

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 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

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

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

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

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

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

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

8. Woche	Tag 22	Tag 23	Tag 24	Summe	Gib Deine Notizen für jeden Tag ein!	
Wochentag						
Datum						
verbrannte kcal					Tag 22:	
Zeit (in Min.)					Tag 23:	
Strecke (in km)					Tag 24:	
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!