

Ausdauertraining: Jogging –Das 30 Minuten-Ziel



Bewegung an der frischen Luft tut auch in Corona-Zeiten gut und kann deine Ausdauer und dein Immunsystem stärken. Wichtig ist, dass du um die aktuellen Regeln einzuhalten allein oder höchstens mit einer anderen Person läufst. Zudem solltest du anderen Menschen nicht zu nahekommen und Strecken und Zeiten für dein Training wählen, die nicht besonders voll von anderen Menschen sind.

Bei der Ausrüstung solltet ihr insbesondere darauf achten, dass ihr gute Sportschuhe mit festem Halt für das Training anzieht. Für das Anfängertraining ist eine Stoppuhr hilfreich.

Bevor es dann losgehen kann, hier noch einige wichtige Tipps für Laufanfänger im Video mit Professor Froböse.

<https://www.youtube.com/watch?v=DnLpQjd0j-s>

Wie schafft man es, länger am Stück zu laufen – wie trainiert man?

Wenn ihr es schaffen wollt, eine längere Zeit (z. B. 30 Minuten am Stück) laufen zu können, solltet ihr 2-3 mal die Woche laufen und dabei anfangs zwischen Gehen und Laufen abwechseln:

3 Minuten laufen – 3 Minuten gehen – 3 Minuten laufen- 3 Minuten gehen usw.,
um dann in den folgenden Wochen das Gehen immer weiter zu reduzieren:
5 Minuten laufen - 1 Minute gehen - 5 Minuten laufen - 1 Minute gehen - usw.

Ihr werdet sehen: Wenn ihr regelmäßig trainiert, werdet ihr nach einigen Wochen 30 Minuten am Stück laufen können.

Quelle: schulsport-nrw.de