



## Trainingsplan für Nordic Walkerinnen 2010

### 1. Trainingswoche - KW 36:

10' walken, 1' ausruhen, 5' walken, 1' ausruhen, Einheit wiederholen

### 2. Trainingswoche - KW 37:

10' walken, 1' ausruhen, 10' walken, 1' ausruhen, Einheit wiederholen

### 3. Trainingswoche - KW 38:

jeweils 20' walken, 1' ausruhen, Einheit wiederholen

### 4. Trainingswoche - KW 39:

jeweils 25' walken, 1' ausruhen, Einheit wiederholen

### 5. Trainingswoche - KW 40:

40' walken

### 6. Trainingswoche - KW 41:

45' walken

### 7. Trainingswoche - KW 42:

50' walken

### 8. Trainingswoche - KW 43:

45' walken

### 9. Trainingswoche - KW 44:

30' walken