

Intervallzeiten

Sie trainieren für den nächsten Wettkampf und Sie wissen bereits, dass Intervalltraining für die Verbesserung Ihrer persönlichen Bestzeit notwendig ist? Dann kann es ja losgehen. Aber natürlich müssen Sie vorher die Intervallzeit in Abhängigkeit von der Wettkampfdistanz und Ihrer angestrebten Zeit wissen.

5 Kilometer

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:14:00** = Tempo (mm:ss) 02:48 pro km = 21,4 km/h

Intervall	Zeit	Rundenzeit (400m)	Trabpausen	Wiederholungen	Tempo min/km	Speed km/h
200 m	0:30	-	200 m	8 – 15 mal	2:30	24,0
400 m	1:03	1:03	200 m	5 – 12 mal	2:38	22,9
800 m	2:10	1:05	400 m	4 – 8 mal	2:42	22,2
1000 m	2:43	1:05	400 m	4 – 7 mal	2:43	22,1
1600 m	4:22	1:06	400 – 800 m	2 – 4 mal	2:44	22,0
2000 m	5:28	1:06	400 – 800 m	2 – 3 mal	2:44	22,0

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:15:00** = Tempo (mm:ss) 03:00 pro km = 20,0 km/h

Intervall	Zeit	Rundenzeit (400m)	Trabpausen	Wiederholungen	Tempo min/km	Speed km/h
200 m	0:32	-	200 m	8 – 15 mal	2:40	22,5
400 m	1:08	1:08	200 m	5 – 12 mal	2:50	21,2
800 m	2:20	1:10	400 m	4 – 8 mal	2:55	20,6
1000 m	2:55	1:10	400 m	4 – 7 mal	2:55	20,6
1600 m	4:41	1:10	400 – 800 m	2 – 4 mal	2:56	20,5
2000 m	5:51	1:10	400 – 800 m	2 – 3 mal	2:56	20,5

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:16:00** = Tempo (mm:ss) 03:12 pro km = 18,8 km/h

Intervall	Zeit	Rundenzeit (400m)	Trabpausen	Wiederholungen	Tempo min/km	Speed km/h
200 m	0:35	-	200 m	8 – 15 mal	2:55	20,6
400 m	1:12	1:12	200 m	5 – 12 mal	3:00	20,0
800 m	2:29	1:15	400 m	4 – 8 mal	3:06	19,3
1000 m	3:06	1:14	400 m	4 – 7 mal	3:06	19,4
1600 m	5:00	1:15	400 – 800 m	2 – 4 mal	3:08	19,2
2000 m	6:14	1:15	400 – 800 m	2 – 3 mal	3:07	19,3

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:17:00** = Tempo (mm:ss) 03:24 pro km = 17,7 km/h

Intervall	Zeit	Rundenzeit (400m)	Trabpausen	Wiederholungen	Tempo min/km	Speed km/h
200 m	0:37	-	200 m	8 – 15 mal	3:05	19,5
400 m	1:17	1:17	200 m	5 – 12 mal	3:13	18,7
800 m	2:38	1:19	400 m	4 – 8 mal	3:18	18,2
1000 m	3:18	1:19	400 m	4 – 7 mal	3:18	18,2
1600 m	5:18	1:20	400 – 800 m	2 – 4 mal	3:19	18,1
2000 m	6:38	1:20	400 – 800 m	2 – 3 mal	3:19	18,1

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:18:00** = Tempo (mm:ss) 03:36 pro km = 16,7 km/h

Intervall	Zeit	Rundenzeit (400m)	Trabpausen	Wiederholungen	Tempo min/km	Speed km/h
200 m	0:39	-	200 m	8 – 15 mal	3:15	18,5
400 m	1:21	1:21	200 m	5 – 12 mal	3:23	17,8
800 m	2:48	1:24	400 m	4 – 8 mal	3:30	17,1
1000 m	3:30	1:24	400 m	4 – 7 mal	3:30	17,1
1600 m	5:37	1:24	400 – 800 m	2 – 4 mal	3:31	17,1
2000 m	7:01	1:24	400 – 800 m	2 – 3 mal	3:31	17,1

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:19:00** = Tempo (mm:ss) 03:48 pro km = 15,8 km/h

Intervall	Zeit	Rundenzeit (400m)	Trabpausen	Wiederholungen	Tempo min/km	Speed km/h
200 m	0:41	-	200 m	8 – 15 mal	3:25	17,6
400 m	1:26	1:26	200 m	5 – 12 mal	3:35	16,7
800 m	2:57	1:29	400 m	4 – 8 mal	3:41	16,3
1000 m	3:41	1:28	400 m	4 – 7 mal	3:41	16,3
1600 m	5:56	1:29	400 – 800 m	2 – 4 mal	3:43	16,2
2000 m	7:25	1:29	400 – 800 m	2 – 3 mal	3:43	16,2

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:20:00** = Tempo (mm:ss) 04:00 pro km = 15,0 km/h

Intervall	Zeit	Rundenzeit (400m)	Trabpausen	Wiederholungen	Tempo min/km	Speed km/h
200 m	0:43	-	200 m	8 – 15 mal	3:35	16,7
400 m	1:30	1:30	200 m	5 – 12 mal	3:45	16,0
800 m	3:06	1:33	400 m	4 – 8 mal	3:53	15,5
1000 m	3:53	1:33	400 m	4 – 7 mal	3:53	15,5
1600 m	6:14	1:34	400 – 800 m	2 – 4 mal	3:54	15,4
2000 m	7:48	1:34	400 – 800 m	2 – 3 mal	3:54	15,4

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:21:00** = Tempo (mm:ss) 04:12 pro km = 14,3 km/h

Intervall	Zeit	Rundenzeit (400m)	Trabpausen	Wiederholungen	Tempo min/km	Speed km/h
200 m	0:45	-	200 m	8 – 15 mal	3:45	16,0
400 m	1:35	1:35	200 m	5 – 12 mal	3:57	15,2
800 m	3:16	1:38	400 m	4 – 8 mal	4:05	14,7
1000 m	4:04	1:38	400 m	4 – 7 mal	4:04	14,8
1600 m	6:33	1:38	400 – 800 m	2 – 4 mal	4:06	14,7
2000 m	8:11	1:38	400 – 800 m	2 – 3 mal	4:06	14,7

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:22:00** = Tempo (mm:ss) 04:24 pro km = 13,6 km/h

Intervall	Zeit	Rundenzeit (400m)	Trabpausen	Wiederholungen	Tempo min/km	Speed km/h
200 m	0:48	-	200 m	8 – 15 mal	4:00	15,0
400 m	1:39	1:39	200 m	5 – 12 mal	4:07	14,5
800 m	3:25	1:43	400 m	4 – 8 mal	4:16	14,0
1000 m	4:16	1:42	400 m	4 – 7 mal	4:16	14,1
1600 m	6:52	1:43	400 – 800 m	2 – 4 mal	4:17	14,0
2000 m	8:35	1:43	400 – 800 m	2 – 3 mal	4:18	14,0

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:23:00** = Tempo (mm:ss) 04:36 pro km = 13,0 km/h

Intervall	Zeit	Rundenzeit (400m)	Trabpausen	Wiederholungen	Tempo min/km	Speed km/h
200 m	0:50	-	200 m	8 – 15 mal	4:10	14,4
400 m	1:44	1:44	200 m	5 – 12 mal	4:20	13,8
800 m	3:34	1:47	400 m	4 – 8 mal	4:28	13,5
1000 m	4:28	1:47	400 m	4 – 7 mal	4:28	13,4
1600 m	7:11	1:48	400 – 800 m	2 – 4 mal	4:29	13,4
2000 m	8:58	1:48	400 – 800 m	2 – 3 mal	4:29	13,0

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:24:00** = Tempo (mm:ss) 04:48 pro km = 12,5 km/h

Intervall	Zeit	Rundenzeit (400m)	Trabpausen	Wiederholungen	Tempo min/km	Speed km/h
200 m	0:52	-	200 m	8 – 15 mal	4:20	13,8
400 m	1:48	1:48	200 m	5 – 12 mal	4:30	13,3
800 m	3:43	1:52	400 m	4 – 8 mal	4:39	12,9
1000 m	4:39	1:52	400 m	4 – 7 mal	4:39	12,9
1600 m	7:29	1:52	400 – 800 m	2 – 4 mal	4:41	12,8
2000 m	9:22	1:52	400 – 800 m	2 – 3 mal	4:41	12,8

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:25:00** = Tempo (mm:ss) 05:00 pro km = 12,0 km/h

Intervall	Zeit	Rundenzeit (400m)	Trabpausen	Wiederholungen	Tempo min/km	Speed km/h
200 m	0:54	-	200 m	8 – 15 mal	4:30	13,3
400 m	1:53	1:53	200 m	5 – 12 mal	4:43	12,7
800 m	3:53	1:57	400 m	4 – 8 mal	4:51	12,4
1000 m	4:51	1:56	400 m	4 – 7 mal	4:51	12,4
1600 m	7:48	1:57	400 – 800 m	2 – 4 mal	4:53	12,3
2000 m	9:45	1:57	400 – 800 m	2 – 3 mal	4:53	12,3

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:26:00** = Tempo (mm:ss) 05:12 pro km = 11,5 km/h

Intervall	Zeit	Rundenzeit (400m)	Trabpausen	Wiederholungen	Tempo min/km	Speed km/h
200 m	0:56	-	200 m	8 – 15 mal	4:40	12,9
400 m	1:57	1:57	200 m	5 – 12 mal	4:53	12,3
800 m	4:02	2:01	400 m	4 – 8 mal	5:02	11,9
1000 m	5:03	2:01	400 m	4 – 7 mal	5:03	11,9
1600 m	8:07	2:02	400 – 800 m	2 – 4 mal	5:04	11,8
2000 m	10:08	2:02	400 – 800 m	2 – 3 mal	5:04	11,8

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:27:00** = Tempo (mm:ss) 05:24 pro km = 11,1 km/h

Intervall	Zeit	Rundenzeit (400m)	Trabpausen	Wiederholungen	Tempo min/km	Speed km/h
200 m	0:58	-	200 m	8 – 15 mal	4:50	12,4
400 m	2:02	2:02	200 m	5 – 12 mal	5:05	11,8
800 m	4:11	2:06	400 m	4 – 8 mal	5:14	11,5
1000 m	5:14	2:06	400 m	4 – 7 mal	5:14	11,5
1600 m	8:25	2:06	400 – 800 m	2 – 4 mal	5:16	11,4
2000 m	10:32	2:06	400 – 800 m	2 – 3 mal	5:16	11,4

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:28:00** = Tempo (mm:ss) 05:36 pro km = 10,7 km/h

<i>Intervall</i>	<i>Zeit</i>	<i>Rundenzeit (400m)</i>	<i>Trabpausen</i>	<i>Wiederholungen</i>	<i>Tempo min/km</i>	<i>Speed km/h</i>
200 m	1:00	-	200 m	8 – 15 mal	5:00	12,0
400 m	2:06	2:06	200 m	5 – 12 mal	5:15	11,4
800 m	4:21	2:11	400 m	4 – 8 mal	5:26	11,0
1000 m	5:26	2:10	400 m	4 – 7 mal	5:26	11,0
1600 m	8:44	2:11	400 – 800 m	2 – 4 mal	5:27	11,0
2000 m	10:55	2:11	400 – 800 m	2 – 3 mal	5:28	11,0

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:29:00** = Tempo (mm:ss) 05:48 pro km = 10,3 km/h

<i>Intervall</i>	<i>Zeit</i>	<i>Rundenzeit (400m)</i>	<i>Trabpausen</i>	<i>Wiederholungen</i>	<i>Tempo min/km</i>	<i>Speed km/h</i>
200 m	1:03	-	200 m	8 – 15 mal	5:15	11,4
400 m	2:11	2:11	200 m	5 – 12 mal	5:27	11,0
800 m	4:30	2:15	400 m	4 – 8 mal	5:38	10,7
1000 m	5:38	2:15	400 m	4 – 7 mal	5:38	10,7
1600 m	9:03	2:16	400 – 800 m	2 – 4 mal	5:39	10,6
2000 m	11:19	2:16	400 – 800 m	2 – 3 mal	5:40	10,6

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:30:00** = Tempo (mm:ss) 06:00 pro km = 10,0 km/h

<i>Intervall</i>	<i>Zeit</i>	<i>Rundenzeit (400m)</i>	<i>Trabpausen</i>	<i>Wiederholungen</i>	<i>Tempo min/km</i>	<i>Speed km/h</i>
200 m	1:05	-	200 m	8 – 15 mal	5:25	11,1
400 m	2:15	2:15	200 m	5 – 12 mal	5:38	10,7
800 m	4:39	2:20	400 m	4 – 8 mal	5:49	10,3
1000 m	5:49	2:20	400 m	4 – 7 mal	5:49	10,3
1600 m	9:22	2:21	400 – 800 m	2 – 4 mal	5:51	10,2
2000 m	11:42	2:21	400 – 800 m	2 – 3 mal	5:51	10,3

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:31:00** = Tempo (mm:ss) 06:12 pro km = 9,7 km/h

<i>Intervall</i>	<i>Zeit</i>	<i>Rundenzeit (400m)</i>	<i>Trabpausen</i>	<i>Wiederholungen</i>	<i>Tempo min/km</i>	<i>Speed km/h</i>
200 m	1:07	-	200 m	8 – 15 mal	5:35	10,7
400 m	2:20	2:20	200 m	5 – 12 mal	5:50	10,3
800 m	4:49	2:25	400 m	4 – 8 mal	6:01	10,0
1000 m	6:01	2:24	400 m	4 – 7 mal	6:01	10,0
1600 m	9:40	2:25	400 – 800 m	2 – 4 mal	6:02	9,9
2000 m	12:05	2:25	400 – 800 m	2 – 3 mal	6:03	9,9

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:32:00** = Tempo (mm:ss) 06:24 pro km = 9,4 km/h

<i>Intervall</i>	<i>Zeit</i>	<i>Rundenzeit (400m)</i>	<i>Trabpausen</i>	<i>Wiederholungen</i>	<i>Tempo min/km</i>	<i>Speed km/h</i>
200 m	1:09	-	200 m	8 – 15 mal	5:45	10,4
400 m	2:24	2:24	200 m	5 – 12 mal	6:00	10,0
800 m	4:58	2:29	400 m	4 – 8 mal	6:13	9,7
1000 m	6:12	2:29	400 m	4 – 7 mal	6:12	9,7
1600 m	9:59	2:30	400 – 800 m	2 – 4 mal	6:14	9,6
2000 m	12:29	2:30	400 – 800 m	2 – 3 mal	6:15	9,6

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:33:00** = Tempo (mm:ss) 06:36 pro km = 9,1 km/h

Intervall	Zeit	Rundenzeit (400m)	Trabpausen	Wiederholungen	Tempo min/km	Speed km/h
200 m	1:11	-	200 m	8 – 15 mal	5:55	10,1
400 m	2:29	2:29	200 m	5 – 12 mal	6:13	9,7
800 m	5:07	2:34	400 m	4 – 8 mal	6:24	9,4
1000 m	6:24	2:34	400 m	4 – 7 mal	6:24	9,4
1600 m	10:18	2:35	400 – 800 m	2 – 4 mal	6:26	9,3
2000 m	12:52	2:34	400 – 800 m	2 – 3 mal	6:26	9,3

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:34:00** = Tempo (mm:ss) 06:48 pro km = 8,8 km/h

Intervall	Zeit	Rundenzeit (400m)	Trabpausen	Wiederholungen	Tempo min/km	Speed km/h
200 m	1:13	-	200 m	8 – 15 mal	6:05	9,9
400 m	2:33	2:33	200 m	5 – 12 mal	6:22	9,4
800 m	5:17	2:39	400 m	4 – 8 mal	6:36	9,1
1000 m	6:36	2:38	400 m	4 – 7 mal	6:36	9,1
1600 m	10:36	2:39	400 – 800 m	2 – 4 mal	6:37	9,1
2000 m	13:16	2:39	400 – 800 m	2 – 3 mal	6:38	9,0

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:35:00** = Tempo (mm:ss) 07:00 pro km = 8,6 km/h

Intervall	Zeit	Rundenzeit (400m)	Trabpausen	Wiederholungen	Tempo min/km	Speed km/h
200 m	1:16	-	200 m	8 – 15 mal	6:20	9,5
400 m	2:38	2:38	200 m	5 – 12 mal	6:35	9,1
800 m	5:26	2:43	400 m	4 – 8 mal	6:48	8,8
1000 m	6:47	2:43	400 m	4 – 7 mal	6:47	8,8
1600 m	10:55	2:44	400 – 800 m	2 – 4 mal	6:49	8,8
2000 m	13:39	2:44	400 – 800 m	2 – 3 mal	6:50	8,8

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:36:00** = Tempo (mm:ss) 07:12 pro km = 8,3 km/h

Intervall	Zeit	Rundenzeit (400m)	Trabpausen	Wiederholungen	Tempo min/km	Speed km/h
200 m	1:18	-	200 m	8 – 15 mal	6:30	9,2
400 m	2:42	2:42	200 m	5 – 12 mal	6:45	8,9
800 m	5:35	2:48	400 m	4 – 8 mal	6:59	8,6
1000 m	6:59	2:48	400 m	4 – 7 mal	6:59	8,6
1600 m	11:14	2:49	400 – 800 m	2 – 4 mal	7:01	8,5
2000 m	14:02	2:48	400 – 800 m	2 – 3 mal	7:01	8,6

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:37:00** = Tempo (mm:ss) 07:24 pro km = 8,1 km/h

Intervall	Zeit	Rundenzeit (400m)	Trabpausen	Wiederholungen	Tempo min/km	Speed km/h
200 m	1:20	-	200 m	8 – 15 mal	6:40	9,0
400 m	2:47	2:47	200 m	5 – 12 mal	6:58	8,6
800 m	5:45	2:53	400 m	4 – 8 mal	7:11	8,3
1000 m	7:11	2:52	400 m	4 – 7 mal	7:11	8,4
1600 m	11:33	2:53	400 – 800 m	2 – 4 mal	7:13	8,3
2000 m	14:26	2:53	400 – 800 m	2 – 3 mal	7:13	8,3

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:38:00** = Tempo (mm:ss) 07:36 pro km = 7,9 km/h

<i>Intervall</i>	<i>Zeit</i>	<i>Rundenzeit (400m)</i>	<i>Trabpausen</i>	<i>Wiederholungen</i>	<i>Tempo min/km</i>	<i>Speed km/h</i>
200 m	1:22	-	200 m	8 – 15 mal	6:50	8,8
400 m	2:51	2:51	200 m	5 – 12 mal	7:08	8,4
800 m	5:54	2:57	400 m	4 – 8 mal	7:23	8,1
1000 m	7:22	2:57	400 m	4 – 7 mal	7:22	8,1
1600 m	11:51	2:58	400 – 800 m	2 – 4 mal	7:24	8,1
2000 m	14:49	2:58	400 – 800 m	2 – 3 mal	7:25	8,1

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:39:00** = Tempo (mm:ss) 07:48 pro km = 7,7 km/h

<i>Intervall</i>	<i>Zeit</i>	<i>Rundenzeit (400m)</i>	<i>Trabpausen</i>	<i>Wiederholungen</i>	<i>Tempo min/km</i>	<i>Speed km/h</i>
200 m	1:24	-	200 m	8 – 15 mal	7:00	8,6
400 m	2:56	2:56	200 m	5 – 12 mal	7:20	8,2
800 m	6:03	3:02	400 m	4 – 8 mal	7:34	7,9
1000 m	7:34	3:02	400 m	4 – 7 mal	7:34	7,9
1600 m	12:10	3:03	400 – 800 m	2 – 4 mal	7:36	7,9
2000 m	15:13	3:03	400 – 800 m	2 – 3 mal	7:37	7,9

5 Kilometer Lauf / Ziel (hh:mm:ss) **00:40:00** = Tempo (mm:ss) 08:00 pro km = 7,5 km/h

<i>Intervall</i>	<i>Zeit</i>	<i>Rundenzeit (400m)</i>	<i>Trabpausen</i>	<i>Wiederholungen</i>	<i>Tempo min/km</i>	<i>Speed km/h</i>
200 m	1:26	-	200 m	8 – 15 mal	7:10	8,4
400 m	3:00	3:00	200 m	5 – 12 mal	7:30	8,0
800 m	6:12	3:06	400 m	4 – 8 mal	7:45	7,7
1000 m	7:46	3:06	400 m	4 – 7 mal	7:46	7,7
1600 m	12:29	3:07	400 – 800 m	2 – 4 mal	7:48	7,7
2000 m	15:36	3:07	400 – 800 m	2 – 3 mal	7:48	7,7