

Joggen für Anfänger

Beim Joggen solltest du dich wie beim Krafttraining über Zeit steigern.

Kürze daher früher oder später die Pausen oder laufe länger. Idealerweise läufst du 2 Mal die Woche in Intervallen und führst einen zusätzlichen Treppenlauf aus. Suche dir eine große, breite Treppe in deiner Nähe und laufe sie für 30 Minuten auf und ab.

Woche 1		Joggen für Anfänger		
Übung	Dauer	Belastung	Pause	
Intervall-Laufen	30 Min	60 Sek	90 Sek.	
Treppenlauf	30 Min	-	Nach Wahl	
Intervall-Laufen	30 Min	60 Sek	90 Sek	

Woche 2		Joggen für Anfänger		
Übung	Dauer	Belastung	Pause	
Intervall-Laufen	30 Min	60 Sek	90 Sek.	
Treppenlauf	30 Min	-	Nach Wahl	
Intervall-Laufen	30 Min	60 Sek	90 Sek	

Woche 3

Joggen für Anfänger

Übung	Dauer	Belastung	Pause
Intervall-Laufen	30 Min	70 Sek	90 Sek.
Treppenlauf	30 Min	-	Nach Wahl
Intervall-Laufen	30 Min	70 Sek	90 Sek

Woche 4

Joggen für Anfänger

Übung	Dauer	Belastung	Pause
Intervall-Laufen	35 Min	70 Sek	90 Sek.
Treppenlauf	30 Min	-	Nach Wahl
Intervall-Laufen	35 Min	70 Sek	90 Sek