
Trainingsplan für 3 Mal pro Woche:

	Woche 1 und 2	Woche 3 und 4	Woche 5 und 6
Tag 1	20 Minuten Joggen (1 Minuten Joggen, 1 Minute gehen)	25 Minuten Joggen	30 Minuten Joggen
Tag 2	Spazierengehen	Aktives Spazierengehen	Aktives Spazierengehen
Tag 3	25 Minuten Joggen (1 Minuten Joggen, 1 Minute gehen)	30 Minuten Joggen	35 Minuten Joggen

Trainingsplan für 4 Mal pro Woche:

	Woche 1 bis 3	Woche 4 und 6
Tag 1	20 Minuten Joggen (1 Minuten Joggen, 1 Minute gehen)	25 Minuten Joggen (2 Minuten Joggen, 1 Minute gehen)
Tag 2	Spazierengehen	Aktives Spazierengehen
Tag 3	25 Minuten Joggen (1 Minuten Joggen, 1 Minute gehen)	30 Minuten Joggen (3 Minuten Joggen, 1 Minute gehen)
Tag 4	20 Minuten Joggen (1 Minuten Joggen, 1 Minute gehen)	20 Minuten locker Joggen

Trainingsplan für 5 Mal pro Woche:

	Woche 1 bis 3	Woche 4 und 6
Tag 1	20 Minuten Joggen (1 Minuten Joggen, 1 Minute gehen)	25 Minuten Joggen (2 Minuten Joggen, 1 Minute gehen)
Tag 2	20 Minuten Joggen (1 Minuten Joggen, 1 Minute gehen)	25 Minuten Joggen (2 Minuten Joggen, 1 Minute gehen)
Tag 3	25 Minuten Joggen (2 Minuten Joggen, 1 Minute gehen)	30 Minuten Joggen (3 Minuten Joggen, 1 Minute gehen)
Tag 4	Spazierengehen	Spazierengehen
Tag 5	25 Minuten Joggen (2 Minuten Joggen, 1 Minute gehen)	30 Minuten Joggen (3 Minuten Joggen, 1 Minute gehen)