

TRAININGS- PLAN

FORTGESCHRITTENE

schnelleStelle.de

FIRMENLAUF

Chemnitz

8-WOCHEN-PLAN: DER PROFIPLAN FÜR BESTZEITJÄGER

2026 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, 6. Juli 2026

8-WOCHEN-PLAN: DER PROFIPLAN FÜR BESTZEITJÄGER

schnelleStelle.de

FIRMENLAUF

Woche	Tag	Main Set	Ein-/Auslaufen	Pause	Bemerkung
1. Woche 06.07. bis 12.07.	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 13.07. bis 19.07.	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 20.07. bis 26.07.	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 27.07. bis 02.08.	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 03.08. bis 09.08.	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-/Auslaufen	Pause	Bemerkung
6. Woche 10.08. bis 16.08.	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 17.08. bis 23.08.	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 24.08. bis 30.08.	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				
	Mittwoch	schnelleStelle.de Firmenlauf Pace: 4:24 min/km	je 2 km	–	Angangstempo kontrollieren (GPS-Uhr oder KM-Schilder nutzen!)