

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<sup>®</sup>  
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 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](#)*



# 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

---

---



*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

## FAHRTSPIEL



10' lockeres einwalken

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

10' auswalken

So war mein Training

---

---



*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](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

## 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

---

---



*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!*



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 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)***