



Joggen für Anfänger(innen)

zur WebSite Joggen für Anfänger

<http://joggen-für-anfänger.de>

Vom Couchpotato zur Laufgöttin in 8 Wochen

von

Anke Thiel

Checkliste

Checkliste für Laufeinsteiger – 10 Tipps für einen erfolgreichen Start

- Gesundheitscheck machen
- Ziel aufschreiben, ausdrucken und sichtbar aufhängen!
- Trainingsplan und Trainingstagebuch ausdrucken
- Dehnübungen ausdrucken
- Informieren über Laufstil & Dehnübungen
- App (z. B. runtastic) herunterladen
- Alltag organisieren-Trainingszeiten planen
- Trainingsstrecken aussuchen
- Laufschuhe kaufen
- Hose, Funktionsshirt, Jacken – Ausrüstung besorgen