



Fit durch den Herbst

Nordic Walking Anfängerinnen Woche 1-4

1. Trainingswoche

Tag	Trainingseinheit
Training	10' walken - 3' ausruhen - 5' walken - 1' ausruhen - Einheit wiederholen

2. Trainingswoche

Tag	Trainingseinheit
Training	10' walken - 1' ausruhen - 5' walken - 1' ausruhen - Einheit wiederholen

3. Trainingswoche

Tag	Trainingseinheit
Training	10' walken - 1' ausruhen - 10' walken - 1' ausruhen - Einheit wiederholen

4. Trainingswoche

Tag	Trainingseinheit
Training	10' walken - 1' ausruhen - 10' walken - 1' ausruhen - Einheit wiederholen



Fit durch den Herbst

Nordic Walking Anfängerinnen Woche 5-8

5. Trainingswoche	
Tag	Trainingseinheit
Training	jeweils 20' walken - 1' ausruhen - Einheit wiederholen

6. Trainingswoche	
Tag	Trainingseinheit
Training	jeweils 20' walken - 1' ausruhen - Einheit wiederholen

7. Trainingswoche	
Tag	Trainingseinheit
Training	40' Walken
Training	35' Walken

8. Trainingswoche	
Tag	Trainingseinheit
Training	40' Walken
Training	30' Walken



Fit durch den Herbst

Nordic Walking Anfängerinnen
Woche 9-12

9. Trainingswoche	
Tag	Trainingseinheit
Training	30' Walken
Training	3km Walken

10. Trainingswoche	
Tag	Trainingseinheit
Training	44' Walken
Training	40' Walken

11. Trainingswoche	
Tag	Trainingseinheit
Training	50' Walken
Training	35' Walken

12. Trainingswoche	
Tag	Trainingseinheit
Training	45' Walken
Training	40' Walken