

TRAININGSPLAN

JOGGEN FÜR ANFÄNGER

Pro Woche wird 3 Mal gelaufen und Schritt für Schritt das Niveau angehoben. So steigert du optimal deine Leistungsfähigkeit. Du solltest zwischendurch Ruhetage einlegen. Also zum Beispiel Montag, Mittwoch und Freitag joggen, die anderen Tage nicht. Achte darauf, ca. eine Stunde vor und nach dem Training nichts zu essen. Trinken solltest du vorher ein bisschen und nachher etwas mehr. Verzichte auf zuckerhaltige Getränke und greif am besten nur zu Wasser.

Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
AUFWÄRMEN	AUFWÄRMEN	AUFWÄRMEN	AUFWÄRMEN	AUFWÄRMEN	AUFWÄRMEN
5 Minuten	5 Minuten	5 Minuten	5 Minuten	5 Minuten	5 Minuten
Dehnübungen	Dehnübungen	Dehnübungen	Dehnübungen - mit einem lockeren Hopselauf ins Joggen einsteigen	Dehnübungen - 1 Minute lockerer Hopselauf vor dem Joggen	Dehnübungen (kürzer als zuvor) - Hopselauf vor dem Joggen dafür verlängern
JOGGEN UND WALKEN	JOGGEN UND WALKEN	JOGGEN UND WALKEN	JOGGEN	JOGGEN	JOGGEN
15 Minuten	20 Minuten	25 Minuten	25 Minuten	25 Minuten	30 Minuten
Joggen und Walken im Wechsel: Erst eine Minute langsam joggen, dann ein bis zwei Minuten Walken.	Das Training der vorigen Woche wird wiederholt und um 5 Minuten verlängert.	Das Training der vorigen Woche wird wiederholt und um 5 Minuten verlängert.	Mehr Joggen als Walken: Walking-Pausen werden jetzt nur noch eingelegt, wenn sie nötig sind.	Langsam und durchgehend joggen: Diese Woche werden keine Walking-Pausen mehr eingelegt.	Du kannst eine halbe Stunde am Stück joggen! Achte aber auf deine Tagesform und lege, wenn nötig, Pausen ein.

NACH DEM JOGGEN: 5 Minuten Dehnübungen

Nach dem Joggen helfen Dehnübungen, sich vor Verletzungen und Muskelverkürzungen zu schützen. Solltest du dich schon etwas beweglicher fühlen, kannst du die Dehnübungen durch längeres Halten der Positionen intensivieren – achte dabei immer darauf, dass es nicht weh tut.

Nach diesen 6 Wochen kannst du dein Trainingspensum nach Gefühl erhöhen. Bleibe erstmal in einem langsamen Tempo und steigere dich bis auf eine ganze Stunde. Achte immer darauf, dich nicht zu übernehmen.