

Für Couchpotatoes:

Training: Montag, Mittwoch, Freitag

Erholung: Dienstag, Donnerstag, Sonnabend, Sonntag

KW 1: 3 Tage - Zeitbedarf: 30 Minuten

Ablauf: 10' schnell gehen mit Arme pendeln, 5' jogging, 5' schnell gehen, 5' jogging, 5' langsam gehen

KW 2: 3 Tage - Zeitbedarf: 40 Minuten

Ablauf: 10' schnell gehen mit Arme pendeln, 10' jogging, 10' schnell gehen, 5' jogging, 5' langsam gehen

KW 3: 3 Tage - Zeitbedarf: 50 Minuten

Ablauf: 15' schnell gehen mit Arme pendeln, 10' jogging, 10' schnell gehen, 5' jogging, 10' langsam gehen

KW 4: 3 Tage - Zeitbedarf: 60 Minuten

Ablauf: 15' schnell gehen mit Arme pendeln, 10' jogging, 10' schnell gehen, 10' jogging, 15' langsam gehen

Ab KW 5 Kräftigungs- oder Stabilisationsübungen trainieren.

KW 5: 3 Tage - Zeitbedarf: 60 Minuten

Ablauf: 5' Lauf ABC, 5' Stabilisationsübungen, 10' schnell gehen mit Arme pendeln, 15' jogging, 10' schnell gehen, 5' jogging, 10' langsam gehen

KW 6: 3 Tage - Zeitbedarf: 60 Minuten

Ablauf: 5' Lauf ABC, 5' Stabilisationsübungen, 10' schnell gehen mit Arme pendeln, 15' jogging, 5' schnell gehen, 10' jogging, 10' langsam gehen

KW 7: 3 Tage - Zeitbedarf: 60 Minuten

Ablauf: 5' Lauf ABC, 5' Stabilisationsübungen, 5' schnell gehen mit Arme pendeln, 15' jogging, 5' schnell gehen, 15' jogging, 10' langsam gehen

KW 8: 3 Tage - Zeitbedarf: 60 Minuten

Ablauf: 5' Lauf ABC, 5' Stabilisationsübungen, 5' schnell gehen mit Arme pendeln, 20' jogging, 5' schnell gehen, 10' jogging, 10' langsam gehen

KW 9: 3 Tage - Zeitbedarf: 60 Minuten

Ablauf: 5' Lauf ABC, 5' Stabilisationsübungen, 5' schnell gehen mit Arme pendeln, 25' jogging, 5' schnell gehen, 5' jogging, 10' langsam gehen

KW 10: 3 Tage - Zeitbedarf: 65 Minuten

Ablauf: 5' Lauf ABC, 5' Stabilisationsübungen, 5' schnell gehen mit Arme pendeln, 30' jogging, 5' schnell gehen, 5' jogging, 10' langsam gehen

usw....Die 1. Joggingzeit könnt Ihr nach Lust und Laune auf 90 Minuten verlängern.

Denkt an die Regeneration, sowie die Vor- und Nachbereitung des Trainings.