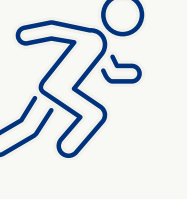
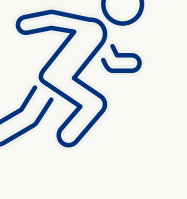
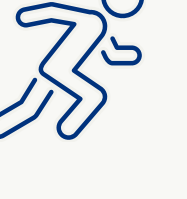
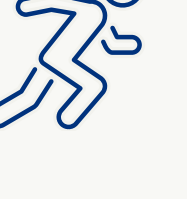


Joggen: Trainingsplan für Anfänger

Ziel: Nach 8 Wochen 35 Minuten locker joggen. Wichtig während des Trainings: hören Sie auf ihr Gefühl und steigern Sie langsam.
Es lohnt sich Lauftechnikübungen vor einer Joggingeinheit einzubauen, um effizient Joggen zu können. (css.ch/joggen)

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	Wochenende (6. + 7. Tag)
1. Woche Start	Pause	5' Einlaufen 1' Joggen 1' Gehen } 8x 5' Auslaufen	Pause	5' Einlaufen 1' Joggen 1' Gehen } 8x 5' Auslaufen	Pause	5' Einlaufen 1' Joggen 1' Gehen } 8x 5' Auslaufen
2. Woche Sanfter Einstieg	Pause	5' Einlaufen 2' Joggen 2' Gehen } 6x 5' Auslaufen	Pause	5' Einlaufen 2' Joggen 2' Gehen } 6x 5' Auslaufen	Pause	5' Einlaufen 2' Joggen 2' Gehen } 6x 5' Auslaufen
3. Woche Erste Fortschritte	Pause	5' Einlaufen 3' Joggen 3' Gehen } 4x 5' Auslaufen	Pause	5' Einlaufen 3' Joggen 3' Gehen } 4x 5' Auslaufen	Pause	5' Einlaufen 3' Joggen 3' Gehen } 4x 5' Auslaufen
4. Woche Fortschritt ausbauen	Pause	5' Einlaufen 4' Joggen 2' Gehen } 4x 5' Auslaufen	Pause	5' Einlaufen 4' Joggen 2' Gehen } 4x 5' Auslaufen	Pause	5' Einlaufen 4' Joggen 2' Gehen } 4x 5' Auslaufen
5. Woche 20 Minuten am Stück	Pause	5' Einlaufen 5' Joggen 3' Gehen } 3x 10' Auslaufen	Pause	5' Einlaufen 8' Joggen 5' Gehen 8' Joggen 10' Auslaufen	Pause	5' Einlaufen 20' Joggen 10' Auslaufen
6. Woche Ziel im Blick	Pause	5' Einlaufen 5' Joggen 3' Gehen } 3x 10' Auslaufen	Pause	5' Einlaufen 10' Joggen 3' Gehen 10' Joggen 10' Auslaufen	Pause	5' Einlaufen 25' Joggen 10' Auslaufen

Joggen: Trainingsplan für Anfänger

Ziel: Nach 8 Wochen 35 Minuten locker joggen. Wichtig während des Trainings: hören Sie auf ihr Gefühl und steigern Sie langsam.
Es lohnt sich Lauftechnikübungen vor einer Joggingeinheit einzubauen, um effizient Joggen zu können. (css.ch/joggen)

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	Wochenende (6. + 7. Tag)
7. Woche Jetzt wird's ernst	Pause	5' Einlaufen 10' Joggen 5' Gehen 5' Auslaufen 2x	Pause	5' Einlaufen 5' Joggen 2' Gehen 5' Auslaufen 6x	Pause	5' Einlaufen 30' Joggen 5' Auslaufen
8. Woche Gut vorbereitet	Pause	5' Einlaufen 15' Joggen 5' Gehen 5' Auslaufen 2x	Pause	5' Einlaufen 5' Joggen 2' Gehen 5' Auslaufen 7x	Pause	5' Einlaufen 35' Joggen 5' Auslaufen

' = Minuten

- 5: Intensive Intervalle: sehr intensives Training, kann nur über kurze Zeit bewältigt werden.
- 4: Intensives Fahrtspiel, Tempodauerlauf & Wettkampftempo: Hartes Training, Tempo kann nur über beschränkte Zeit/Distanz aufrecht erhalten werden.
- 3: Joggen, Dauerlauf mittel & Fahrtspiel: Tempo in dem die meisten von sich aus joggen. Anstrengung spürbar.
- 2: Joggen, Dauerlauf leicht: Langsames Tempo, Sprechen ist immernoch ohne Probleme möglich.
- 1: Einlaufen, Auslaufen, sehr gemütliches Tempo, eher flaches Gelände bevorzugen.
- 0: Gehen

= Lauftraining