

TRAININGS-PLAN

8 WOCHEN-PLAN



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 Chemnitz:
4. September 2024**

**Trainingsbeginn:
Montag, 8. Juli**

8 WOCHEN PROFI-PLAN FÜR BESTZEITJÄGER

| WOCHE | TAG | MAIN SET | EIN-/AUS-LAUFEN | PAUSE | BEMERKUNG |
|--|------------|---|-----------------|---------------------------|---------------------|
| 1. Woche 08.07. bis 14.07. | 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 15.07. bis 21.07. | 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 22.07. bis 28.07. | 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 29.07. bis 04.08. | 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 05.08. bis 11.08. | 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 12.08. bis 18.08. | 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 19.08. bis 25.08. | 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 26.08. bis 01.09. | 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 04.09. | Montag | | | | |
| | Dienstag | | | | Kräfte sammeln |
| | Mittwoch | // Firmenlauf Pace: 4:24 min/km | je 2 km | – | Angangstempo kontrollieren (GPS-Uhr oder KM-Schilder nutzen!) |