

Jogging-Trainingsplan

Was ist Joggen?

Joggen bzw. jogging bedeutet auf Englisch „Trotten“ und wird auch als Dauerlauf bezeichnet. Joggen ist eine Ausprägung des Laufsports, bei der durch langsame Dauerläufe die Ausdauer des jeweiligen Sportlers kontinuierlich gesteigert wird. Joggen wurde im Jahr 1961 erfunden, vom neuseeländischen Trainer Arthur Lydiard (1917–2004), der in diesem Jahr den ersten Jogging-Club gründete.

Joggen für Anfänger:

Beim Joggen ist regelmäßiges Training ganz wichtig. Es reicht nicht aus, nur zweimal monatlich die Laufschuhe zu schnüren und Joggen zu gehen. Etwa dreimal pro Woche Joggen gilt als ideal um seine Ausdauer zu verbessern, wobei es von großer Bedeutung ist, zwischendurch immer wieder einen Ruhetag einzulegen. Laufanfänger sollten natürlich langsam und bedächtig anfangen zu Joggen. Eine halbe Stunde je Laufeinheit ist auf jeden Fall ausreichend, sollte es währenddessen zu Seitenstechen oder gar Luftnot kommen, muss eine Gehpause eingelegt werden.


Auch zu Zeiten von Corona ist Bewegung (solange ihr gesund seid) wichtig, denn sie stärkt das Immunsystem und die Abwehrkräfte und kann so im Fall der Fälle den Körper sogar vor der Erkrankung schützen.

Wichtige Regelungen:

Auch beim Joggen an der frischen Luft sollte ein Mindestabstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen eingehalten werden. Wer sichergehen will, kann natürlich einen noch größeren Bogen um Spaziergänger und andere Läufer machen.

Ihr solltet Orte mit vielen Menschen, wie zum Beispiel einen Marktplatz für die Joggingstrecke meiden. Wenn es euch motiviert dürft ihr beim Joggen gerne Musik hören. Ihr solltet jedoch achtsam sein und mit einem Ohr immer noch die Umgebungsgeräusche wahrnehmen können, um die Klingel eines Fahrradfahrers oder ein sich näherndes Auto hören zu können.

Arbeitsauftrag:

Führt den nachfolgenden Anfänger-Jogging-Trainingsplan durch. Das bedeutet, dass ihr drei Mal in der Woche laufen gehen solltet. Ihr seid nicht auf die Wochentage festgelegt. Zwischen zwei Läufen sollten jedoch mindestens 24 Stunden als Regenerationsphase liegen. Wenn ihr im Joggen schon recht fit seid, dürft ihr den Trainingsplan z.B. auch bei Woche zwei, drei... beginnen. Wenn ihr beim Joggen noch gar nicht fit seid, passt den Trainingsplan individuell für euch an. Z.B. verdoppelt die Zeit der Gehpausen und/oder halbiert die Zeit der Laufminuten. Tragt in der letzten Spalte des Trainingsplans mit einem Smiley ein, wie der Lauf war und macht eine kleine Notiz, ob ihr durchgehalten habt: 

Wichtig ist, dass ihr regelmäßig dranbleibt und euch von Woche zu Woche ein bisschen steigert.

Jogging-Trainingsplan

1. Woche

Wochentag	Laufminuten	Gehpause	Wie war der Lauf? / Hast du durchgehalten?
Montag	6×2 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	
Mittwoch	6×3 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	
Samstag	6×2 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	

2. Woche

Wochentag	Laufminuten	Gehpause	Wie war der Lauf? / Hast du durchgehalten?
Montag	6×3 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	
Mittwoch	4×5 Minuten Laufen	dazwischen 2:00 Minuten Gehen	
Samstag	6×3 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	

3. Woche

Wochentag	Laufminuten	Gehpause	Wie war der Lauf? / Hast du durchgehalten?
Montag	6×4 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	
Mittwoch	4×6 Minuten Laufen	dazwischen 2:00 Minuten Gehen	
Samstag	6×4 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	

4. Woche

Wochentag	Laufminuten	Gehpause	Wie war der Lauf? / Hast du durchgehalten?
Montag	4×6 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	
Mittwoch	3×8 Minuten Laufen	dazwischen 2:00 Minuten Gehen	
Samstag	4×6 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	

5. Woche

Wochentag	Laufminuten	Gehpause	Wie war der Lauf? / Hast du durchgehalten?
Montag	4×8 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	
Mittwoch	2×10 Minuten Laufen	dazwischen 2:00 Minuten Gehen	
Samstag	4×8 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	

6. Woche

Wochentag	Laufminuten	Gehpause	Wie war der Lauf? / Hast du durchgehalten?
Montag	3×10 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	
Mittwoch	2×12 Minuten Laufen	dazwischen 2:00 Minuten Gehen	
Samstag	3×10 Minuten Laufen	dazwischen 1:30 Minuten Gehen	

7. Woche

Wochentag	Laufminuten	Gehpause	Wie war der Lauf? / Hast du durchgehalten?
Montag	3×10 Minuten Laufen	dazwischen 1:00 Minuten Gehen	
Mittwoch	4×8 Minuten Laufen	dazwischen 1:00 Minuten Gehen	
Samstag	3×10 Minuten Laufen	dazwischen 1:00 Minuten Gehen	

8. Woche

Wochentag	Laufminuten	Gehpause	Wie war der Lauf? / Hast du durchgehalten?
Montag	2×15 Minuten Laufen	dazwischen 1:00 Minuten Gehen	
Mittwoch	4×8 Minuten Laufen	dazwischen 1:00 Minuten Gehen	
Samstag	5 km Laufen	ohne Gehpause	