

Fortgeschritten

FIT DURCH DIE HERBSTSAISON

Trainingsplan für fortgeschrittene Nordic Walkerinnen

Fortgeschritten

Willkommen beim Trainieren nach Plan!

Das Ziel im Herbsttraining ist die bereits erarbeitete Kondition aufrecht zu erhalten. Der Fokus im Trainingsplan liegt dabei auf Schnelligkeit & Tempo.

Wir freuen uns, dass du mit uns den gesamten Herbst durchwalken wirst. Los geht's!



ÖSTERREICHISCHER[®]
FRAUENLAUF



Trainingseinheit 1 - KW36

POWERWALK



- 10' lockeres einwalken
- 25' abwechselnd 1' kräftiger Stockeinsatz (Fokus Arme)
- 1' flotter Beineinsatz (Fokus Abdruck Beine)
- 10' auswalken

So war mein Training



Welcome back - deine 1. Herbst-Trainingswoche ist gestartet. In dieser Woche steigen wir spielerisch ins Training ein. Powerwalk ist genau das Richtige um wieder ein Gefühl für Intervalle und Schnelligkeit zu entwickeln.

Trainingseinheit 2 - KW37

TECHNIKWALK



- 10' lockeres einwalken
- 5' Doppelstockeinsatz mit 3 Schritten + 5' zügig walken
- 5' nur rechter Stockeinsatz (linker Stock schleift mit)
- 5' nur linker Stockeinsatz (rechter Stock schleift mit) + 10' zügig walken
- 10' auswalken

So war mein Training



Lust auf neue Schuhe? Hol' dir Motivation für die ganze Herbstsaison und komm zu der ASICS FOOT ID. Dank der 3D Fußanalyse bekommst du so eine extrem passgenaue Empfehlung für den optimalen Schuh! Nähere Infos findest du unter wmns.at



Trainingseinheit 3 - KW38

SPEEDWALK



10' lockeres einwalken

10' schnelles walken + 5' langsames walken

5x 200 Meter Steigerungswalk (sehr langsam beginnen bis schnell steigern)

Pause=200 Meter zurückwalken

10' auswalken

So war mein Training



Mit einem Ziel vor den Augen walked es besser! Also am besten gleich ein Ziel stecken, auf das man hintrainieren kann.

Trainingseinheit 4 - KW39

FAHRTSPIEL



10' lockeres einwalken

3'-4'-5'-4'-3' schnell walken; dazwischen 2' langsam walken

10' auswalken

So war mein Training



NW-Walk for a good cause ! – Yourself.



Trainingseinheit 5 - KW40

INTERVALLTRAINING



10' lockeres einwalken

5 x 500 Meter; Pause=2'

10' auswalken

So war mein Training



Jetzt kann es bereits kühler werden! Also am besten vor dem Training die Außentemperatur prüfen und danach deine Trainingsbekleidung wählen. Für die intensiven Intervalleinheiten darf es ruhig noch was Leichteres sein. Nicht vergessen: sofort nach dem Training trockene Bekleidung anziehen. Tipps für die richtige Bekleidung bei jedem Wetter findest du online www.oesterreichischer-frauenlauf.at

Nicht vergessen: für den 34. SIE+ER Lauf anmelden! www.sie-er-lauf.at

Trainingseinheit 6 - KW41

INTERVALLTRAINING



10' lockeres einwalken

25' abwechselnd 1' kräftiger Stockeinsatz (Fokus Arme)

1' flotter Beineinsatz (Fokus Abdruck Beine)

10' auswalken

So war mein Training



Ist das Wetter vielleicht gerade nicht optimal? Walken ist immer die Überwindung wert! Verlasse deine Komfortzone und du wirst es lieben lernen auch beim schlechterem Wetter walken zu gehen. Das gute Gefühl nach dem Training steht immer dafür.



Trainingseinheit 7 - KW42

TECHNIKWALK



10' lockeres einwalken

5' Doppelstockeinsatz mit 3 Schritten + 5' zügig walken

5' nur rechter Stockeinsatz (linker Stock schleift mit)

5' nur linker Stockeinsatz (rechter Stock schleift mit) + 10' zügig walken

10' auswalken

So war mein Training



Gratuliere! Du bist bereits in der 7. Trainingswoche. Fühlt sich richtig gut an, oder?

Trainingseinheit 8 - KW43

SPEEDWALK



10' lockeres einwalken

10' schnelles walken + 5' langsames walken

5x 200 Meter Steigerungswalk (sehr langsam beginnen bis schnell steigern)

Pause=200 Meter zurückwalken

10' auswalken

So war mein Training



Der Feiertag ist bestens geeignet um in die Schuhe zu schlüpfen eine neue Umgebung und herbstliche Landschaft zu erkunden & genießen! Also plane nach dem letzten Intervalltraining noch eine Einheit in dieser Woche ein!



Fortgeschritten

Trainingseinheit 9 - KW44

INTERVALLTRAINING



10' lockeres einwalken

5 x 500 Meter; Pause=2'

10' auswalken

So war mein Training



Der Countdown läuft! Jetzt startet bereits die Vorletzte Trainingseinheit.

Trainingseinheit 10 - KW45

FAHRTSPIEL



10' lockeres einwalken

3'-4'-5'-4'-3' schnell walken; dazwischen 2' langsam walken

10' auswalken

So war mein Training



Well done, wir gratulieren dir zum gelungenen Herbsttraining & wünschen dir und deinem Walkpartner viel Erfolg und einen schönen Saisonsausklang beim 34. SIE + ER Lauf!

PS: An vielen Standorten geht es auch nach dem Herbsttraining mit den Fraunlauftrainings weiter. Einfach auf unsere Homepage schauen!



Zur Erklärung der Geschwindigkeit:

einwalken/auswalken = GAT1

Zügig walken = GAT2

Schnell Walken = GAT3

Eine Kooperation zwischen Österreichischer Frauenlauf & Susanne Treiblmaier

Trainingsplan von Susanne Treiblmaier, (Nordic Walking- und Speedhiking Instruktorin)