

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. Herzlichen Glückwunsch. Trainingsziel erreicht!
Sonntag	Pause

Mit freundlicher Unterstützung von



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



ISARTAL E.V.