

Nordic Walking

# FIT DURCH DIE HERBSTSAISON

Trainingsplan für Nordic Walkerinnen

## Nordic Walking

*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!*



# Trainingseinheit 1 - KW36

## WALK



10' walken,  
1' ausruhen, 10' walken, 1' ausruhen,  
Einheit wiederholen

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

## WALK



jeweils 20' walken,  
1' ausruhen,  
Einheit wiederholen

So war mein Training

---

---



*Lust auf neue Schuhe? Hol dir Motivation für die ganze Herbstsaison und komm diese Woche zum Schuh Outlet am Donnerstag und Freitag in den wmns running store, Breite Gasse 11, 1030 Wien! Nähere Infos findest du unter [wmns.at](http://wmns.at)*



# Trainingseinheit 3 - KW38

## WALK



jeweils 25' walken,  
1' ausruhen,  
Einheit wiederholen

So war mein Training

---

---



*Schaffe dir jetzt die Grundlage für eine erfolgreiche Saison 2019 & hol das Beste aus deinem Training heraus! Beim Frauenlauf Trainings,- und Wohlfühlwochenende vom 16. bis 18.11.2018 wird ein tolles Rundum-Paket mit viel Sport & viel Entspannung geboten. Jetzt anmelden unter [www.osterreichischer-frauenlauf.at](http://www.osterreichischer-frauenlauf.at)!*

# Trainingseinheit 4 - KW39

## WALK



jeweils 30' walken,  
1' ausruhen,  
Einheit wiederholen

So war mein Training

---

---



*Walk for a good cause! - Yourself.*



# Trainingseinheit 5 - KW40

## WALK



10' walken,  
1' ausruhen, 10' walken, 1' ausruhen,  
Einheit wiederholen

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](http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at)  
Nicht vergessen: für den 35. SIE+ER Lauf anmelden! [www.sie-er-lauf.at](http://www.sie-er-lauf.at)*

# Trainingseinheit 6 - KW41

## WALK



40' walken

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

WALK



45' walken

So war mein Training

---

---



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

# Trainingseinheit 8 - KW43

WALK



50' walken

So war mein Training

---

---



*Das verlängerte Wochenende 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!*



# Trainingseinheit 9 - KW44

WALK



45' walken

So war mein Training

---

---



*Der Countdown läuft! Jetzt startet bereits die Vorletzte Trainingseinheit.*

# Trainingseinheit 10 - KW45

WALK



30' walken

So war mein Training

---

---



*Well done, wir gratulieren dir zum gelungenen Herbsttraining & wünschen dir und deinem Partner viel Erfolg und einen schönen Saisonsausklang beim 35. 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 ASICS Österreichischer Frauenlauf  
& Susanne Treiblmaier***

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