

Hausarzt- Facharzt Praxis

Dres. Forquignon, Jacobsen, Lübeck

Oberdorf 1

24235 Laboe

Tel. 04343 7676/6462/6480

www.dr-forquignon.de

www.dr-jacobsen.de

www.dr-j-luebeck.de

Jogging Trainingsplan Laufen für Anfänger

Trainingsdauer: 10 Wochen

Trainingsziel: 45 min. Laufen am Stück ohne Gehpause

1. Woche	
Montag	Im Wechsel 1 Minute joggen, 1 Minute Gehpause, Gesamt 18 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	Im Wechsel 2 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause, Gesamt 21 Minuten
Donnerstag	Pause
Freitag	Im Wechsel 2 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause, Gesamt 24 Minuten
Samstag	45 Minuten Walking oder Radfahren oder eine andere Ausdauersportart
Sonntag	Im Wechsel 3 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause, Gesamt 24 Minuten
2. Woche	
Montag	Im Wechsel 3 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause, Gesamt 24 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	45 Minuten Walking
Donnerstag	Pause

Freitag	Im Wechsel 3 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause, Gesamt 25 Minuten
Samstag	Pause
Sonntag	Im Wechsel 4 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause, Gesamt 30 Minuten
3. Woche	
Montag	Im Wechsel 1 Minute joggen, 1 Minute Gehpause, Gesamt 18 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	Im Wechsel 2 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause, Gesamt 24 Minuten
Donnerstag	Pause
Freitag	Im Wechsel 4 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause, Gesamt 35 Minuten
Samstag	Pause
Sonntag	60 Minuten Walking
4. Woche	
Montag	Im Wechsel 5 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause, Gesamt 42 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	Im Wechsel 6 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause, Gesamt 40 Minuten
Donnerstag	Pause
Freitag	Pause
Samstag	Im Wechsel 6 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause, Gesamt 49 Minuten

Sonntag	Pause
5. Woche	
Montag	Im Wechsel 6 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause, Gesamt 48 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	60 min. Walking
Donnerstag	Pause
Freitag	Im Wechsel 6 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause, Gesamt 48 Minuten
Samstag	Pause
Sonntag	Pause
6. Woche	
Montag	Im Wechsel 8 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause, gesamt 40 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch:	Im Wechsel 8 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause, gesamt 40 Minuten
Donnerstag	Pause
Freitag	Pause
Samstag	Im Wechsel 5 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause, gesamt 42 Minuten
Sonntag	Pause

7. Woche:

Montag	Im Wechsel 10 Minuten joggen, 3 Minuten Gehpause, gesamt 26 Minuten
--------	---

Dienstag	Pause
----------	-------

Mittwoch:	2 x 15 Minuten joggen, dazwischen 4-5 Minuten Gehpause, gesamt ca. 35 Minuten
-----------	---

Donnerstag	Pause
------------	-------

Freitag	Im Wechsel 8 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause, gesamt 36 Minuten
---------	---

Samstag	Im Wechsel 10 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause, gesamt 36 Minuten
---------	---

Sonntag	Pause
---------	-------

8. Woche

Montag	20 Minuten joggen am Stück ohne Gehpause
--------	--

Dienstag	Pause
----------	-------

Mittwoch:	Im Wechsel 10 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause, gesamt 44 Minuten
-----------	--

Donnerstag	Pause
------------	-------

Freitag	Pause
---------	-------

Samstag	25 Minuten joggen am Stück ohne Gehpause
---------	--

Sonntag	Pause
---------	-------

9. Woche

Montag	Im Wechsel 15 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause, gesamt 51 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch:	Pause
Donnerstag	30 Minuten joggen am Stück
Freitag	Pause
Samstag	20 Minuten joggen am Stück
Sonntag	Pause

10. Woche

Montag	20 Minuten joggen am Stück
Dienstag	Pause
Mittwoch:	35 Minuten joggen am Stück
Donnerstag	Pause
Freitag	Pause
Samstag	45 Minuten joggen am Stück
Sonntag	HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH! SIE HABEN IHR ZIEL ERREICHT!