



JAN VAN BERKELS TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER.

Damit Sie Ihre Leistungsfähigkeit perfekt auf den Punkt bringen. Und am B2Run-Tag Ihre Teamkollegen perfekt unterstützen können.

	TRAINING 1	TRAINING 2	TRAINING 3 (OPTIONAL)
WOCHE 1	Während 30 Min. jeweils im Wechsel 4 Min. locker joggen und 1 Min. spazieren	10 Min. locker joggen, dann an einem kleinen Hügel 1 Min. zügig hochlaufen und zurück zum Start hinunterspazieren; den Hügel 5-mal hoch- und hinunterlaufen; 10 Min. locker nach Hause joggen	30–60 Min. freie Ausdauerbelastung, z. B. CrossFit, Schwimmen, Radfahren, Bodypump usw.
WOCHE 2	Während 30 Min. jeweils im Wechsel 4 Min. locker joggen und 1 Min. spazieren	10 Min. locker joggen, dann 10 Min. am Stück jeweils im Wechsel 1 Min. schnell joggen und 1 Min. spazieren; 10 Min. locker nach Hause joggen	
WOCHE 3	Während 40 Min. jeweils im Wechsel 4 Min. locker joggen und 1 Min. spazieren	10 Min. locker joggen, dann 2×7 Min. zügig laufen, dazwischen als aktive Erholung 2 Min. spazieren; 10 Min. locker nach Hause joggen	
WOCHE 4	Während 40 Min. jeweils im Wechsel 4 Min. locker joggen und 1 Min. spazieren	10 Min. locker joggen, dann an einem kleinen Hügel 1 Min. zügig hochlaufen und zurück zum Start hinunterspazieren; den Hügel 6-mal hoch- und hinunterlaufen; 10 Min. locker nach Hause joggen	
WOCHE 5	Während 50 Min. jeweils im Wechsel 4 Min. locker joggen und 1 Min. spazieren	10 Min. locker joggen, dann 12 Min. am Stück jeweils 30 Sek. etwas zügiger und 30 Sek. ganz locker joggen (versuche, nicht zu spazieren!); 10 Min. locker nach Hause joggen	
WOCHE 6	Während 50 Min. jeweils im Wechsel 4 Min. locker joggen und 1 Min. spazieren	10 Min. locker joggen, dann 3×5 Min. zügig laufen, als aktive Erholung 2 Min. locker joggen (versuche, nicht zu spazieren!); 10 Min. locker nach Hause joggen	
WOCHE 7	Während 30 Min. jeweils im Wechsel 4 Min. locker joggen und 1 Min. spazieren	10 Min. locker joggen, dann an einem kleinen Hügel 1 Min. zügig hochlaufen und zurück zum Start hinunterspazieren; den Hügel 7-mal hoch- und hinunterlaufen; 10 Min. locker nach Hause joggen	
WOCHE 8	Wettkampfwoche Das letzte Training vor dem B2Run (idealerweise 2 Tage davor): 10 Min. locker einlaufen, dann 2×4 Min. im Wettkampftempo joggen, nach 4 Min. als aktive Erholung 3 Min. spazieren; 10 Min. locker auslaufen		