

In 12 Wochen 5km powered by **RUNNING**

Nordic Walking Trainingsplan



Noch 12 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' walken, 3' ausruhen, 5' walken, 1' ausruhen, Einheit wiederholen
Noch 11 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' walken, 1' ausruhen, 5' walken, 1' ausruhen, Einheit wiederholen
Noch 10 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	10' walken, 1' ausruhen, 10' walken, 1' ausruhen, Einheit wiederholen
Noch 9 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	jeweils 20' walken, 1' ausruhen, Einheit wiederholen
Noch 8 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	jeweils 25' walken, 1' ausruhen, Einheit wiederholen
Noch 7 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	40' walken
individuell	30' walken
Noch 6 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	40' walken
individuell	30' walken
Noch 5 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	Frauen Fun Run - Walking
individuell	35' walken
Noch 4 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	45' walken
individuell	40' walken
Noch 3 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	50' walken
individuell	35' walken
Noch 2 Wochen bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	45' walken
individuell	40' walken
Noch 1 Woche bis zum Österreichischen dm Frauenlauf	
Training	Einheit
Lauftreff	30' walken
Sonntag	Österreichischer dm Frauenlauf über 5km