

TRAININGSPROGRAMM

JOGGEN



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

Einheit	Übung	Dauer	Ausgeführt am (Platz zum Eintragen)	Mein Puls (Platz zum Eintragen)
Einheit 1	Dreimal abwechselnd eine Minute laufen, 1 Minute gehen. 2 Minuten Gehpause. Dreimal abwechselnd eine Minute laufen, 1 Minute gehen.	14 Min		
Einheit 2	Viermal abwechselnd eine Minute laufen, 1 Minute gehen. 2 Minuten Gehpause. Dreimal abwechselnd eine Minute laufen, 1 Minute gehen.	16 Min		
Einheit 3	Viermal abwechselnd eine Minute laufen, 1 Minute gehen. 2 Minuten Gehpause. Viermal abwechselnd eine Minute laufen, 1 Minute gehen.	18 Min		
Einheit 4	Fünfmal abwechselnd eine Minute laufen, 1 Minute gehen. 2 Minuten Gehpause. Viermal abwechselnd eine Minute laufen, 1 Minute gehen.	20 Min		
Einheit 5	Fünfmal abwechselnd eine Minute laufen, 1 Minute gehen. 2 Minuten Gehpause. Fünfmal abwechselnd eine Minute laufen, 1 Minute gehen.	22 Min		
Einheit 6	Siebenmal abwechselnd eine Minute laufen, 1 Minute gehen. 2 Minuten Gehpause. Dreimal abwechselnd eine Minute laufen, 1 Minute gehen.	22 Min		
Einheit 7	Zehnmal abwechselnd 1 Minute laufen, 1 Minute gehen. Das erste Zwischenziel ist geschafft. Der Laufanteil ist genauso hoch wie der Gehanteil. Ab jetzt sollte Ihnen das Programm zunehmend leichter fallen.	20 Min		
Einheit 8	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 9	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 10	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 11	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 12	Fünfmal abwechselnd 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Das zweite Zwischenziel ist erreicht. Jetzt geht es auf das Endziel zu!	20 Min		
Einheit 13	Zweimal abwechselnd 2 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Steigern auf 3 Minuten laufen, 2 Minuten gehen. Abschließend zweimal 2 Minuten laufen, 2 Min. gehen.	21 Min		
Einheit 14	Zweimal abwechselnd 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Stabilisieren mit zweimal 2 Minuten laufen, 2 Min. gehen. Abschließend zweimal 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	20 Min		

Einheit 15	Zweimal abwechselnd 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Stabilisieren mit einmal 2 Minuten laufen, 2 Min. gehen. Abschließend dreimal 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	19 Min		
Einheit 16	Siebenmal abwechselnd 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	21 Min		
Einheit 17	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 18	Fünfmal abwechselnd 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	20 Min		
Einheit 19	Zweimal abwechselnd 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Abschließend zweimal 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	21 Min		
Einheit 20	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 21	Viermal abwechselnd 4 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Dies ist das dritte Zwischenziel. Sie sind kurz davor, 20 Minuten am Stück zu laufen.	20 Min		
Einheit 22	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 23	Dreimal abwechselnd 5 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Abschließend 2 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	21 Min		
Einheit 24	Einmal 5 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf zweimal 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	20 Min		
Einheit 25	Dreimal abwechselnd 6 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	21 Min		
Einheit 26	Einmal 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Steigern auf 8 Minuten laufen, 1 Minute gehen. Abschließend 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	25 Min		
Einheit 27	Zweimal 9 Minuten laufen mit 2 Minuten Gehpause.	20 Min		
Einheit 28	Zweimal 10 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause.	21 Min		
Einheit 29	Ohne Pause 20 Minuten kontinuierlich laufen. Geschafft! Das große Ziel, 20 Minuten ohne Pause zu laufen, haben Sie erreicht. Herzlichen Glückwunsch! Nachfolgend finden Sie noch einige Vorschläge, wie es weitergehen könnte.	20 Min		
Einheit 30	Dreimal abwechselnd 7 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	24 Min		
Einheit 31	Dreimal abwechselnd 8 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	27 Min		
Einheit 32	Zweimal 12 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause.	25 Min		
Einheit 33	Ohne Pause 25 Minuten kontinuierlich laufen.	25 Min		
Einheit 34	Dreimal abwechselnd 9 Minuten laufen, 1 Minute gehen.	30 Min		
Einheit 35	Zweimal 15 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause.	31 Min		
Einheit 36	Ohne Pause 30 Minuten kontinuierlich laufen.	30 Min		

HINWEISE ZU IHREM LAUFTRAINING

Dann sollten Sie sich für Joggen entscheiden:

- Sie waren in den letzten Jahren immer aktiv, auch wenn Sie sich nicht ganz regelmäßig sportlich betätigt haben.
- Sie leiden nicht an deutlichem Übergewicht.
- Sie haben keine nennenswerten orthopädischen Probleme (z.B. Beschwerden in Fuß-, Knie- oder Hüftgelenk).
- Sie haben die Möglichkeit, sich einer Gruppe Gleichgesinnter anzuschließen.

Diese Tipps sollten Sie beachten:

1. Oben aufgeführt finden Sie 36 Übungseinheiten zum Joggen, die aufeinander aufbauen. Als Anfänger sollten Sie mit Einheit 1 beginnen und sich langsam vortasten. Wiederholen Sie jede Einheit ein Mal, bevor Sie eine Stufe weiter gehen.
2. Als Fortgeschrittener können Sie natürlich auch in höheren Einheiten einsteigen.
3. Versuchen Sie, mindestens zwei Mal (besser: drei Mal) pro Woche zu joggen.
4. Kontrollieren Sie in den Pausen den Puls. Messen Sie dazu an der Halsschlagader 10 Sekunden lang Ihre Pulsschläge und multiplizieren Sie den Wert mit 6. Hinweise zum richtigen Belastungspuls finden Sie bei den allgemeinen Trainingsregeln. Bei zu hohem Puls verringern Sie einfach die Geschwindigkeit beim Laufen.
5. Laufen Sie möglichst auf natürlichen und ebenen Untergründen (z.B. Waldwege, Rasenflächen o.ä.). Dies schont Ihre Gelenke.
6. Gönnen Sie sich gute Laufschuhe. Spätestens, wenn Sie regelmäßig laufen, ist das ein Muss, um Ihre Gelenke und Knochen nicht unnötig zu belasten. Tipps hierzu erhalten Sie in unserem Laufschuhtest (siehe www.richtigfit.de/pages/de/magazin/laufspezial/274.html)
7. Nutzen Sie einige der Gehpausen für Dehnübungen. Hinweise auf geeignete Übungen finden Sie im Bereich Trainingsprogramme.
8. Bitte beachten Sie auch die allgemeinen Trainingsregeln.
9. Weiterführende Hinweise zum Laufen und die Möglichkeit, einen Lauftreff in Ihrer Nähe zu suchen, finden Sie beim Deutschen Leichtathletikverband (siehe www.leichtathletik.de).