**Ausdauer-Training für Fortgeschrittene**

**Musik liegt in der Luft**

Stelle eine Playlist zusammen, die dich beim Joggen begleiten wird. Ist die Musik schneller oder intensiver, dann joggst auch du schneller; ist die Musik langsam oder sanft, dann joggst du gemütlicher oder marschierst.

Beispiel:

1. 1 Song zügig marschieren, gut ein- und ausatmen.
2. 2 Songs ca 50% von deinem schnellsten Tempo.
3. 1 Song zügig marschieren, gut ein- und ausatmen.
4. 2 Songs ca 50%, achte darauf, dass du gut ausatmest.
5. 1 Song zügig marschieren.
6. 4 Songs ca 60%, gut ausatmen.

Du kannst das ganze selbst gestalten. Steigere allmählich die Intensität oder/und die Dauer der einzelnen Abschnitte.

**Mit Krafttraining kombiniert**

Variante 1: Wähle eine Rundstrecke (z. B. 1 Mal rund ums Quartier). Jedes Mal wenn du bei dir zu Hause vorbeikommst, führst du eine Serie Kraftübungen durch. Wähle die Übungen so, dass dein Körper umfassend trainiert wird: Arme, Schultern, Rumpf; Beine nicht vergessen, auch wenn sie fürs Laufen schon gebraucht werden. Du kannst bei jedem Stopp eine andere Muskelgruppe trainieren oder zu jeder Muskelgruppe eine Übung ausführen.

Variante 2: Du wählst eine längere Strecke im Wal oder den Feld- und Wanderwegen nach. In regelmässigen Abständen (z. B. immer nach 5 Minuten Joggen) legst du einen Stopp ein und führst eine Serie Kraftübungen durch. Du kannst bei jedem Stopp eine andere Muskelgruppe trainieren oder zu jeder Muskelgruppe eine Übung ausführen.