

FIT IN 12 WOCHEN

TRAININGSPLAN FÜR Nordic Walking

Willkommen!

Wir unterstützen dich beim Erreichen deiner Ziele:

Mit unseren Trainingsplänen für jedes Fitnessniveau begleiten wir dich 12 Wochen lang.

Denn mit einem genauen Plan vor Augen, ist es viel leichter, dein Trainingsziel zu realisieren.

Du kannst mehr erreichen als du denkst!

Bei den Frauenlauftrainings wird generell nach den Trainingsvorgaben von **Mittwoch (blau)** trainiert. Unabhängig davon, ob das Frauenlauftraining an deinem Standort an einem anderen Tag stattfindet. Bitte beachte: für den maximalen Trainingsfortschritt solltest du dich an die Reihenfolge der Trainingseinheiten halten.



Woche 1

TAG

TRAININGSEINHEIT

MI

10' walken - 3' ausruhen - 5' walken -
1' ausruhen - Einheit wiederholen

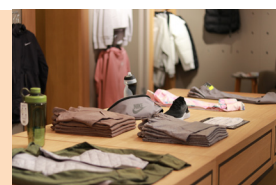


Jetzt geht's los! Deine 1. Trainingswoche ist gestartet. In dieser Woche stehen 2 Walkingeinheiten am Plan. Trage dir am besten deine Termine in den Kalender ein, damit das Training für dich zum Fixtermin wird. Wenn du lieber in der Gruppe walkst: unsere Frauenlauftrainings stehen dir kostenlos zur Verfügung! Unser Tipp: Pack deine Lauf Sachen bereits in der Früh und nimm sie mit ins Büro. Dann kannst du am Abend gleich losstarten.

So war mein Training



wms
running store
deine partnerin in sachen laufen
breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Woche 2

| TAG | TRAININGSEINHEIT |
|----------|---|
| Training | 10' walken - 1' ausruhen - 5' walken - 1' ausruhen - Einheit wiederholen |



Es läuft super, oder?

Wenn du vielleicht etwas Muskelkater verspürst - keine Sorge, dein Körper muss sich erst an das intensivere Training gewöhnen. Gib ihm Zeit sich anzupassen.



wms
running store
deine partnerin in sachen laufen
breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Woche 3

TAG

TRAININGSEINHEIT

MI

10' walken - 1' ausruhen - 10' walken -
1' ausruhen - Einheit wiederholen



Unser Tipp für dein Training am Wochenende: eine gemeinsame Walkingeinheit mit Freundinnen



wms
running store
deine partnerin in sachen laufen
breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Woche 4

TAG

TRAININGSEINHEIT

MI

jeweils 20' walken - 1' ausruhen - Einheit
wiederholen



*Gratuliere! Du bist bereits in der 4 Trainingswoche. Fühlt sich gut an, oder?
Zeit sich etwas zu gönnen! Wie wäre es mit einem neuen Laufschuh oder Wettkampfschuh? Persönliche Beratung für den richtigen Laufschuh gibt's im wmns running store, Breite Gasse 11, 1070 Wien. www.wmns.at*



wmns
running store
deine partnerin in sachen laufen
breite gasse 11, 1070 wien | wmns.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Woche 5

TAG

MI

TRAININGSEINHEIT

jeweils 20' walken - 1' ausruhen - Einheit
wiederholen



wms
running store
deine partnerin in sachen laufen
breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Woche 6

| TAG | TRAININGSEINHEIT |
|-------------|------------------|
| MI | 40' Walken |
| individuell | 35' Walken |



Erkunde neue Walkingstrecken! Nimm dir deine Laufschuhe mit und genieße eine neue Umgebung!



wms
running store
deine partnerin in sachen laufen
breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Woche 7

| TAG | TRAININGSEINHEIT |
|-------------|------------------|
| MI | 40' Walken |
| individuell | 30' Walken |



Am besten vor dem Training die Außentemperatur prüfen und danach deine Trainingsbekleidung wählen. Tipps für die richtige Bekleidung bei jeden Temperaturen findest du online: www.oesterreichischer-frauenlauf.at



wms
running store
deine partnerin in sachen laufen
breite gasse 11, 1070 wien | wmsns.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Woche 8

| TAG | TRAININGSEINHEIT |
|-------------|------------------|
| MI | 44' Walken |
| individuell | 30' Walken |



wms
running store
deine partnerin in sachen laufen
breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Woche 9

| TAG | TRAININGSEINHEIT |
|-------------|------------------|
| MI | 44' Walken |
| individuell | 40' Walken |



*Du brauchst noch etwas Motivation und Laufinspiration? Alles rund ums Walken findest du auf unserer Homepage: www.oesterreichischer-frauenlauf.at
Viel Spaß beim Lesen!*



wms
running store
deine partnerin in sachen laufen
breite gasse 11, 1070 wien | wmsns.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Woche 10

| TAG | TRAININGSEINHEIT |
|-------------|------------------|
| MI | 50' Walken |
| individuell | 35' Walken |



wms
running store
deine partnerin in sachen laufen
breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Woche 11

| TAG | TRAININGSEINHEIT |
|-------------|------------------|
| MI | 45' Walken |
| individuell | 40' Walken |



wms
running store
deine partnerin in sachen laufen
breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Woche 12

| TAG | TRAININGSEINHEIT |
|-----|------------------|
| MI | 30' Walken |
| SO | 5 km walken |



wms
running store
deine partnerin in sachen laufen
breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

GLOSSAR

Hier findest du auf einen Blick alle Erklärungen zu den Begriffen, Abkürzungen und zum „sportlichen Fachjargon“ die in diesem Trainingsplan verwendet werden. Die Begriffsdefinitionen sollen dir helfen, dich bei den trainingspezifischen Inhalten zurechtzufinden.

Power Nordic Walking:

Durch mehr Krafteinsatz (Power) und entsprechend gesteigerter Schrittfrequenz (130-160 Schritte/Minute) wird eine höhere Geschwindigkeit (ab 7km/h) erreicht.

Speed Nordic Walking:

Im Mittelpunkt stehen extrem schnelle und kurze Schritte, der Stockeinsatz fällt nicht so verstärkt wie beim Power NW aus, und die Stöcke werden nicht über die Körpermitte nach vorn geführt. Bei dieser Intensität erreicht man bis zu 100% der max. Herzfrequenz