

Joggen: Trainingsplan für Anfänger

Ziel: Nach 8 Wochen 35 Minuten locker joggen

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Woche 1	Pause	5' Laufen 1' Joggen 1' Laufen 5' Laufen } 8x	Pause	5' Laufen 1' Joggen 1' Laufen 5' Laufen } 8x	Pause	5' Laufen 1' Joggen 1' Laufen 5' Laufen } 8x	Pause
Woche 2	Pause	5' Laufen 2' Joggen 2' Laufen 5' Laufen } 6x	Pause	5' Laufen 2' Joggen 2' Laufen 5' Laufen } 6x	Pause	5' Laufen 2' Joggen 2' Laufen 5' Laufen } 6x	Pause
Woche 3	Pause	5' Laufen 3' Joggen 3' Laufen 5' Laufen } 4x	Pause	5' Laufen 3' Joggen 3' Laufen 5' Laufen } 4x	Pause	5' Laufen 3' Joggen 3' Laufen 5' Laufen } 4x	Pause
Woche 4	Pause	5' Laufen 4' Joggen 2' Laufen 5' Laufen } 4x	Pause	5' Laufen 4' Joggen 2' Laufen 5' Laufen } 4x	Pause	5' Laufen 4' Joggen 2' Laufen 5' Laufen } 4x	Pause
Woche 5	Pause	5' Laufen 5' Joggen 3' Laufen 10' Laufen } 3x	Pause	5' Laufen 8' Joggen + 5' Laufen + 8' Joggen 10' Laufen	Pause	5' Laufen 20' Joggen 10' Laufen	Pause
Woche 6	Pause	5' Laufen 8' Joggen 3' Laufen 10' Laufen } 3x	Pause	5' Laufen 10' Joggen + 3' Laufen + 10' Joggen 10' Laufen	Pause	5' Laufen 25' Joggen 10' Laufen	Pause
Woche 7	Pause	5' Laufen 10' Joggen 5' Laufen 5' Laufen } 2x	Pause	5' Laufen 5' Joggen 2' Laufen 5' Laufen } 6x	Pause	5' Laufen 30' Joggen 5' Laufen	Pause
Woche 8	Pause	5' Laufen 15' Joggen 5' Laufen 5' Laufen } 2x	Pause	5' Laufen 5' Joggen 2' Laufen 5' Laufen } 7x	Pause	5' Laufen 35' Joggen 5' Laufen 	Pause