

# Joggen für Anfänger(innen)

Dein 8 -Wochen-Trainingsplan

effektiv ▪ individuell ▪ bestbewährt

<http://joggen-für-anfänger.de>



**Motivation durch Erfolge !**  
inkl. Trainingstagebuch zum Ausfüllen

Eine Initiative von:

Anke Thiel  
zertifizierte Lauftrainerin



## Mein Trainingsplan von 0 auf 5 km - Mein Trainingstagebuch

**Mit Deinem Trainingsplan schaffst Du es in 8 Wochen 30 Minuten oder 5 km ohne Pause zu joggen. Und das mit geringem Zeitaufwand von ca. 30 Minuten dreimal die Woche! Du wirst Dich schnell rundum wohler fühlen - stressfreier, knackiger und fitter sein! Versprochen!**

### Trainingszeiten

Lege Deine Trainingstage und Trainingsuhrzeiten genau fest. Beachte, dass zwischen den Trainingseinheiten 48 Stunden zur Regeneration Deines Körpers liegen!

Beispiel: Deine Trainingstage sind Dienstag, Donnerstag um 18.00 Uhr und Sonntag 10.00 Uhr. Für jedes Training brauchst Du ca. 30 Minuten. Jedes Training beendest Du mit einigen Dehnübungen, insbesondere für Beine und Waden.

Bitte Deine Familie um Verständnis für Dein neues Hobby. Sie profitieren wie DU von Deiner neuen Ausgeglichenheit und Zufriedenheit!

### Trainingsstrecken

Überlege Dir abwechslungsreiche Laufstrecken. Das Gelände sollte eben sein, am besten lockerer Waldboden, weicher Boden ist am schonendsten für Gelenke, Bänder und Knochen. Im Wald kannst DU wunderbar abschalten und erlebst die Natur aus erster Nähe. Hier tankst Du frische Luft und jede Menge Vitamin D! Probiere es mal mit einer Walkingstrecke, die sind meistens sehr flach!

### Trainingserfolge messen und aufschreiben

Deine Trainingserfolge, z. B. Strecken, Zeit und Kalorien, kannst Du kostenfrei und am einfachsten mit einer App auf Deinem Handy messen. Mein Tipp für eine super App: <https://www.runtastic.com/de> (geeignet alle Android, Blackberry oder iPhone)!

[www.laufgoettin.de](http://www.laufgoettin.de)

## Wie ist dein Laufrhythmus?

Du beginnst Deinen ersten Trainingstag mit 2 Minuten Joggen, dann 1 Minute Gehpause, dann wieder 2 Minuten Joggen, 1 Minute Gehpause. Diesen Rhythmus wiederholst Du, bist Du insgesamt 30 Minuten unterwegs bist. In diesem Takt trainierst Du dreimal in der 1. Trainingswoche. Deinen Trainingsrhythmus steigerst Du danach wöchentlich, in der 2. Woche auf 3 Minuten Joggen, 1 Gehpause usw. (3 x pro Woche). Wie es danach weitergeht, siehst Du in Deinem Trainingstagebuch!

## Wie vermeide ich den häufigsten „Anfängerfehler“?

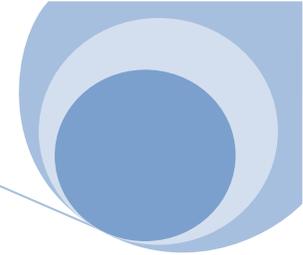
Achte darauf, dass Du langsam läufst. Du läufst im richtigen Tempo, wenn Du Dich noch problemlos unterhalten könntest. Konzentriere Dich auf Deinen ruhigen Atem, wenn Du außer Puste kommst, bist Du zu schnell! Mehr Tipps und Tricks, was Du als erfolgreicher Laufeinsteiger wissen solltest, erfährst du in meinem E-Book „Vom Couchpotato zur Laufgöttin in 8 Wochen“ auf Amazon, hier der Link dazu für Dich:

<http://amzn.to/1CIDR00>

## Wie nutzt Du Dein Trainingstagebuch?

Um Dein Trainingstagebuch nutzen zu können, hast Du Dir die kostenlose App „Runtastic“ auf Dein Handy heruntergeladen. Mit dieser App werden alle Trainingswerte: Deine verbrauchten Kalorien, Deine gelaufene Strecke und Deine dafür benötigte Zeit gemessen und dokumentiert. In Deinem Trainingstagebuch trägst Du nach jedem Training das Datum, den Wochentag und Deine Erfolgserlebnisse ein:

- ✓ Deine, durch das Joggen, verbrauchten Kalorien
- ✓ Deine gelaufene Strecke
- ✓ Deine Zeit, die Du gejoggt bist



Hier findest Du ein Beispiel (hier die 1. Woche), wie Du Deinen Trainingsplan richtig ausfüllst:

| 2 Minuten Joggen/ 1 Minute Gehen x 10 = 20 Minuten Joggen/9 Minuten Gehen = 29 Minuten Gesamt |                 |                   |                 |              |               |   |
|---|-----------------|-------------------|-----------------|--------------|---------------|---|
| 1. Woche  | Tag 1           | Tag 2             | Tag 3           | Summe        | Tag           | Notizen!  |
| Wochentag   | <b>Dienstag</b> | <b>Donnerstag</b> | <b>Samstag</b>  |              |               |   |
| Datum   | <b>21.10.14</b> | <b>23.10.14</b>   | <b>25.10.14</b> |              |               |   |
| verbrannte kcal   | <b>229</b>      | <b>245</b>        | <b>236</b>      | <b>710</b>   | <b>Tag 1:</b> | War sehr anstrengend für mich, habe deshalb die ersten 20 Minuten im Rhythmus 1 Minute Joggen, 1 Minute Gehpause absolviert, dann hat es viel besser geklappt |
| Zeit (in Min.)  | <b>31</b>       | <b>29</b>         | <b>32</b>       | <b>01:32</b> | <b>Tag 2:</b> | Habe unterwegs Schmerzen im Oberschenkel bekommen. Habe Pause gemacht und gedehnt, dann lief es super!  |
| Strecke (in km)   | <b>4,2</b>      | <b>4,1</b>        | <b>4</b>        | <b>12,3</b>  | <b>Tag 3:</b> | Heute lief es problemlos, ich hätte noch länger laufen können. Toll wie schnell ich Kondition aufbaue!  |
| jetziges Gewicht  | <b>65</b>       | <b>65</b>         | <b>64,5</b>     |              |               | Cool, ich habe nach schon etwas abgenommen!   |

Mach Dir von jedem Tag Notizen, wie es Dir während dem Training ging. Dein Trainingstagebuch hilft Dir Deine Erfolge sichtbar zu machen - das ist Motivation pur! Probier es aus, es macht Spaß zu sehen, wie Du bei jedem Training Fortschritte machst!

# Mein Trainingstagebuch von 0 auf 5 km = 30 Minuten Joggen ohne Gehpause in 8 Wochen

Mein Name:

Mein Ziel:

2 Minuten Joggen/ 1 Minute Gehen im Wechsel x 10 = 20 Minuten Joggen/9 Minuten Gehen = 29 Minuten Gesamt

| 1. Woche         | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Summe | Gib Deine Notizen für jeden Tag ein! |  |
|------------------|-------|-------|-------|-------|--------------------------------------|--|
| Wochentag        |       |       |       |       |                                      |  |
| Datum            |       |       |       |       |                                      |  |
| verbrannte kcal  |       |       |       |       | Tag 1:                               |  |
| Zeit (in Min.)   |       |       |       |       | Tag 2:                               |  |
| Strecke (in km)  |       |       |       |       | Tag 3:                               |  |
| jetziges Gewicht |       |       |       |       |                                      |  |

3 Minuten Joggen/1 Minute Gehen im Wechsel x 7 = 21 Minuten Joggen/6 Minuten Gehen = 27 Minuten insgesamt

| 2. Woche         | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Summe | Gib Deine Notizen für jeden Tag ein! |  |
|------------------|-------|-------|-------|-------|--------------------------------------|--|
| Wochentag        |       |       |       |       |                                      |  |
| Datum            |       |       |       |       |                                      |  |
| verbrannte kcal  |       |       |       |       | Tag 4:                               |  |
| Zeit (in Min.)   |       |       |       |       | Tag 5:                               |  |
| Strecke (in km)  |       |       |       |       | Tag 6:                               |  |
| jetziges Gewicht |       |       |       |       |                                      |  |

5 Minuten Joggen/ 1 Minute Gehen im Wechsel x 5 = 25 Minuten Joggen/4 Minuten Gehen = 29 Minuten insgesamt

| 3. Woche         | Tag 7 | Tag 8 | Tag 9 | Summe | Gib Deine Notizen für jeden Tag ein! |  |
|------------------|-------|-------|-------|-------|--------------------------------------|--|
| Wochentag        |       |       |       |       |                                      |  |
| Datum            |       |       |       |       |                                      |  |
| verbrannte kcal  |       |       |       |       | Tag 7:                               |  |
| Zeit (in Min.)   |       |       |       |       | Tag 8:                               |  |
| Strecke (in km)  |       |       |       |       | Tag 9:                               |  |
| jetziges Gewicht |       |       |       |       |                                      |  |

7 Minuten Joggen/ 1 Minute Gehen im Wechsel x 4 = 28 Minuten Joggen/3 Minuten Gehen = 31 Minuten insgesamt

| 4. Woche         | Tag 10 | Tag 11 | Tag 12 | Summe | Gib Deine Notizen für jeden Tag ein! |  |
|------------------|--------|--------|--------|-------|--------------------------------------|--|
| Wochentag        |        |        |        |       |                                      |  |
| Datum            |        |        |        |       |                                      |  |
| verbrannte kcal  |        |        |        |       | Tag 10:                              |  |
| Zeit (in Min.)   |        |        |        |       | Tag 11:                              |  |
| Strecke (in km)  |        |        |        |       | Tag 12:                              |  |
| jetziges Gewicht |        |        |        |       |                                      |  |

**9 Minuten Joggen/ 1 Minute Gehen im Wechsel x 3 = 27 Minuten Joggen/2 Minuten Gehen = 29 Minuten insgesamt**

| <b>5. Woche</b>  | Tag 13 | Tag 14 | Tag 15 | Summe | Gib Deine Notizen für jeden Tag ein! |  |
|------------------|--------|--------|--------|-------|--------------------------------------|--|
| Wochentag        |        |        |        |       |                                      |  |
| Datum            |        |        |        |       |                                      |  |
| verbrannte kcal  |        |        |        |       | <b>Tag 13:</b>                       |  |
| Zeit (in Min.)   |        |        |        |       | <b>Tag 14:</b>                       |  |
| Strecke (in km)  |        |        |        |       | <b>Tag 15:</b>                       |  |
| jetziges Gewicht |        |        |        |       |                                      |  |

**11 Minuten Joggen/ 1 Minute Gehen im Wechsel x 3 = 33 Minuten Joggen/2 Minuten Gehen = 35 Minuten insgesamt**

| <b>6. Woche</b>  | Tag 16 | Tag 17 | Tag 18 | Summe | Gib Deine Notizen für jeden Tag ein! |  |
|------------------|--------|--------|--------|-------|--------------------------------------|--|
| Wochentag        |        |        |        |       |                                      |  |
| Datum            |        |        |        |       |                                      |  |
| verbrannte kcal  |        |        |        |       | <b>Tag 16:</b>                       |  |
| Zeit (in Min.)   |        |        |        |       | <b>Tag 17:</b>                       |  |
| Strecke (in km)  |        |        |        |       | <b>Tag 18:</b>                       |  |
| jetziges Gewicht |        |        |        |       |                                      |  |

**13 Minuten Joggen/ 1 Minute Gehen im Wechsel x 2 = 26 Minuten Joggen/1 Minuten Gehen = 27 Minuten insgesamt**

| <b>7. Woche</b>  | Tag 19 | Tag 20 | Tag 21 | Summe | Gib Deine Notizen für jeden Tag ein! |  |
|------------------|--------|--------|--------|-------|--------------------------------------|--|
| Wochentag        |        |        |        |       |                                      |  |
| Datum            |        |        |        |       |                                      |  |
| verbrannte kcal  |        |        |        |       | <b>Tag 19:</b>                       |  |
| Zeit (in Min.)   |        |        |        |       | <b>Tag 20:</b>                       |  |
| Strecke (in km)  |        |        |        |       | <b>Tag 21:</b>                       |  |
| jetziges Gewicht |        |        |        |       |                                      |  |

**15 Minuten Joggen/ 1 Minute Gehen im Wechsel x 2 = 30 Minuten Joggen/1 Minuten Gehen = 31 Minuten insgesamt**

| <b>8. Woche</b>  | Tag 22 | Tag 23 | Tag 24 | Summe | Gib Deine Notizen für jeden Tag ein! |  |
|------------------|--------|--------|--------|-------|--------------------------------------|--|
| Wochentag        |        |        |        |       |                                      |  |
| Datum            |        |        |        |       |                                      |  |
| verbrannte kcal  |        |        |        |       | <b>Tag 22:</b>                       |  |
| Zeit (in Min.)   |        |        |        |       | <b>Tag 23:</b>                       |  |
| Strecke (in km)  |        |        |        |       | <b>Tag 24:</b>                       |  |
| jetziges Gewicht |        |        |        |       |                                      |  |

**Zusammenfassung- Gratuliere Du hast es geschafft und kannst eine halbe Stunde joggen!  
Hier deine Erfolge auf einen Blick! Wow Super, weiter so!**

| Nach 8 Wochen, 24 Trainingseinheiten und ca. 12 Stunden Training hast Du Dein Ziel erreicht! |  |                         |
|--|--|-------------------------|
| Du hast insgesamt  |  | Kalorien verbraucht!    |
| Du bist insgesamt  |  | Stunden gerannt!        |
| Du hast ein Gesamtstrecke von  |  | Kilometer zurückgelegt! |
| Du hast insgesamt  |  | Kilo abgenommen!        |