

TRAININGS- PLAN

FORTGESCHRITTENE



8-WOCHEN-PLAN: DER PROFIPLAN FÜR BESTZEITJÄGER

2025 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.



Trainingsbeginn

Montag, 31. März 2025

8-WOCHEN-PLAN: DER PROFIPLAN FÜR BESTZEITJÄGER



Woche	Tag	Main Set	Ein-/Auslaufen	Pause	Bemerkung
1. Woche 31.03. bis 06.04.	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 07.04. bis 13.04.	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 14.04. bis 20.04.	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 21.04. bis 27.04.	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 28.04. bis 04.05.	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-/ Auslaufen	Pause	Bemerkung
6. Woche 05.05. bis 11.05.	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 12.05. bis 18.05.	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 19.05. bis 25.05.	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	Montag				
	Dienstag	IKK BB Firmenlauf Pace: 4:24 min/km	je 2 km	–	Angangstempo kontrollieren (GPS-Uhr oder KM- Schilder nutzen!)