

# TRAININGS- PLAN

FORTGESCHRITTENE

schnelleStelle.de

FIRMENLAUF

Chemnitz

## 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, 7. Juli 2025

# 8-WOCHEN-PLAN: DER PROFIPLAN FÜR BESTZEITJÄGER

schnelleStelle.de

## FIRMENLAUF

Woche	Tag	Main Set	Ein-/Auslaufen	Pause	Bemerkung
<b>1. Woche</b> 07.07. bis 13.07.	Montag	<b>Zügiges Radfahren</b> 60 min oder <b>Schwimmen</b> 30 min	–	–	Alternativ-Training
	Dienstag	<b>Laufen</b> 8 x 400 m in 1:44 min	je 2,5 km	je 400 m Traben (langsam)	Intervalle intensiv
	Mittwoch				
	Donnerstag	<b>Laufen</b> 8 km in 5:40 min/km	je 2 km	–	–
	Freitag				
	Samstag	<b>Laufen</b> 5 x 1 km in 4:30 min/km	je 2 km	3 min Gehpause	Intervalle extensiv
	Sonntag	<b>Laufen</b> 11 km in 5:45 min/km	–	–	Dauerlauf locker
<b>2. Woche</b> 14.07. bis 20.07.	Montag	<b>Zügiges Radfahren</b> 60 min oder <b>Schwimmen</b> 30 min	–	–	Alternativ-Training
	Dienstag	<b>Laufen</b> 10 x 200 m in 0:48 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	–	–
	Freitag				
	Samstag	<b>Laufen</b> 3 x 2 km in 4:30 min/km	je 2 km	4 min Stehpause	Intervalle extensiv
	Sonntag	<b>Laufen</b> 11 km in 6:10 min/km	–	–	Dauerlauf locker
<b>3. Woche</b> 21.07. bis 27.07.	Montag	<b>Zügiges Radfahren</b> 60 min oder <b>Schwimmen</b> 30 min	–	–	Alternativ-Training
	Dienstag	<b>Laufen</b> 8 x 400 m in 1:42 min	je 2,5 km	je 400 m Traben (langsam)	Intervalle intensiv
	Mittwoch				
	Donnerstag	<b>Laufen</b> 8 km in 5:40 min/km	je 2 km	–	–
	Freitag				
	Samstag	<b>Laufen</b> 5 x 1 km in 4:24 min/km	je 2 km	3 min Gehpause	Intervalle extensiv
	Sonntag	<b>Laufen</b> 12 km in 5:45 min/km	–	–	Dauerlauf locker
<b>4. Woche</b> 28.07. bis 03.08.	Montag	<b>Zügiges Radfahren</b> 60 min oder <b>Schwimmen</b> 30 min	–	–	Alternativ-Training
	Dienstag	<b>Laufen</b> 10 x 200 m in 0:48 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	–	–
	Freitag				
	Samstag	<b>Laufen</b> 3 x 2 km in 4:30 min/km	je 2 km	3 min Stehpause	Intervalle extensiv
	Sonntag	<b>Laufen</b> 11 km in 6:10 min/km	–	–	Dauerlauf locker
<b>5. Woche</b> 04.08. bis 10.08.	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 5:40 min/km	je 2 km	–	–
	Freitag				
	Samstag	<b>Laufen</b> 5 x 1 km in 4:20 min/km	je 2 km	2 min Gehpause	Intervalle extensiv
	Sonntag	<b>Laufen</b> 10 km in 5:35 min/km	–	–	Dauerlauf locker

Woche	Tag	Main Set	Ein-/Auslaufen	Pause	Bemerkung
<b>6. Woche</b> 11.08. bis 17.08.	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> 18.08. bis 24.08.	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> 25.08. bis 31.08.	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>	Montag				
	Dienstag				
	Mittwoch	<b>schnelleStell.de Firmenlauf</b> Pace: 4:24 min/km	je 2 km	-	Angangstempo kontrollieren (GPS-Uhr oder KM- Schilder nutzen!)