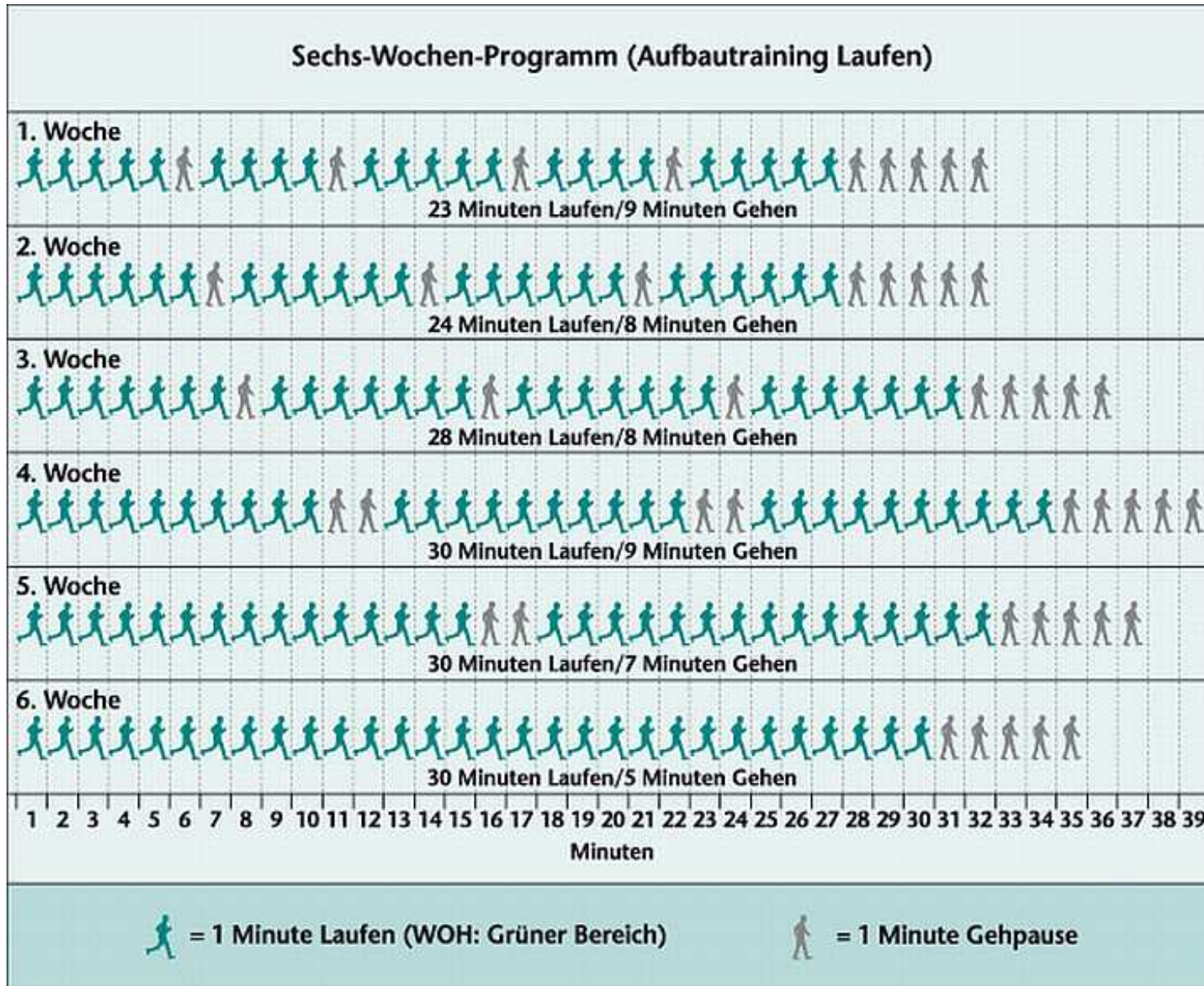


## Jogging - Aufbautraining für Einsteiger



Nach diesen sechs Wochen Jogging - Aufbautraining sollten Sie in der Lage sein, 30 Minuten im langsamen Dauerlauf ohne Probleme zu laufen. Steigern Sie nun den Trainingsumfang pro Woche um 5 Minuten. Nicht mehr! Nach weiteren sechs Wochen absolvieren Sie dann im langsamen Dauerlauf eine Stunde. Nun gehören Sie in Sachen Jogging zu den Fortgeschrittenen und können sich an einem anderen Trainingsprogramm versuchen.