



Fit durch den Herbst

Nordic Walking Fortgeschrittene Woche 1-4

1. Trainingswoche	
Tag	Trainingseinheit
Training	10` Eingehen, - 3 x 500m Walken (60% der max. Herzfrequenz) - 10` Ausgehen
Training	30-40` Walken

2. Trainingswoche	
Tag	Trainingseinheit
Training	10` Eingehen - 3 x 500m Walken (60% der max. Herzfrequenz) - 10` Ausgehen
Training	30-40` Walken

3. Trainingswoche	
Tag	Trainingseinheit
Training	10` Eingehen, - Technik Power Walking - 10` Ausgehen
Training	30-40` Walken

4. Trainingswoche	
Tag	Trainingseinheit
Training	5` Eingehen - Wechsel Walking – Power Walking - 5` Ausgehen
Training	30-40` Walken



Fit durch den Herbst

Nordic Walking Fortgeschrittene Woche 5-8

5. Trainingswoche	
Tag	Trainingseinheit
Training	5' Eingehen - Wechsel Walking – Power Walking - 5' Ausgehen
Training	30-40' Walken

6. Trainingswoche	
Tag	Trainingseinheit
Training	5' Eingehen - Technik Speed Walking, Wechsel Power Walking - Speed Walking
Training	40-50' Walken

7. Trainingswoche	
Tag	Trainingseinheit
Training	5' Eingehen - Wechsel Walking - Power Walking - 5' Ausgehen
Training	40-50' Walken

8. Trainingswoche	
Tag	Trainingseinheit
Training	30-40' Walken
Training	3km - versuche Power Walking zu halten



Fit durch den Herbst

Nordic Walking Fortgeschrittene Woche 9-12

9. Trainingswoche	
Tag	Trainingseinheit
Training	5' Eingehen - Technik Speed Walking, Wechsel Power Walking - Speed Walking
Training	40 - 50' Walken

10. Trainingswoche	
Tag	Trainingseinheit
Training	5' eingehen - 4 x 500m Power Walking; dazw. 2' Walken - 2 x 500m Speed Walking - Ausgehen
Training	40-50' Walken

11. Trainingswoche	
Tag	Trainingseinheit
Training	5' Eingehen - 2 x 1000m Power Walking - 1-2 x 1000m Speed Walking, dazw. Pausen
Training	40-50' Walken

12. Trainingswoche	
Tag	Trainingseinheit
Training	6-8 x 500m im geplanten Speed Walking- Tempo, dazw. 2' Walken - 5' Ausgehen
Training	5 km Walken