

Trainingsplan „Walken oder joggen für fortgeschrittene Einsteiger“

Basis: Sie walken oder joggen 30 Minuten ohne Pause.

Ziel: Sie walken nach zehn Wochen Training 60 Minuten ohne Pause oder Sie joggen nach zwölf Wochen Training zehn Kilometer ohne Pause.

Erläuterungen zum Tempo

Abhängig von der Zielsetzung führen Sie die Trainingseinheiten entweder als Walken oder als Joggen aus. Der Trainingsplan ist auf das Joggen ausgerichtet. Bevorzugen Sie es jedoch zu walken, so ersetzen Sie im Trainingsplan „joggen“ durch „walken“.

Steigerungsläufe

Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Meter, bei der das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird (**diese Steigerungsläufe sind nur beim Joggen durchzuführen!**).

Wechselndes Tempo

Der Tempowechsel erfolgt nach Gefühl

Woche 1						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
3 x 10 min joggen mit 2 min Gehpause	Ruhetag	20 min joggen	Ruhetag	Ruhetag	3 x 10 min joggen mit 2 min Gehpause	Ruhetag

Woche 2						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
2 x 15 min joggen mit 2 min Gehpause	Ruhetag	25 min joggen	Ruhetag	Ruhetag	2 x 15 min joggen mit 2 min Gehpause	Ruhetag

Woche 3						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
3 x 12 min joggen mit 2 min Gehpause	Ruhetag	30 min joggen anschließend 3 Steigerungsläufe	Ruhetag	Ruhetag	3 x 12 min joggen mit 2 min Gehpause	Ruhetag

Woche 4						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
20 min joggen	Ruhetag	35 min joggen anschließend 3 Steigerungsläufe	Ruhetag	Ruhetag	20 min joggen	Ruhetag

Woche 5						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
25 min joggen	Ruhetag	40 min joggen anschließend 3 Steigerungsläufe	Ruhetag	Ruhetag	25 min joggen	Ruhetag

Woche 6						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
25 min joggen	25 min joggen	Ruhetag	40 min joggen anschließend 3 Steigerungsläufe	Ruhetag	25 min joggen	Ruhetag

Woche 7						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
25 min joggen	25 min joggen	Ruhetag	45 min joggen anschließend 3 Steigerungsläufe	Ruhetag	25 min joggen	Ruhetag

Woche 8						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
30 min joggen	30 min joggen	Ruhetag	50 min joggen	Ruhetag	30 min joggen	Ruhetag

Woche 9						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
30 min joggen	30 min joggen mit wechselndem Tempo	Ruhetag	55 min joggen anschließend 3 Steigerungsläufe	Ruhetag	30 min joggen	Ruhetag

Woche 10						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
30 min joggen langsamer Dauerlauf	30 min joggen mit wechselndem Tempo	Ruhetag	60 min joggen anschließend 3 Steigerungsläufe	Ruhetag	30 min joggen	Ruhetag

Woche 11						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
30 min joggen	30 min joggen mit wechselndem Tempo	Ruhetag	45 min joggen anschließend 3 Steigerungsläufe	Ruhetag	30 min joggen	Ruhetag

Woche 12						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
30 min joggen	Ruhetag	Ruhetag	20 min joggen mit wechselndem Tempo	Ruhetag	Ruhetag	Distanz: 10 km joggen