

Sportart: Laufen  
 Schwierigkeitsgrad: Anfänger  
 Wochen: 10  
 Ziel: 30 Minuten am Stück joggen

|                | Dauer (Min.) | Training  | Level   | Bemerkungen   |
|----------------|--------------|---|---------|---|
| <b>Woche 1</b> |              |   |         |   |
| Dienstag       | 20           | Zügiges Gehen   | REG-GA1 |   |
| Donnerstag     | 25           | Zügiges Gehen   | REG-GA1 |   |
| Samstag        | 35           | Zügiges Gehen, Anschliessend an das zügige Gehen 3 mal 30 Sekunden Beinheben an Ort mit 30 Sekunden Pause dazwischen.   | REG-GA1 |   |
| <b>Total</b>   | <b>80</b>    |   |         |   |
| <b>Woche 2</b> |              |   |         |   |
| Dienstag       | 30           | Zügiges Gehen   | REG-GA1 |   |
| Donnerstag     | 30           | 10 Minuten zügiges Gehen, danach 4 Mal 2 Minuten Joggen mit 2 Minuten langen Gehpausen dazwischen. Zum Schluss noch einmal 5 Minuten zügiges Gehen.   | REG-GA1 | Die Joggingphasen sollten maximal im GA1 Bereich gelaufen werden. Die Gehpausen im REG Bereich und das zügige Gehen zwischen REG und GA1. |
| Samstag        | 40           | 20 Minuten zügiges Gehen, dann 5 Minuten am Stück Joggen, anschliessend noch einmal 15 Minuten zügiges Gehen. 3 mal 30 Sekunden Beinheben an Ort mit 30 Sekunden Pause dazwischen.                | REG-GA1 |   |
| <b>Total</b>   | <b>100</b>   |   |         |   |
| <b>Woche 3</b> |              |   |         |   |
| Dienstag       | 40           | Zügiges Gehen   | REG-GA1 |   |
| Donnerstag     | 35           | 10 Minuten zügiges Gehen, danach 3 Mal 3 Minuten Joggen mit 2 Minuten Gehpause dazwischen. Zum Schluss noch einmal 10 Minuten zügiges Gehen.  | REG-GA1 | Die Joggingphasen sollten maximal im GA1 Bereich gelaufen werden. Die Gehpausen im REG Bereich und das zügige Gehen zwischen REG und GA1. |
| Samstag        | 40           | 15 Minuten zügiges Gehen, dann 10 Minuten am Stück Joggen, anschliessend noch einmal 15 Minuten zügiges Gehen. Anschliessend 3 mal 30 Sekunden Beinheben an Ort mit 30 Sekunden Pause dazwischen. | REG-GA1 |   |
| <b>Total</b>   | <b>115</b>   |   |         |   |
| <b>Woche 4</b> |              |   |         |   |
| Dienstag       | 30           | Zügiges Gehen   | REG-GA1 |   |
| Donnerstag     | 30           | Zügiges Gehen   | REG-GA1 |   |

|                |            |   |         |   |
|----------------|------------|---|---------|---|
| Samstag        | 40         | Zügiges Gehen, Anschliessend an das zügige Gehen, 3 mal 30 Sekunden Beinheben an Ort mit 30 Sekunden Pause dazwischen.                                | REG-GA1 |   |
| <b>Total</b>   | <b>100</b> |   |         |   |
| <b>Woche 5</b> |            |   |         |   |
| Dienstag       | 40         | Zügiges Gehen   | REG-GA1 |   |
| Donnerstag     | 35         | 10 Minuten zügiges Gehen, danach 4 mal 3 Minuten Joggen mit 2 Minuten Gehpause dazwischen, anschliessend 5 Minuten zügiges Gehen,                     | REG-GA1 | Die Joggingphasen sollten maximal im GA1 Bereich gelaufen werden. Die Gehpausen im REG Bereich und das zügige Gehen zwischen REG und GA1. |
| Samstag        | 40         | 10 Minuten zügiges Gehen, anschliessend 15 Minuten am Stück Joggen, danach 15 Minuten zügiges Gehen. Anschliessend 3 mal 30 Sekunden Beinheben an Ort | REG-GA1 |   |
| <b>Total</b>   | <b>115</b> |   |         |   |
| <b>Woche 6</b> |            |   |         |   |
| Dienstag       | 45         | Zügiges Gehen   | REG-GA1 |   |
| Donnerstag     | 35         | 10 Minuten zügiges Gehen, danach 3 mal 5 Minuten Joggen mit 3 Minuten Gehpause dazwischen, anschliessend 5 Minuten zügiges Gehen,                     | REG-GA1 | Die Joggingphasen sollten maximal im GA1 Bereich gelaufen werden. Die Gehpausen im REG Bereich und das zügige Gehen zwischen REG und GA1. |
| Samstag        | 45         | 10 Minuten zügiges Gehen, anschliessend 20 Minuten am Stück Joggen, danach 15 Minuten zügiges Gehen. Anschliessend 3 mal 30 Sekunden Beinheben an Ort | REG-GA1 |   |
| <b>Total</b>   | <b>125</b> |   |         |   |
| <b>Woche 7</b> |            |   |         |   |
| Dienstag       | 45         | Zügiges Gehen   | REG-GA1 |   |

|                 |            |  |         |  |
|-----------------|------------|--|---------|--|
| Donnerstag      | 50         | 10-15 Minuten zügiges Gehen (flach) zum Aufwärmen. Suchen sie sich in ihrer Nähe eine Strecke mit einem Anstieg von bis zu höchstens 8% aus. Die Steigung sollte so lang sein, dass sie mindestens 5 Minuten rauf laufen/gehen können. Nun nehmen sie den ersten Anstieg unter die Lafschuhe. Laufen sie sehr langsam aber zügig den ausgesuchten Hügel rauf. Nach 5 Minuten machen sie ca. 30 Sekunden Pause. Anschliessend schlendern sie gemütlich wieder an die Ausgangsposition zurück. Das Ganze wiederholen sie noch zwei Mal so dass sie am Ende 3 Steigungen geschafft haben. Brechen Sie das Training ab, wenn die Knie schmerzen. Anschliessend 10 Minuten zügiges Gehen. | REG-GA2 | Beim Berg rauflaufen wird ihr Puls höchstwahrscheinlich ziemlich stark ansteigen. Bei diesem Training ist ein GA2 Puls erlaubt. Sollte der Puls aber über diesen Bereich ansteigen, wechseln sie in das Gehen und lassen den Puls wieder in den GA1 Bereich sinken. Hat sicher der Puls wieder normalisiert wechseln sie wieder in das Laufen. |
| Samstag         | 45         | 10 Minuten zügiges Gehen, anschliessend 25 Minuten am Stück Joggen, danach 15 Minuten zügiges Gehen.   | REG-GA1 |  |
| <b>Total</b>    | <b>140</b> |  |         |  |
| <b>Woche 8</b>  |            |  |         |  |
| Dienstag        | 30         | Zügiges Gehen  | REG-GA1 |  |
| Donnerstag      | 30         | Zügiges Gehen  | REG-GA1 |  |
| Samstag         | 40         | Zügiges Gehen, Anschliessend an das zügige Gehen, 3 mal 30 Sekunden Beinheben an Ort mit 30 Sekunden Pause dazwischen.   | REG-GA1 |  |
| <b>Total</b>    | <b>100</b> |  |         |  |
| <b>Woche 9</b>  |            |  |         |  |
| Dienstag        | 45         | Zügiges Gehen  | REG-GA1 |  |
| Donnerstag      | 40         | 10 Minuten zügiges Gehen, danach 3 mal 6 Minuten Joggen mit 3 Minuten Gehpause dazwischen, anschliessend 5 Minuten zügiges Gehen.  | REG-GA1 |  |
| Samstag         | 50         | 10 Minuten zügiges Gehen, anschliessend 25 Minuten am Stück Joggen, danach 15 Minuten zügiges Gehen  | REG-GA1 |  |
| <b>Total</b>    | <b>135</b> |  |         |  |
| <b>Woche 10</b> |            |  |         |  |
| Dienstag        | 45         | Zügiges Gehen  | REG-GA1 |  |

|              |            |   |         |  |
|--------------|------------|---|---------|--|
| Donnerstag   | 40         | 10 Minuten zügiges Gehen, danach 3 mal 7 Minuten Joggen mit 3 Minuten Gehpause dazwischen, anschliessend 5 Minuten zügiges Gehen. | REG-GA1 |  |
| Samstag      | 50         | 10 Minuten zügiges Gehen, anschliessend 30 Minuten am Stück Joggen, danach 10 Minuten zügiges Gehen                               | REG-GA1 |  |
| <b>Total</b> | <b>135</b> |   |         |  |