

Jogging Tipps:

Wie schafft man es, länger am Stück zu Joggen?

Wenn ihr es schaffen wollt, eine längere Zeit am Stück zu Joggen. (z. B. 30 min).

Solltet ihr 2 - 3 mal die Woche Joggen und dabei anfangs zwischen Gehen und Joggen abwechseln.

z. B.: 3 Minuten Joggen – 3 Minuten Gehen – 3 Minuten Joggen – 3 Minuten Gehen usw.

und dann in den folgenden Wochen das Gehen immer weiter reduzieren:

4 Minuten Joggen – 2 Minuten Gehen – 4 Minuten Joggen – 2 Minuten Gehen

Und dann:

5 Minuten Joggen – 1 Minute Gehen – 5 Minuten Joggen – 1 Minute Gehen usw.

Wenn ihr regelmäßig trainiert werdet ihr nach einigen Wochen 30 Minuten am Stück Joggen können.

Viel Spaß beim Training