

## Joggen: Trainingsplan für Anfänger

Woche	Tage pro Woche	Schritt-für-Schritt-Anleitung
1	2-3	Beginnen Sie Ihr Lauftraining als Anfänger unbedingt mit einem niedrigem Tempo und einer moderaten Strecke. Dabei wechseln Sie alle zwei bis fünf Minuten zwischen Laufen und Gehen. Für den Start reicht eine Strecke von einem Kilometer oder 15-30 Minuten joggen aus.
2	3	Langsam können Sie Ihr Training erweitern. Nehmen Sie sich vor, bei jedem Lauftraining ein wenig weiter zu joggen und wechseln Sie weiterhin zwischen Laufen und Gehen ab.
3	3	Sie sollten nicht mehr als zwei Kilometer oder 30-45 Minuten am Stück mit leichtem Tempo joggen. Wenn Sie in dieser Woche bereits eine körperliche Belastung feststellen, dann geben Sie nicht auf. Begrenzen Sie sich stattdessen beim Training vorläufig darauf, nur zu gehen.
4	4	In dieser Woche joggen Sie ca. zwei Kilometer und versuchen, Ihr Tempo am zweiten oder dritten Trainingstag etwas anzuheben. Anschließend kehren Sie zu Ihrer ursprünglichen Laufgeschwindigkeit zurück.
5	4	Halbzeit im Trainingsplan für Anfänger! Laufen Sie nun in der fünften Woche ca. drei Kilometer oder 40-60 Minuten in einem maßvollem Tempo.
6	5	In der sechsten Woche beginnen Sie Ihr Training zunächst mit drei Kilometern. Versuchen Sie sich bis zum Ende der Woche auf 60-70 Minuten joggen zu steigern.
7	5	An den ersten drei Tagen joggen Sie zunächst drei Kilometer. Steigern Sie sich bis zum Wochenende schrittweise auf ca. vier Kilometer. Erhöhen Sie dabei Ihr Tempo so, dass Sie nach dem Training angestrengt aber nicht erschöpft sind.
8	5	Ab jetzt joggen Sie dreimal je vier Kilometer und erhöhen Ihr Tempo soweit, dass Sie eine flüssige Laufgeschwindigkeit erreichen. Diese behalten Sie nun bei und versuchen sich an den beiden letzten Tagen abschließend auf fünf Kilometer zu steigern. Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß weiterhin!

Hinweis: Bei Unsicherheiten oder Fragen halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.