**Ausdauertrainingsprogramm für Jogging-Neulinge**

Führe 2 Einheiten pro Woche durch plus den Test alle 2 bis 3 Wochen.

In der **ersten Woche** startest du mit der Einheit, die für dich am besten passt. Die **Marschier- oder Gehpause ist entscheidend** – du musst in dieser wieder sehr gut zu Atem gekommen sein. Du kannst dieselbe Einheit 2 mal wiederholen oder für das folgenden Training bereits die nächste Einheit wählen.

Einheit 1: 1 Minute joggen, 4 Minuten zügig marschieren oder gehen.

6 mal wiederholen.

Einheit 2: 2 Minuten joggen, 3 Minuten zügig marschieren oder gehen.

6 mal wiederholen.

Einheit 3: 3 Minuten joggen, 2 Minuten zügig marschieren oder gehen.

6 mal wiederholen.

Einheit 4: 4 Minuten joggen, 1 Minute zügig marschieren oder gehen.

6 mal wiederholen.

Einheit 5: 5 Minuten joggen, 5 Minuten zügig marschieren.

3 mal wiederholen.

Einheit 6: 5 Minuten joggen, 4 Minuten zügig marschieren.

3 mal wiederholen.

Einheit 7: 5 Minuten joggen, 3 Minuten zügig marschieren.

4 mal wiederholen.

Einheit 8: 5 Minuten joggen, 2 Minuten zügig marschieren.

4 mal wiederholen.

Einheit 9: 5 Minuten joggen, 1 Minute zügig marschieren.

5 mal wiederholen.

**Dauer-Joggen - Test**

Du legst eine Strecke fest, die 20 bis 50 Minuten dauern könnte (je nach Ausdauervermögen). Alle 2 bis 3 Wochen stoppst du die Zeit und hältst deine Fortschritte in einer Tabelle fest.

**Nach jeder Einheit**

Marschiere 2 bis 3 Minuten, atme tief und gut durch, dehne die beanspruchten Muskelgruppen. Es ist auch der ideale Moment für ein paar Kräftigungsübungen; du bist nach dem Lauftraining ja sehr gut aufgewärmt! Dehne die beanspruchten Muskelgruppen in diesem Fall erst nach den Kräftigungsübungen.