

FIT IN 11 WOCHEN

TRAININGSPLAN FÜR Nordic Walking Fortgeschrittene

Willkommen!

Wir unterstützen dich beim Erreichen deiner Ziele:

Mit unseren Trainingsplänen und unseren

gemeinsamen Frauenlauftrainings für jedes Fitnessniveau begleiten wir dich

11 Wochen lang bis zum ASICS Österreichischen Frauenlauf[®] am 17. Mai 2020.

Denn mit einem genauen Plan vor Augen, ist es viel leichter, dein Trainingsziel zu realisieren.

Du kannst mehr erreichen als du denkst!

*P.S. Teste beim Frauen Fun Run am 1. April 2020 deinen Trainingsstand
und sammle Wettkampferfahrung in lockerer Atmosphäre!*

Bei den Frauenlauftrainings wird generell nach den Trainingsvorgaben von **Mittwoch (blau)** trainiert. Unabhängig davon, ob das Frauenlauftraining an deinem Standort an einem anderen Tag stattfindet. Bitte beachte: für den maximalen Trainingsfortschritt solltest du dich an die Reihenfolge der Trainingseinheiten halten.



Kalenderwoche 10

TAG	TRAININGSEINHEIT
Training	10` Eingehen - 3 x 500m Walken (60% der max. Herzfrequenz) - 10` Ausgehen
individuell	30-40' Walken



Jetzt geht's los! Deine 1. Trainingswoche ist gestartet. In dieser Woche stehen 2 Walkingseinheiten am Plan. Trage dir am besten deine Lauftermine in den Kalender ein, damit das Training für dich zum Fixtermin wird. Wenn du lieber in der Gruppe walkst: unsere Frauenlauftrainings stehen dir kostenlos zur Verfügung! Unser Tipp: Pack deine Laufsachen bereits in der Früh und nimm sie mit ins Büro. Dann kannst du am Abend gleich losstarten.

So war mein Training



wms
running store
deine partnerin in sachen laufen
breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Kalenderwoche 11

TAG	TRAININGSEINHEIT
MI	10` Eingehen, - Technik Power Walking - 10` Ausgehen
individuell	30-40' Walken



Es läuft super, oder?

Wenn du vielleicht etwas Muskelkater verspürst - keine Sorge, dein Körper muss sich erst an das intensivere Training gewöhnen. Gib ihm Zeit sich anzupassen.

Nicht vergessen: Melde dich gleich für den 33. ASICS Österreichischen Frauenlauf an!

Damit hast du ein fixes Trainings-Ziel vor Augen!



wms
running store
deine partnerin in sachen laufen
breite gasse 11, 1070 wien | wmsns.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Kalenderwoche 12

TAG	TRAININGSEINHEIT
MI	5` Eingehen - Wechsel Walking – Power Walking - 5` Ausgehen
individuell	30-40' Walken



Unser Tipp für dein Lauftraining am Wochenende: eine gemeinsame Walkingeinheit mit Freundinnen



wms
running store
deine partnerin in sachen laufen
breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Kalenderwoche 13

TAG	TRAININGSEINHEIT
MI	5` Eingehen - Wechsel Walking – Power Walking - 5` Ausgehen
individuell	30-40' Walken



*Gratuliere! Du bist bereits in der 4 Trainingswoche. Fühlt sich gut an, oder? Bereits mehr als ein Viertel des Trainings bis zu deinem Start beim ASICS Österreichischen Frauenlauf ist geschafft! Zeit sich etwas zu gönnen! Wie wäre es mit einem neuen Laufschuh oder Wettkampfschuh? Persönliche Beratung für den richtigen Laufschuh gibt's im wmns running store, Breite Gasse 11, 1070 Wien. www.wmns.at
PS. Du hast noch genügend Zeit ins Training einzusteigen! Fange jetzt an! Deinen Last-Minute Trainingsplan findest du online!*



wmns
running store
deine partnerin in sachen laufen
breite gasse 11, 1070 wien | wmns.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Kalenderwoche 14

TAG

individuell

Wettkampf:

TRAININGSEINHEIT

30-40' Walken

Wettkampf: Frauen Fun Run 1. 4. 2020
3km - versuche Power Walking zu halten

**FRAUEN
FUNRUN**

Informationen: www.frauenfunrun.at



Wir wünschen dir viel Erfolg und einen spannenden Wettkampf!



wms
running store
deine partnerin in sachen laufen
breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Kalenderwoche 15

TAG	TRAININGSEINHEIT
MI	5' Eingehen - Technik Speed Walking, Wechsel Power Walking - Speed Walking
individuell	40-50' Walken



Frohe Ostern!

Erkunde neue Walkingstrecken! Nimm dir deine Laufschuhe in den Oster-Urlaub mit und genieße eine neue Umgebung!



wms
running store
deine partnerin in sachen laufen
breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Kalenderwoche 16

TAG	TRAININGSEINHEIT
MI	5' Eingehen - Wechsel Walking - Power Walking - 5' Ausgehen
individuell	40-50' Walken



Jetzt kann es bereits wärmer werden! Also am besten vor dem Training die Außentemperatur prüfen und danach deine Trainingsbekleidung wählen. Tipps für die richtige Bekleidung bei jeden Temperaturen findest du online

www.oesterreichischer-frauenlauf.at

PS: Race Days mit vielen super Angeboten im wmns running store!



wmns
running store

deine partnerin in sachen laufen

breite gasse 11, 1070 wien | wmns.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Kalenderwoche 17

TAG	TRAININGSEINHEIT
MI	5' Eingehen - Technik Speed Walking, Wechsel Power Walking - Speed Walking
individuell	40 - 50' Walken



Schon gesehen wie das Frauenlauf-Shirt 2020 aussieht? Die Farbe und das Design sind gelüftet worden! Wenn das keine Trainingsmotivation ist ...



wms
running store
deine partnerin in sachen laufen
breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Kalenderwoche 18

TAG	TRAININGSEINHEIT
MI	5` eingehen - 4 x 500m Power Walking; dazw. 2` Walken – 2 x 500m Speed Walking - Ausgehen
individuell	40-50' Walken



*Du bist nur mehr 3 Trainingswochen entfernt vom 33. ASICS Österreichischen Frauenlauf!
Du brauchst noch etwas Motivation und Laufinspiration? Alles rund ums Walken findest
du auf unserer Homepage: www.oesterreichischer-frauenlauf.at
Viel Spaß beim Lesen!*




deine partnerin in sachen laufen
 breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Kalenderwoche 19

TAG	TRAININGSEINHEIT
MI	5`Eingehen - 2 x 1000m Power Walking - 1-2 x 1000m Speed Walking, dazw. Pausen
individuell	40-50' Walken



Die schönste Freude ist die Vorfreude!

Freu dich jetzt schon auf das Programm am Frauenlauf-Wochenende! Die Anmeldebestätigung inkl. aller Infos zum ASICS Österreichischen Frauenlauf landet in dieser Woche bei dir im Email-Postfach.

PS: Vergiss nicht: am Samstag finden auf der Frauenlauf Festwiese tolle Workshops zum Mitmachen statt! Bitte Sportsachen einpacken!




 deine partnerin in sachen laufen
 breite gasse 11, 1070 wien | wmsns.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

Kalenderwoche 20

TAG **TRAININGSEINHEIT**

MI 6-8 x 500m im geplanten Speed Walking-
Tempo, dazw. 2`Walken - 5` Ausgehen

SO 5 km  | **ÖSTERREICHISCHER[®]**
FRAUENLAUF 



Endspurt! Nur noch wenige Tage bis zum 33. ASICS Österreichischen Frauenlauf. Du bist fast am Ziel und wirst am 17 Mai 2020 mit der großartigen Stimmung am Start , Begeisterung auf der Strecke und Stolz beim Zieleinlauf belohnt!



wms
running store
deine partnerin in sachen laufen
breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

GLOSSAR

Hier findest du auf einen Blick alle Erklärungen zu den Begriffen, Abkürzungen und zum „sportlichen Fachjargon“ die in diesem Trainingsplan verwendet werden. Die Begriffsdefinitionen sollen dir helfen, dich bei den trainingspezifischen Inhalten zurechtzufinden.

Power Nordic Walking:

Durch mehr Krafteinsatz (Power) und entsprechend gesteigerter Schrittfrequenz (130-160 Schritte/Minute) wird eine höhere Geschwindigkeit (ab 7km/h) erreicht.

Speed Nordic Walking:

Im Mittelpunkt stehen extrem schnelle und kurze Schritte, der Stockeinsatz fällt nicht so verstärkt wie beim Power NW aus, und die Stöcke werden nicht über die Körpermitte nach vorn geführt. Bei dieser Intensität erreicht man bis zu 100% der max. Herzfrequenz