlauf
	Freitag				
	Samstag	// **Laufen** 3 x 2 km in 4:20 min/km	je 2 km	4 min Stehpause	Intervalle extensiv
	Sonntag	// **Laufen** 12 km in 5:45 min/km	–	–	Dauerlauf locker
7. Woche 13.05. bis 19.05.	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 5:30 min/km	je 2 km	–	Dauerlauf
	Freitag				
	Samstag	// **Laufen** 5 x 1 km, Pace: 4:20 min/km	je 2 km	2 min Gehpause	Intervalle extensiv
	Sonntag	// **Laufen** 12 km in 5:45 min/km	–	–	Dauerlauf locker
8. Woche 20.05. bis 26.05.	Montag	// **Zügiges Radfahren** 60 min oder **Schwimmen** 30 min	–	–	Alternativ-Training
	Dienstag	// **Laufen** 10 x 400 m in 1:40 min	je 2,5 km	je 400 m Traben (langsam)	Intervalle intensiv
	Mittwoch				
	Donnerstag	// **Laufen** 8 km in 5:30 min/km	je 2 km	–	Dauerlauf
	Freitag				
	Samstag				
	Sonntag	// **Laufen** 8 km in 5:59 min/km	–	–	Dauerlauf kurz & locker
FL 28.05.	Montag				
	Dienstag	// **Firmenlauf** Pace: 4:24 min/km	je 2 km	–	Angangstempo kontrollieren (GPS-Uhr oder KM-Schilder nutzen!)

MIT EINEM LÄCHELN IM GESICHT
INS ZIEL KOMMEN!