

TRAININGSPROGRAMM JOGGEN

Drucken Sie sich hier Ihr Programm für die nächsten Wochen aus und schon kann's losgehen.

Einheit	Übung	Dauer	Ausgeführt am <small>(Platz zum Eintragen)</small>	Mein Puls <small>(Platz zum Eintragen)</small>
Einheit 1	Zehnmal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen.	20 Min		
Einheit 2	Viermal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf einmal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Abschließend viermal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen.	20 Min		
Einheit 3	Dreimal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf zweimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Abschließend dreimal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen.	20 Min		
Einheit 4	Zweimal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf dreimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Abschließend zweimal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen.	20 Min		
Einheit 5	Einmal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf viermal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Abschließend einmal 1 Minute laufen, 1 Minute gehen.	20 Min		
Einheit 6	Das erste Zwischenziel ist erreicht. Von jetzt an sollte Ihnen das Programm zunehmend leichter fallen. Fünfmal abwechselnd 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen.	20 Min		
Einheit 7	Zweimal abwechselnd 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Steigern auf 3 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Abschließend zweimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen.	21 Min		
Einheit 8	Zweimal abwechselnd 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Stabilisieren mit zweimal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Abschließend zweimal 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	20 Min		
Einheit 9	Zweimal abwechselnd 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Stabilisieren mit einmal 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Abschließend dreimal 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	19 Min		
Einheit 10	Siebenmal abwechselnd 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen	21 Min		
Einheit 11	Zweimal abwechselnd 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Abschließend zweimal 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	20 Min		
Einheit 12	Fünfmal abwechselnd 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	21 Min		
Einheit 13	Zweimal abwechselnd 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Abschließend zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	20 Min		
Einheit 14	Einmal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf dreimal 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Abschließend einmal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	23 Min		
Einheit 15	Dies ist das zweite Zwischenziel. Sie sind auf dem besten Weg, 20 Minuten am Stück laufen zu können. Viermal abwechselnd 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	20 Min		



TRAININGSPROGRAMM JOGGEN

Einheit	Übung	Dauer	Ausgeführt am (Platz zum Eintragen)	Mein Puls (Platz zum Eintragen)
Einheit 16	Einmal 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Zweimal abwechselnd 5 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Abschließend zweimal 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	21 Min		
Einheit 17	Dreimal abwechselnd 5 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Abschließend 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	21 Min		
Einheit 18	Einmal 5 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf zweimal 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	20 Min		
Einheit 19	Dreimal abwechselnd 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	21 Min		
Einheit 20	Einmal 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf 8 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Abschließend 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	24 Min		
Einheit 21	Zweimal 9 Minuten laufen mit 2 Minuten Gehpause.	20 Min		
Einheit 22	Zweimal 10 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause.	21 Min		
Einheit 23	Geschafft! Das erste große Ziel, 20 Minuten ohne Pause zu laufen, haben Sie erreicht. Herzlichen Glückwunsch! Ohne Pause 20 Minuten kontinuierlich laufen.	20 Min		
Einheit 24	Dreimal abwechselnd 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	24 Min		
Einheit 25	Dreimal abwechselnd 8 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	27 Min		
Einheit 26	Zweimal 12 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause.	25 Min		
Einheit 27	Ohne Pause 25 Minuten kontinuierlich laufen.	25 Min		
Einheit 28	Dreimal abwechselnd 9 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	30 Min		
Einheit 29	Zweimal 15 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause.	31 Min		
Einheit 30	Ohne Pause 30 Minuten kontinuierlich laufen.	30 Min		
Einheit 31	30 Minuten Dauerlauf mit 2 x 1 Minute Tempoverschärfung.	30 Min		
Einheit 32	30 Minuten Dauerlauf mit 2 x 2 Minuten Tempoverschärfung.	30 Min		
Einheit 33	30 Minuten Dauerlauf mit 3 x 2 Minuten Tempoverschärfung.	30 Min		
Einheit 34	15 Minuten Dauerlauf. Steigern mit 20 Minuten Fahrtspiel (= wiederholter Wechsel des Tempos zwischen ruhig und zügig).	35 Min		
Einheit 35	30 Minuten Fahrtspiel (= wiederholter Wechsel des Tempos).	30 Min		
Einheit 36	10 Minuten Dauerlauf. Steigern mit 20 Minuten Fahrtspiel. Abschließend 10 Minuten Dauerlauf.	40 Min		

Weitere Informationen und Tipps zu Fitness und Gesundheit finden Sie auf den Websites des Deutschen Sportbundes www.richtigfit.de und www.sportprogesundheit.de