

# Walkerin

---

Unabhängig davon, ob du eine Anfängerin bist, nur gelegentlich läufst oder ambitionierte Ziele hast – wir möchten dich zu regelmäßigem Training motivieren und dich mit unseren Trainingsplänen dabei unterstützen, fit zu werden oder deine Fitness zu erhalten. Jede Frau und jedes Mädchen ist einzigartig und die Gründe fürs Laufen sind vielfältig. Um jeder Läuferin einen guten Start in die Frauenlauf-Saison zu ermöglichen, haben wir gemeinsam mit der Sportordination Wien für jeden Läuferinnen-Typ einen individuellen Trainingsplan vorbereitet.

## Typ: Walkerin

Du gehst am liebsten Walken, bist gerne an der frischen Luft unterwegs und genießt die Bewegung in der Natur. Walken ist nicht nur als Einstieg in den Gesundheitssport ideal, sondern auch zum konsequenten Dabeibleiben.

Egal ob Einsteigerin oder bereits begeisterte Walkerin, wir unterstützen dich mit dem richtigen Trainingsplan!





# Anfänger Walkerin

1 Trainingseinheit pro Woche  
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



# Anfänger Walkerin

1 Trainingseinheit pro Woche  
Woche 5

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