

## Trainingsplan für Einsteiger

Ziel: 30 Minuten locker durchlaufen

Dauer: 8 Wochen

Wocheneinheiten: 3

<b>Wochentag</b>	<b>Training</b>	<b>Gesamtzeit</b>
Montag	6x4 Minuten Joggen (dazwischen 1 Minute Gehpause)	29 Minuten
Dienstag	Ruhetag	-
Mittwoch	6x4 Minuten Joggen (dazwischen 1 Minute Gehpause)	29 Minuten
Donnerstag	Ruhetag	-
Freitag	6x4 Minuten Joggen (dazwischen 1 Minute Gehpause)	29 Minuten
Samstag	Ruhetag	-
Sonntag	Ruhetag	-
Montag	5x5 Minuten Joggen (dazwischen 1 Minuten Gehpause)	29 Minuten
Dienstag	Ruhetag	-
Mittwoch	5x5 Minuten Joggen (dazwischen 1 Minuten Gehpause)	29 Minuten
Donnerstag	Ruhetag	-
Freitag	5x5 Minuten Joggen (dazwischen 1 Minuten Gehpause)	29 Minuten
Samstag	Ruhetag	-
Sonntag	Ruhetag	-
Montag	4x7 Minuten Joggen (dazwischen 2 Minuten Gehpause)	34 Minuten
Dienstag	Ruhetag	-
Mittwoch	4x7 Minuten Joggen (dazwischen 2 Minuten Gehpause)	34 Minuten
Donnerstag	Ruhetag	-
Freitag	4x7 Minuten Joggen (dazwischen 2 Minuten Gehpause)	34 Minuten
Samstag	Ruhetag	-
Sonntag	Ruhetag	-
Montag	3x8 Minuten (dazwischen 2 Minuten Gehpause)	28 Minuten
Dienstag	Ruhetag	-
Mittwoch	3x8 Minuten (dazwischen 2 Minuten Gehpause)	28 Minuten
Donnerstag	Ruhetag	-
Freitag	3x8 Minuten (dazwischen 2 Minuten Gehpause)	28 Minuten
Samstag	Ruhetag	-
Sonntag	Ruhetag	-
Montag	3x9 Minuten (dazwischen 3 Minuten Gehpause)	33 Minuten
Dienstag	Ruhetag	-
Mittwoch	3x9 Minuten (dazwischen 3 Minuten Gehpause)	33 Minuten
Donnerstag	Ruhetag	-
Freitag	3x9 Minuten (dazwischen 3 Minuten Gehpause)	33 Minuten
Samstag	Ruhetag	-
Sonntag	Ruhetag	-
Montag	2x15 Minuten (dazwischen 2 Minuten Gehpause)	32 Minuten
Dienstag	Ruhetag	-
Mittwoch	2x15 Minuten (dazwischen 2 Minuten Gehpause)	32 Minuten
Donnerstag	Ruhetag	-
Freitag	2x15 Minuten (dazwischen 2 Minuten Gehpause)	32 Minuten
Samstag	Ruhetag	-
Sonntag	Ruhetag	-

Montag	3x10 Minuten (dazwischen 1 Minute Gehpause)	32 Minuten
Dienstag	Ruhetag	-
Mittwoch	3x10 Minuten (dazwischen 1 Minute Gehpause)	32 Minuten
Donnerstag	Ruhetag	-
Freitag	3x10 Minuten (dazwischen 1 Minute Gehpause)	32 Minuten
Samstag	Ruhetag	-
Sonntag	Ruhetag	-
Montag	30 Minuten Joggen	30 Minuten
Dienstag	Ruhetag	-
Mittwoch	30 Minuten Joggen	30 Minuten
Donnerstag	Ruhetag	-
Freitag	30 Minuten Joggen	30 Minuten
Samstag	Ruhetag	-
Sonntag	Ruhetag	-

- Anmerkungen:
- Bevor man los läuft sollte man sich 5 Minuten aufwärmen (z.B. durch Walking).
  - Nach dem Lauf sollte man einige Dehnübungen durchführen.
  - Die Trainingseinheiten kann man nach Belieben auf die Wochentage aufteilen. Dazwischen sollte mindestens ein Ruhetag liegen.