

8-Wochen Trainingsplan Joggen für Anfänger

Woche	Ziel	Trainingseinheiten
1	Einstieg ins Joggen	3x pro Woche: 1 Min. joggen, 2 Min. gehen, insgesamt 20 Min.
2	Steigerung der Laufzeit	3x pro Woche: 2 Min. joggen, 2 Min. gehen, insgesamt 20 Min.
3	Konsistenz aufbauen	3x pro Woche: 3 Min. joggen, 2 Min. gehen, insgesamt 25 Min.
4	Halbzeit und Reflexion	3x pro Woche: 5 Min. joggen, 2 Min. gehen, insgesamt 30 Min.
5	Intensität erhöhen	3x pro Woche: 8 Min. joggen, 2 Min. gehen, insgesamt 30 Min.
6	Geschwindigkeit und Ausdauer	3x pro Woche: 10 Min. joggen, 1 Min. gehen, insgesamt 30 Min.
7	Optimierung der Lauftechnik	3x pro Woche: 12 Min. joggen, 1 Min. gehen, insgesamt 30 Min.
8	Vorbereitung auf die Fortsetzung	3x pro Woche: 15 Min. joggen, 1 Min. gehen, insgesamt 30 Min.