

>> Laufplan

Anfänger: So beginnst du mit dem Joggen

Mach dir am Anfang keine Gedanken über das Tempo. Fang langsam an. Wirklich langsam. Für deinen Start mit dem Joggen gibt es hier einen 8-wöchigen Trainingsplan. Du kannst dir die Tage natürlich auch selber einteilen wie du magst. Gönn dir aber gerade am Anfang ausreichende Pausen. Nach diesem Trainingsplan solltest du in der Lage sein mindesten 30 min durchzujoggen. Nicht vergessen: Es soll Spaß machen!

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	6 x 1–2 min Joggen; dazwischen 3 min Gehpause				6 x 1–2 min Joggen; dazwischen 3 min Gehpause		
2		6 x 1–2 min Joggen; dazwischen 3 min Gehpause				6 x 1–2 min Joggen; dazwischen 3 min Gehpause	
3		6 x 2–4 min Joggen; dazwischen 2 ½ min Gehpause			6 x 2–4 min Joggen; dazwischen 2 ½ min Gehpause		Kräftigende Yogaeinheit
4	6 x 2–4 min Joggen; dazwischen 2 ½ min Gehpause			6 x 2–4 min Joggen; dazwischen 2 ½ min Gehpause			6 x 2–4 min Joggen; dazwischen 2 ½ min Gehpause
5		2 x 10 min Joggen; dazwischen 2 min Gehpause			3 x 10 min Joggen; dazwischen 2 min Gehpause		Kräftigende Yogaeinheit
6	6 x 4–6 min Joggen; dazwischen 2 min Gehpause			6 x 4–6 min Joggen; dazwischen 2 min Gehpause			6 x 4–6 min Joggen; dazwischen 2 min Gehpause
7		2 x 15 min Joggen; dazwischen 2 min Gehpause			1 x 15 min Joggen, 1 x 20 min Joggen; dazwischen 2 min Gehpause		Kräftigende Yogaeinheit
8	6 x 6 min Joggen; dazwischen 2 min Gehpause			6 x 6 min Joggen; dazwischen 2 min Gehpause			Testlauf: Versuche 30 min am Stück durchzujoggen Viel Spaß dabei!

Tipps für das Joggen in der kalten Jahreszeit

- Achte auf Reflektoren an deiner Kleidung
- Zieh dich funktionell, aber nicht zu dick an (denk an den Zwiebellook)
- Verzichte nicht auf die Mütze oder Stirnband und gegebenenfalls Stirnlampe
- Atme weniger durch den Mund, mehr durch die Nase
- Trinke nicht zu wenig. Denn auch im Winter verlierst du Flüssigkeit
- Laufe nur auf geräumten und gestreuten Wegen

Kräftigende Yogaeinheit:
www.vorarlbergbewegt.at/info/8-wochen-trainingsplan

