

Jogging Trainingsplan zur Vorbereitung auf einen Volks-/Jedermannlauf

Der nachfolgende Plan ist für die Vorbereitung auf einen Volks-/Jedermannlauf aus dem Fitness – Jogging heraus konzipiert. Wählen sie die Jogging – Trainingstage so, dass unter der Woche jeweils ein Ruhetag dazwischen liegt. Am Wochenende laufen Sie dann Samstag und Sonntag

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
1	45 Minuten Ruhiger Dauerlauf WOH: grün	45 Minuten Ruhiger Dauerlauf WOH: grün	50 Minuten Ruhiger Dauerlauf, davon 5 km flott (WOH: blau/rot)	15 Kilometer In ruhigem Dauerlauf WOH: grün
2	45 Minuten Ruhiger Dauerlauf WOH: grün	4 x 1000m Im geplanten Renntempo (dazwischen je 3 Min. Pause)	50 Minuten Ruhiger Dauerlauf, davon 5 km flott (WOH: blau/rot)	10 Kilometer In hügeligem Gelände WOH: grün - rot
3	5 x 1000m Im geplanten Renntempo (dazwischen je 3 Min. Pause)	45 Minuten Ruhiger Dauerlauf WOH: grün	30 Minuten Langsamer Dauerlauf WOH: grün	Volkslauf / Jedermannlauf