

# Trainingsplan für Jogging-Einsteiger

45 Minuten am Stück ohne Gehpause

Trainingsdauer: 45 Minuten

## 1. Woche

Montag	Abwechselnd 1 Minute joggen, 1 Minute Gehpause Gesamt: 18 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	Abwechselnd 2 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause Gesamt: 21 Minuten
Donnerstag	Pause
Freitag	Abwechselnd 2 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause Gesamt: 24 Minuten
Samstag	45 Minuten Walken, Radfahren oder andere Ausdauersportart
Sonntag	Abwechselnd 3 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause Gesamt: 24 Minuten

## 2. Woche

Montag	Abwechselnd 3 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause Gesamt: 24 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	45 Minuten Walken, Radfahren oder andere Ausdauersportart
Donnerstag	Pause
Freitag	Abwechselnd 3 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause Gesamt: 25 Minuten
Samstag	Pause
Sonntag	Abwechselnd 3 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause Gesamt: 30 Minuten

## 3. Woche

Montag	Abwechselnd 1 Minute joggen, 1 Minute Gehpause Gesamt: 18 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	Abwechselnd 2 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause Gesamt: 24 Minuten
Donnerstag	Pause
Freitag	Abwechselnd 4 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause Gesamt: 35 Minuten
Samstag	Pause
Sonntag	60 Minuten Walken, Radfahren oder andere Ausdauersportart

Mit freundlicher Unterstützung von



Mit uns nützen Sie das **Internet**  
**erfolgreich** ... seit 1996!



#### 4. Woche

Montag	Abwechselnd 5 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause Gesamt: 42 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	Abwechselnd 6 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause Gesamt: 40 Minuten
Donnerstag	Pause
Freitag	Pause
Samstag	Abwechselnd 6 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause Gesamt: 49 Minuten
Sonntag	Pause

#### 5. Woche

Montag	Abwechselnd 6 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause Gesamt: 48 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	60 Minuten Walken, Radfahren oder andere Ausdauersportart
Donnerstag	Pause
Freitag	Abwechselnd 6 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause Gesamt: 48 Minuten
Samstag	Pause
Sonntag	Pause

#### 6. Woche

Montag	Abwechselnd 8 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause Gesamt: 40 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	Abwechselnd 8 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause Gesamt: 40 Minuten
Donnerstag	Pause
Freitag	Pause
Samstag	Abwechselnd 5 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause Gesamt: 42 Minuten
Sonntag	Pause

Mit freundlicher Unterstützung von



Mit uns nützen Sie das **Internet**  
**erfolgreich** ... seit 1996!



## 7. Woche

Montag	Abwechselnd 10 Minuten joggen, 3 Minuten Gehpause Gesamt: 26 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	2x 15 Minuten Joggen, dazwischen 5 Minuten Gehpause Gesamt: 35 Minuten
Donnerstag	Pause
Freitag	Abwechselnd 8 Minuten joggen, 1 Minute Gehpause Gesamt: 36 Minuten
Samstag	Abwechselnd 10 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause Gesamt: 36 Minuten
Sonntag	Pause

## 8. Woche

Montag	20 Minuten joggen ohne Gehpause
Dienstag	Pause
Mittwoch	Abwechselnd 10 Minuten joggen, 1 Minuten Gehpause Gesamt: 44 Minuten
Donnerstag	Pause
Freitag	Pause
Samstag	25 Minuten joggen ohne Gehpause
Sonntag	Pause

## 9. Woche

Montag	Abwechselnd 15 Minuten joggen, 2 Minuten Gehpause Gesamt: 51 Minuten
Dienstag	Pause
Mittwoch	Pause
Donnerstag	30 Minuten joggen ohne Gehpause
Freitag	Pause
Samstag	20 Minuten joggen ohne Gehpause
Sonntag	Pause

## 10. Woche

Montag	20 Minuten joggen ohne Gehpause
Dienstag	Pause
Mittwoch	35 Minuten joggen ohne Gehpause
Donnerstag	Pause
Freitag	Pause
Samstag	45 Minuten joggen ohne Gehpause. <b>Herzlichen Glückwunsch. Trainingsziel erreicht!</b>
Sonntag	Pause

Mit freundlicher Unterstützung von



Mit uns nützen Sie das **Internet**  
**erfolgreich** ... seit 1996!



ISARTAL E.V.