

Trainingsplan „Joggen oder walken für Nichtsportler“

Ziel: Sie können nach zwölf Wochen Training 30 Minuten ohne Pause joggen oder walken.

Es ist ganz einfach, mit dem Joggen oder Walken anzufangen: umziehen, Schuhe an und ab nach draußen. Dafür benötigen Sie weder teure Ausrüstung noch besondere Technik.

Hier erhalten Sie einen Trainingsplan, der Ihnen den Einstieg erleichtert und ein überschaubares Ziel vorgibt. Dieser ist auf das Joggen ausgerichtet. Bevorzugen Sie es jedoch zu walken, so ersetzen Sie im Trainingsplan „joggen“ durch „walken“.

| Woche 1 | | | | | | |
|----------------------|---------|----------------------|---------|---------|----------------------|---------|
| Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
| 20 min zügiges Gehen | Ruhetag | 20 min zügiges Gehen | Ruhetag | Ruhetag | 20 min zügiges Gehen | Ruhetag |

Hinweis 1: Falls es Ihnen nicht möglich ist, 20 Minuten am Stück zügig zu gehen, können Sie die Strecke auch in Intervalle einteilen.

Hinweis 2: Ist Ihnen der Leistungsanstieg von einer zur nächsten Woche zu groß, wiederholen Sie den Trainingsplan der vergangenen Woche und setzen danach den Plan fort.

| Woche 2 | | | | | | |
|----------------------|---------|----------------------|---------|---------|----------------------|---------|
| Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
| 30 min zügiges Gehen | Ruhetag | 30 min zügiges Gehen | Ruhetag | Ruhetag | 30 min zügiges Gehen | Ruhetag |

| Woche 3 | | | | | | |
|--|---------|-------------------------------------|---------|---------|--|---------|
| Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
| 10 min zügiges Gehen, 5 x 1 min joggen mit 2 min Gehpause, 5 min zügiges Gehen | Ruhetag | 5 x 2 min joggen mit 2 min Gehpause | Ruhetag | Ruhetag | 10 min zügiges Gehen, 5 x 1 min joggen mit 2 min Gehpause, 5 min zügiges Gehen | Ruhetag |

| Woche 4 | | | | | | |
|-------------------------------------|---------|-------------------------------------|---------|---------|-------------------------------------|---------|
| Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
| 5 x 2 min joggen mit 2 min Gehpause | Ruhetag | 4 x 3 min joggen mit 2 min Gehpause | Ruhetag | Ruhetag | 5 x 2 min joggen mit 2 min Gehpause | Ruhetag |

| Woche 5 | | | | | | |
|-------------------------------------|---------|-------------------------------------|---------|---------|-------------------------------------|---------|
| Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
| 4 x 3 min joggen mit 2 min Gehpause | Ruhetag | 3 x 4 min joggen mit 2 min Gehpause | Ruhetag | Ruhetag | 4 x 3 min joggen mit 2 min Gehpause | Ruhetag |

| Woche 6 | | | | | | |
|-------------------------------------|---------|-------------------------------------|---------|---------|-------------------------------------|---------|
| Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
| 3 x 4 min joggen mit 2 min Gehpause | Ruhetag | 4 x 5 min joggen mit 2 min Gehpause | Ruhetag | Ruhetag | 3 x 4 min joggen mit 2 min Gehpause | Ruhetag |

| Woche 7 | | | | | | |
|-------------------------------------|---------|-------------------------------------|---------|---------|-------------------------------------|---------|
| Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
| 4 x 5 min joggen mit 2 min Gehpause | Ruhetag | 3 x 7 min joggen mit 3 min Gehpause | Ruhetag | Ruhetag | 4 x 5 min joggen mit 2 min Gehpause | Ruhetag |

| Woche 8 | | | | | | |
|-------------------------------------|---------|-------------------------------------|---------|---------|-------------------------------------|---------|
| Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
| 3 x 7 min joggen mit 2 min Gehpause | Ruhetag | 3 x 8 min joggen mit 3 min Gehpause | Ruhetag | Ruhetag | 3 x 7 min joggen mit 2 min Gehpause | Ruhetag |

| Woche 9 | | | | | | |
|-------------------------------------|---------|--------------------------------------|---------|---------|-------------------------------------|---------|
| Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
| 3 x 8 min joggen mit 3 min Gehpause | Ruhetag | 2 x 10 min joggen mit 3 min Gehpause | Ruhetag | Ruhetag | 3 x 8 min joggen mit 3 min Gehpause | Ruhetag |

| Woche 10 | | | | | | |
|--------------------------------------|---------|--------------------------------------|---------|---------|--------------------------------------|---------|
| Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
| 2 x 10 min joggen mit 3 min Gehpause | Ruhetag | 2 x 12 min joggen mit 3 min Gehpause | Ruhetag | Ruhetag | 2 x 10 min joggen mit 3 min Gehpause | Ruhetag |

| Woche 11 | | | | | | |
|--------------------------------------|---------|--------------------------------------|---------|---------|--------------------------------------|---------|
| Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
| 2 x 12 min joggen mit 3 min Gehpause | Ruhetag | 2 x 14 min joggen mit 3 min Gehpause | Ruhetag | Ruhetag | 2 x 12 min joggen mit 2 min Gehpause | Ruhetag |

| Woche 12 | | | | | | |
|--|---------|--|---------|---------|--|---------|
| Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
| 2 x 15 min joggen mit 2 min Gehpause | Ruhetag | 2 x 10 min joggen mit 1 min Gehpause | Ruhetag | Ruhetag | 30 min langsamer Dauerlauf oder walken | Ruhetag |