

Jogging Trainingsplan zum Abnehmen – von GesundePfund.com

Woche 1-2:

Montag	Grundlagenausdauer	20 Minuten Laufen und Gehen im Wechsel oder lockerer Dauerlauf
Dienstag	Krafttraining	z. B. Zirkeltraining für Läufer
Mittwoch	Ruhetag	-
Donnerstag	Intervalltraining	5 Minuten locker einlaufen 4 x 3 Minuten kraftvoll laufen mit jeweils 2 Minuten Trab- oder Gehpause 5 Minuten auslaufen
Freitag	Ausgleichssport	Yoga, Schwimmen, Tanzen, Klettern, etc.
Samstag	Grundlagenausdauer	30 Minuten Laufen und Gehen im Wechsel (alle 3-5 Minuten für mindestens 30 Sekunden Gehen)
Sonntag	Ruhetag	-

Woche 3-4:

Montag	Grundlagenausdauer	30 Minuten Laufen und Gehen im Wechsel oder lockerer Dauerlauf
Dienstag	Krafttraining	z. B. Beintraining
Mittwoch	Ruhetag	-
Donnerstag	Tempolauf	5 Minuten locker einlaufen 15 Minuten zügig laufen 5 Minuten auslaufen
Freitag	Ausgleichssport	Yoga, Schwimmen, Tanzen, Klettern, etc.
Samstag	Grundlagenausdauer	40 Minuten Laufen und Gehen im Wechsel (alle 3-5 Minuten für mindestens 30 Sekunden Gehen)
Sonntag	Ruhetag	-

Woche 5-6:

Montag	Grundlagenausdauer	30 Minuten lockerer Dauerlauf
Dienstag	Krafttraining	z. B. Bauchtraining
Mittwoch	Ruhetag	-
Donnerstag	Intervalltraining	5 Minuten locker einlaufen 5 x 3 Minuten schnell und kraftvoll laufen mit jeweils 2 Minuten Trab- oder Gehpause 5 Minuten auslaufen
Freitag	Ausgleichssport	Yoga, Schwimmen, Tanzen, Klettern, etc.
Samstag	Grundlagenausdauer	45 Minuten Laufen und Gehen im Wechsel (alle 3-5 Minuten für mindestens 30 Sekunden Gehen)
Sonntag	Ruhetag	-

Woche 7-8:

Montag	Grundlagenausdauer	30 Minuten Dauerlauf
Dienstag	Krafttraining	z. B. HIIT-Training
Mittwoch	Ruhetag	-
Donnerstag	Intervalltraining	5 Minuten locker einlaufen 20 Minuten Fahrtspielmethode (Geschwindigkeiten variieren von lockerem Traben bis zum Sprint) 5 Minuten auslaufen
Freitag	Ausgleichssport	Yoga, Schwimmen, Tanzen, Klettern, etc.
Samstag	Grundlagenausdauer	45 Minuten langsamer Dauerlauf
Sonntag	Ruhetag	-

Woche 9-10:

Montag	Grundlagenausdauer	30 Minuten Dauerlauf
Dienstag	Krafttraining	z. B. Ganzkörperworkout
Mittwoch	Ruhetag	-
Donnerstag	Intervalltraining	5 Minuten locker einlaufen 5 x 4 Minuten schnell und kraftvoll laufen mit jeweils 2 Minuten Trabpause 5 Minuten auslaufen
Freitag	Ausgleichssport	Yoga, Schwimmen, Tanzen, Klettern, etc.
Samstag	Grundlagenausdauer	50 Minuten langsamer Dauerlauf
Sonntag	Ruhetag	-