



CHRISTIAN PFLÜGL'S

TRAININGSPLAN FÜR **EINSTEIGER**

IN 8 WOCHEN **60 MINUTEN** JOGGEN

WOCHE 1	TAG 1 <input type="radio"/> 30 - 40 Min. abwechselnd Laufen/Gehen (je nach Gefühl 2-5 Min. Laufen, 1-3 Min. Gehen)	TAG 2 <input type="radio"/> 30 - 40 Min. Laufen/Gehen (2-5 Min. L./1-3 Min. G.)	TAG 3 <input type="radio"/> 1 - 2 Stunden Spazierengehen
WOCHE 2	TAG 1 <input type="radio"/> 30 - 40 Min. abwechselnd Laufen/Gehen (3-8 Min. L./1-3 Min. G.)	TAG 2 <input type="radio"/> 30 - 40 Min. Laufen/Gehen (3-8 Min. L./1-3 Min. G.)	TAG 3 <input type="radio"/> 1 - 2 Stunden Spazierengehen
WOCHE 3	TAG 1 <input type="radio"/> 40 - 50 Min. abwechselnd Laufen/Gehen (8-12 Min. L./1-3 Min. G.)	TAG 2 <input type="radio"/> 40 - 50 Min. Laufen/Gehen (8-12 Min. L./1-3 Min. G.)	TAG 3 <input type="radio"/> 1 - 2 Stunden Spazierengehen
WOCHE 4	TAG 1 <input type="radio"/> 3-mal 12 Min. oder 2-mal 20 Min. Laufen, dazw. 5 Min. Gehen	TAG 2 <input type="radio"/> 3-mal 12 Min. oder 2-mal 20 Min. Laufen, dazw. 5 Min. Gehen	TAG 3 <input type="radio"/> 30 - 40 Min. Durchlaufen
WOCHE 5	TAG 1 <input type="radio"/> 3-mal 15 Min. oder 2-mal 25 Min. Laufen, dazw. 5 Min. Gehen	TAG 2 <input type="radio"/> 3-mal 15 Min. oder 2-mal 25 Min. Laufen, dazw. 5 Min. Gehen	TAG 3 <input type="radio"/> 1 - 2 Stunden Spazierengehen
WOCHE 6	TAG 1 <input type="radio"/> 3-mal 15 Min. oder 2-mal 25 Min. Laufen, dazw. 5 Min. Gehen	TAG 2 <input type="radio"/> 3-mal 15 Min. oder 2-mal 25 Min. Laufen, dazw. 5 Min. Gehen	TAG 3 <input type="radio"/> 30 - 40 Min. Durchlaufen
WOCHE 7	TAG 1 <input type="radio"/> 3-mal 15 Min. oder 2-mal 25 Min. Laufen, dazw. 5 Min. Gehen	TAG 2 <input type="radio"/> 3-mal 15 Min. oder 2-mal 25 Min. Laufen, dazw. 5 Min. Gehen	TAG 3 <input type="radio"/> 1 - 2 Stunden Spazierengehen
WOCHE 8	TAG 1 <input type="radio"/> 40-50 Min. Laufen, Gehpausen nach Bedarf	TAG 2 <input type="radio"/> 40-50 Min. Laufen, Gehpausen nach Bedarf	TAG 3 <input type="radio"/> 45 - 60 Min. Durchlaufen