

Jogging Trainingsplan für Fitness – Läufer

Der nachfolgende Plan ist für ein abwechslungsreiches Fitness – Jogging konzipiert. Bevor Sie diesen jedoch in Angriff nehmen, sollten Sie mindestens 3 Monate Jogging – Erfahrung haben und eine gute Fitness besitzen. Zwischen jedem Jogging – Tag sollte mindestens ein Ruhetag folgen.

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3
1	45 Minuten Ruhiger, langsamer Dauerlauf WOH: grüner Bereich	50 Minuten Dauerlauf in hügeligem Gelände WOH: grüner bis roter Bereich	60 bis 90 Minuten Ruhiger, langsamer Dauerlauf WOH: grüner Bereich
2	50 Minuten Ruhiger, langsamer Dauerlauf WOH: grüner Bereich	45 Minuten ruhiger Dauerlauf (WOH: grün), davon 15 Minuten flottes Tempo (WOH: blau/rot)	60 bis 90 Minuten Ruhiger, langsamer Dauerlauf WOH: grüner Bereich
3	45 Minuten Ruhiger, langsamer Dauerlauf WOH: grüner Bereich	60 Minuten ruhiger Dauerlauf (WOH: grün), davon 2 x 1000m Tempolauf (WOH: rot/schwarz)	60 bis 90 Minuten Ruhiger, langsamer Dauerlauf WOH: grüner Bereich
4	Eine Woche nur lockeres Training (3 x 30 Min. ruhiger Dauerlauf) und anschließend den Plan erneut durchlaufen		