

IN EINEM MONAT VON DER COUCH ZUR ZIELLINIE

Einfacher Trainingsplan für Anfänger, um in 4 Wochen fit genug zu werden, ca. 5 km joggen zu können.



Allgemein

- 3 Einheiten pro Woche (z. B. Mo, Mi, Fr)
- Ca. 30 Minuten pro Einheit
- Gehpausen erlaubt – kein Druck
- Warm-up: 5 Min zügig gehen
- Cool-down: 5 Min gehen + dehnen

Trainingsplan

Woche 1 – Einstieg

Ziel: In Bewegung kommen
1 Min joggen, 2 Min gehen – 7× (21 Min)

Woche 2 – Mehr Laufen

Ziel: Weniger Gehpausen
2 Min joggen, 2 Min gehen – 6× (24 Min)

Woche 3 – Ausdauer steigern

Ziel: Länger durchhalten
Variante A: 3 Min joggen, 1 Min gehen – 5× (20 Min)
Variante B: 5 Min joggen, 2 Min gehen – 3× (21 Min)
Je nach Tagesform wählbar

Woche 4 – 5 km schaffen

Ziel: Möglichst ohne Pause laufen
20–30 Min joggen am Stück (Tempo egal)
1–2 Gehpausen erlaubt
Am Ende: Versuch, 5 km durchzulaufen

Tipps

- Jogge langsam, so dass du noch sprechen kannst.
- Gutes Schuhwerk ist wichtig.
- Bei Schmerzen sofort Pause machen, Muskelkater ist ok.
- Trinke genug, aber nicht unmittelbar vor dem Lauf.

Cesar Vinicius dos Santos,
Softwareentwickler bei trans-o-flex

