

**Ein beispielhaftes Lauf-Programm**

Versuchen Sie, in jeder Trainingswoche wenigstens 5 Tage pro Woche zu joggen. Um sich aufzuwärmen, gehen Sie für 5 Minuten. Als „Cool Down“ sollten Sie 3 Minuten gehen und sich 2 Minuten dehnen (Das Aufwärmen und das „Cool Down“ dauert insgesamt 10 Minuten und ist in der Gesamtdauer jeder Trainingseinheit einberechnet). Während Sie joggen, sollten Sie Ihren Puls regelmäßig prüfen, um zu sehen, ob Sie sich noch in Ihrem Ziel-Pulsbereich befinden. Wenn Sie über 40 Jahre alt sind und eine Zeitlang nicht sportlich aktiv waren, sollten Sie zuerst das Geh-Programm (siehe Quelle, S. 27) absolvieren. Nachdem Sie das Geh-Programm abgeschlossen haben, starten Sie mit Woche 3 des Lauf-Programmes.

Woche	Aufwärmen	Joggen in Ihrem Ziel-Pulsbereich	Cool Down	Gesamtdauer
Woche 1	5 Min. gehen, anschl. dehnen	10 Min. gehen (Versuchen Sie, dabei nicht anzuhalten.)	3 Min. gehen, 2 Min. dehnen	20 Min.
Woche 2	5 Min. gehen, anschl. dehnen	5 Min. gehen, 1 Min. joggen 5 Min. gehen, 1 Min. joggen	3 Min. gehen, 2 Min. dehnen	22 Min.
Woche 3	5 Min. gehen, anschl. dehnen	5 Min. gehen, 3 Min. joggen 5 Min. gehen, 3 Min. joggen	3 Min. gehen, 2 Min. dehnen	26 Min.
Woche 4	5 Min. gehen, anschl. dehnen	4 Min. gehen, 5 Min. joggen 4 Min. gehen, 5 Min. joggen	3 Min. gehen, 2 Min. dehnen	28 Min.
Woche 5	5 Min. gehen, anschl. dehnen	4 Min. gehen, 5 Min. joggen 4 Min. gehen, 5 Min. joggen	3 Min. gehen, 2 Min. dehnen	28 Min.
Woche 6	5 Min. gehen, anschl. dehnen	4 Min. gehen, 6 Min. joggen 4 Min. gehen, 6 Min. joggen	3 Min. gehen, 2 Min. dehnen	30 Min.
Woche 7	5 Min. gehen, anschl. dehnen	4 Min. gehen, 7 Min. joggen 4 Min. gehen, 7 Min. joggen	3 Min. gehen, 2 Min. dehnen	32 Min.
Woche 8	5 Min. gehen, anschl. dehnen	4 Min. gehen, 8 Min. joggen 4 Min. gehen, 8 Min. joggen	3 Min. gehen, 2 Min. dehnen	34 Min.
Woche 9	5 Min. gehen, anschl. dehnen	4 Min. gehen, 9 Min. joggen 4 Min. gehen, 9 Min. joggen	3 Min. gehen, 2 Min. dehnen	36 Min.
Woche 10	5 Min. gehen, anschl. dehnen	4 Min. gehen, 13 Min. joggen	3 Min. gehen, 2 Min. dehnen	27 Min.
Woche 11	5 Min. gehen, anschl. dehnen	4 Min. gehen, 15 Min. joggen	3 Min. gehen, 2 Min. dehnen	29 Min.
Woche 12	5 Min. gehen, anschl. dehnen	4 Min. gehen, 17 Min. joggen	3 Min. gehen, 2 Min. dehnen	31 Min.
Woche 13	5 Min. gehen, anschl. dehnen	2 Min. gehen, 2 Min. langsam joggen, 17 Min. joggen	3 Min. gehen, 2 Min. dehnen	31 Min.

Woche 14	5 Min. gehen, anschl. dehnen	1 Min. gehen, 3 Min. langsam joggen, 17 Min. joggen	3 Min. gehen, 2 Min. dehnen	31 Min.
Woche 15	5 Min. gehen, anschl. dehnen	3 Min. langsam joggen, 17 Min. joggen	3 Min. gehen, 2 Min. dehnen	30 Min.
ab Woche 16	5 Min. gehen, anschl. dehnen	Weiter geht's! (siehe unten)	3 Min. gehen, 2 Min. dehnen	

Wenn Sie fitter werden, versuchen Sie, am oberen Ende Ihres Ziel-Pulsbereiches zu joggen. Erhöhen Sie Ihre Jogging-Zeit nach und nach von 20 auf 30 Minuten (oder bis zu 60 Minuten, wenn Sie möchten). Behalten Sie Ihre Ziele im Blick und behalten Sie Spaß an der Sache!

Quelle: U.S. Department of Health and Human Services (2006): *Your Guide to Physical Activity and Your Heart*, S. 28-29. Online unter [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/phy\\_active.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/phy_active.pdf)