



Fit durch den Herbst

Plan 1 - 1 Trainingseinheit pro Woche - Anfängerinnen Woche 1-4

1. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	60' niedrig GAT1 walken	60		60			
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttraining pro Woche zu absolvieren	0					

2. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	15' niedrig GAT1 aufwärmen + 3x10min je 1min laufen und je 1min gehen; Serienpause = 3' locker gehen + 10' ausgehen	61	16	15		15	15
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttraining pro Woche zu absolvieren	0					

3. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	60' niedrig GAT1 walken	60		60			
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttraining pro Woche zu absolvieren	0					

4. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	15' niedrig GAT1 aufwärmen + 2x16min je 1min laufen und je 1min walken; Serienpause = 3' locker walken + 10' auswalken	60	13	15		16	16
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttraining pro Woche zu absolvieren	0					

GAT Abkürzung von **G**rundlagen**A**usdauer**T**rainning und beschreibt die Belastungsintensität

REG Laufen im regenerativen Bereich. Der Puls liegt dabei bei ca. 65-70% der maximalen Herzfrequenz

WSA Unter **W**ettk**k**ampfs**s**pezifischer **A**usdauer versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen



Fit durch den Herbst

Plan 1 - 1 Trainingseinheit pro Woche - Anfängerinnen Woche 5-8

5. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	60' niedrig GAT1 walken	60		60			
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttraining pro Woche zu absolvieren	0					

6. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	15' niedrig GAT1 aufwärmen + 2x16min je 2min laufen und je 2min walken; Serienpause = 3' locker walken + 10' auswalken	60	13	15		16	16
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttraining pro Woche zu absolvieren	0					

7. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	60' niedrig GAT1 walken	60		60			
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttraining pro Woche zu absolvieren	0					

8. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	15' niedrig GAT1 aufwärmen + 2x15min je 2min laufen und je 1min walken; Serienpause = 3' locker walken + 10' auswalken	58	13	15		15	15
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttraining pro Woche zu absolvieren	0					

GAT Abkürzung von **G**rundlagen**A**usdauer**T**raining und beschreibt die Belastungsintensität

REG Laufen im regenerativen Bereich. Der Puls liegt dabei bei ca. 65-70% der maximalen Herzfrequenz

WSA Unter **W**ettk**k**ampfs**s**pezifischer **A**usdauer versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen



Fit durch den Herbst

Plan 1 - 1 Trainingseinheit pro Woche - Anfängerinnen Woche 9-12

9. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	60' niedrig GAT1 walken	60		60			
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttraining pro Woche zu absolvieren	0					

10. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	15' niedrig GAT1 aufwärmen + 2x16min je 3min laufen und je 1min walken; Serienpause = 3' locker walken + 10' auswalken	60	13	15		16	16
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttraining pro Woche zu absolvieren	0					

11. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	60' niedrig GAT1 walken	60		60			
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttraining pro Woche zu absolvieren	0					

12. Trainingswoche							
Tag	Trainingseinheit	Ges.	REG	GAT1	GAT2	GAT3	WSA
Training	15' niedrig GAT1 aufwärmen + 2x20min je 4min laufen und je 1min walken; Serienpause = 3' locker walken + 10' auswalken	68	13	15		20	20
weitere Info	Integriere 4-5mal pro Woche in den Alltag Geh-/ Walkingstrecken mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten. Zusätzlich empfiehlt es sich idealerweise zwei Einheiten Krafttraining pro Woche zu absolvieren	0					

GAT Abkürzung von **G**rundlagen**A**usdauer**T**rainning und beschreibt die Belastungsintensität

REG Laufen im regenerativen Bereich. Der Puls liegt dabei bei ca. 65-70% der maximalen Herzfrequenz

WSA Unter **W**ettk**k**ampfs**s**pezifischer **A**usdauer versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen