

WINTER BASIC PHASE

Trainingsplan für Nordic Walking

Nordic Walking Fortgeschrittene

Auch in den kalten Wintermonaten wird bei den Frauenlauftrainings gemeinsam gewalkt.

Ab Jänner (KW 2) fängt die zweite Phase des Wintertrainings an - die Basic Phase mit Intervall-Einheiten und gezielten Trainingsplänen.

Die Basic Phase dient als Grundlagenphase für die Vorbereitung auf den 31. Österreichischen Frauenlauf® am 27. Mai 2018.

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



ÖSTERREICHISCHER®
FRAUENLAUF



Trainingseinheit 1 - KW 2

FAHRTSPIEL



10' lockeres einwalken

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

10' auswalken

So war mein Training



*Welcome back - deine 1. Trainingswoche der Basic Phase ist gestartet. In dieser Woche steigen wir sanft ins Training ein. Das Fahrtspiel ist genau das Richtige um wieder ein Gefühl für Schnelligkeit zu entwickeln.
PS: Dein wmns Gutschein von unserem Weihnachtsbrief ist noch bis Sonntag, 14. Jänner gültig. Vielleicht brauchst du noch das eine oder andere Essential für dein Wintertraining! www.wmns.at*

Trainingseinheit 2 - KW 3

POWERWALK



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 nicht optimal? Walken ist die Überwindung immer wert! Verlasse deine Komfortzone und du wirst es lieben lernen auch bei schlechterem Wetter walken zu gehen. ... Für das gute Gefühl nach dem Training.



Trainingseinheit 3 - KW 4

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



Zu warm, zu kalt.

Tust du dir schwer bei der Wahl der Trainingsbekleidung? Hier findest du einen Bekleidungsguide inklusive aller Infos die du zum Laufen & Walken bei Minusgraden wissen musst!

http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at/show_bericht.php?ber_id=3070&fpid=10

Trainingseinheit 4 - KW 5

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



Die neue Frühjahrskollektion 2018 an Lauf- und Walking Bekleidung von Asics und Nike ist bereits im wmns running store eingetroffen. Komm vorbei, der wmns running store hat die schönste Auswahl für alle begeisterte aktive

Frauen & Mädchen!



Trainingseinheit 5 - KW 6

INTERVALLTRAINING



10' lockeres einwalken

4 x 500 Meter; Pause=2'

10' auswalken

So war mein Training



Heute steht ein Intervalltraining am Programm! Für die intensive Intervalleinheiten darf es ruhig von der Bekleidung her etwas Leichteres sein! Um die Verköhlungsgefahr nach dem Lauftraining zu minimieren: sofort nach dem Walken trockene Bekleidung anziehen! Viel Spaß!

Trainingseinheit 6 - KW 7

INTERVALLTRAINING



10' lockeres einwalken

5 x 500 Meter; Pause=2'

10' auswalken

So war mein Training



Am 16. Februar sind es nur mehr 100 Tage bis zum 31. Österreichischen Frauenlauf! Überlege dir schon jetzt mit wem du heuer ins Ziel walken möchtest- denn ein besonderes Erlebnis zu teilen ist immer am schönsten!



Trainingseinheit 7 - KW 8

FAHRTSPIEL



10' lockeres einwalken

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

10' auswalken

So war mein Training



Gratuliere! Du bist bereits in der 8. Trainingswoche. Fühlt sich richtig gut an, oder?

Trainingseinheit 8 - KW 9

POWERWALK



10' lockeres einwalken

25' abwechselnd 1' kräftiger Stockeinsatz (Fokus Arme)+ 1' flotter Beineinsatz (Fokus Abdruck Beine)

10' auswalken

So war mein Training



Well done! Wir gratulieren dir zum gelungenen Winter Training! Jetzt hast du dir die beste Grundlage geschaffen um mit dem gezielten Training zum 31. Österreichischen Frauenlauf anzufangen. Nächste Woche startet an allen Standorten die „Fit in 12 Wochen“ Trainingsaison. Wir hoffen du bist dabei!

PS: Ab 3. März beginnt die Online-Anmeldung für den 31. Österreichischen Frauenlauf am 27. Mai anmelden!

