

# FIT IN 12 WOCHEN

## TRAININGSPLAN FÜR Nordic Walking Fortgeschrittene

*Willkommen!*

*Wir unterstützen dich beim Erreichen deiner Ziele:*

*Mit unseren Trainingsplänen für jedes Fitnessniveau begleiten wir dich 12 Wochen lang.*

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

*Du kannst mehr erreichen als du denkst!*

---

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.



# Woche 1

TAG	TRAININGSEINHEIT
MI	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 Termine 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 Lauf Sachen 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

# Woche 2

TAG	TRAININGSEINHEIT
Training	10` Eingehen - 3 x 500m Walken (60% der max. Herzfrequenz) - 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.*

---



---



---



---



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



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

# Woche 3

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



*Unser Tipp für dein Training 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

# Woche 4

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? 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](http://www.wmns.at)

---



---



---



---



  
**deine partnerin in sachen laufen**  
 breite gasse 11, 1070 wien | [wmns.at](http://wmns.at)



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

# Woche 5

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

---

---

---

---

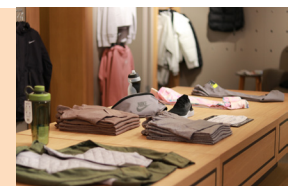
---



**wms**  
running store

deine partnerin in sachen laufen

breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

# Woche 6

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



*Erkunde neue Walkingstrecken! Nimm dir deine Laufschuhe 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

# Woche 7

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



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](http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at)

---



---



---



---



  
 deine partnerin in sachen laufen  
 breite gasse 11, 1070 wien | [wms.at](http://wms.at)



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt



# Woche 8

TAG	TRAININGSEINHEIT
MI	5' Eingehen - Technik Speed Walking, Wechsel Power Walking - Speed Walking
individuell	30-40' Walken

---

---

---

---

---



**wms**  
running store

deine partnerin in sachen laufen

breite gasse 11, 1070 wien | wms.at



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

# Woche 9

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



*Du brauchst noch etwas Motivation und Laufinspiration? Alles rund ums Walken findest du auf unserer Homepage: [www.oesterreichischer-frauenlauf.at](http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at)  
Viel Spaß beim Lesen!*

---



---



---



---



**wms**  
running store  
deine partnerin in sachen laufen  
breite gasse 11, 1070 wien | [wms.at](http://wms.at)



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

# Woche 10

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

---



---



---



---



---



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



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

# Woche 11

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

---



---



---



---



---



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



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

# Woche 12

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

---



---



---



---



  
**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