



## ROAD RUNNERS BREMEN e.V.

### Trainingsplan für absolute Anfänger

#### WOCHE 1

3 mal 2 Min. locker Jogging (3 Min. Pause) 4 mal 2-3 Min. locker Jogging (3 Min. Pause) 5 mal 2 Min. locker Jogging (3 Min. Pause)

#### WOCHE 2

5 x 2 Min. locker Jogging (2-3 Min. Pause) 5 x 2 Min. locker Jogging (2-3 Min. Pause) 2 x 5 Min. locker Jogging (5-7 Min. Pause)

#### WOCHE 3

5 x 2 -3 Min. locker Jogging (2 Min. Pause) 5 x 2 Min. locker Jogging (2 Min. Pause) 2 x 5 Min. locker Jogging (5 Min. Pause)

#### WOCHE 4

5x 4 Min. locker Jogging (3 Min. Pause) 2 x 5 Min. locker Jogging (4 Min. Pause)  
5 x 4 Min. locker Jogging (2 Min. Pause)

#### WOCHE 5

5x 4 Min. locker Jogging (3 Min. Pause) 2 x 5 Min. Jogging (4 Min. Pause) 5 x 4 Min. Jogging (2 Min. Pause)

#### WOCHE 6

3 x 5 Min. locker Jogging (3 Min. Pause) 3 x 5 Min. locker Jogging (2 Min. Pause)  
15 Min. langsames Jogging

#### WOCHE 7

3x 5 Min. Jogging (3 Min. Pause) 4 x 5 Min. locker Jogging (2 Min. Pause) 15 Min. langsames Jogging

#### WOCHE 8

2 x 10 Min. Jogging (5 Min. Pause) 4 x 5 Min. locker Jogging (2 Min. Pause) 20 Min. locker Jogging



## **ROAD RUNNERS BREMEN e.V.**

### WOCHE 9

2 x 10 Min. locker Jogging (5 Min. Pause) 4 x 5 Min. locker Jogging (2 Min. Pause) 20 Min. locker Jogging

### WOCHE 10

15 Min. langsames Jogging frei 20 Min. locker Jogging

### WOCHE 11

15 Min. langsames Jogging 20 Min. locker Jogging 15 Min. locker Jogging

### WOCHE 12

15 Min. locker Jogging 20-25 Min. locker Jogging 15 Min. locker Jogging

### WOCHE 13

20 Min. Jogging 25 Min. Jogging 15 Min. locker Jogging

### WOCHE 14

20 Min. Jogging 25 Min. Jogging 15 Min. locker Jogging

### WOCHE 15

2 x 15 Min. locker Jogging (5 Min. Pause) 25 Min. Jogging 30 Min. locker Jogging

### WOCHE 16

2 x 15 Min. locker Jogging (5 Min. Pause) 25 Min. Jogging 30 Min. locker Jogging

### WOCHE 17

2 x 20 Min. locker Jogging (5 Min. Pause) 30 Min. Jogging 30 Min. locker Jogging

### WOCHE 18

2 x 20 Min. locker Jogging (5 Min. Pause) 30 Min. Jogging 30 Min. locker Jogging



**ROAD RUNNERS BREMEN e.V.**

WOCHE 19

30 Min. Jogging 40 Min. Jogging 30 Min. locker Jogging

WOCHE 20

30 Min. Jogging 40 Min. Jogging 30 Min. locker Jogging

WOCHE 21

40 Min. Jogging frei 30 Min. locker Jogging

WOCHE 22

40 Min. Jogging 40 Min. Jogging 40 Min. locker Jogging

WOCHE 23

40 Min. Jogging 40 Min. Jogging 40 Min. locker Jogging

WOCHE 24

45 Min. Jogging 30 Min. Jogging 45 Min. locker Jogging

WOCHE 25

50 Min. Jogging 30 Min. Jogging 50 Min. locker Jogging