

WINTER BASIC PHASE

Trainingsplan für Nordic Walking

Nordic Walking Fortgeschrittene

Auch in den kalten Wintermonaten wird bei den Frauenlauftrainings gemeinsam gewalkt.

*Ab Jänner (KW 2) starten wir mit der Basic Phase mit Intervall-
Einheiten und gezielten Trainingsplänen.*

*Die Basic Phase dient als Grundlagenphase für die Vorbereitung auf den 34. ASICS Österreichischen
Frauenlauf® am 22. Mai 2022.*

Wir freuen uns, dass du mit uns mit dir in das neue Jahr zu starten. Los geht's!



Trainingseinheit 1 - KW 2

FAHRTSPIEL



10' lockeres einwalken

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

10' auswalken

So war mein Training



Welcome back - deine 1. Trainingswoche der Basic Phase ist gestartet. In dieser Woche steigen wir sanft ins Training ein. Das Wechseltempotraining ist genau das Richtige um wieder ein Gefühl für Schnelligkeit zu entwickeln.

Trainingseinheit 2 - KW 3

POWERWALK



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 nicht optimal? Walken ist die Überwindung immer wert! Verlasse deine Komfortzone und du wirst es lieben lernen auch bei schlechterem Wetter walken zu gehen. ... Für das gute Gefühl nach dem Training.



Trainingseinheit 3 - KW 4

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



Zu warm, zu kalt.

Tust du dir bei der Wahl der Trainingsbekleidung schwer? Hier findest du einen Bekleidungsguide inklusive aller Infos die du zum Walken bei Minusgraden wissen musst!

<https://www.oesterreichischer-frauenlauf.at/de/richtig-angezogen>

Trainingseinheit 4 - KW 5

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



Du brauchst noch eine zusätzliche Trainingsmotivation? Gönn dir doch mal ein neues Outfit von unserem Online-Store>>> www.wmns.at/de



Trainingseinheit 5 - KW 6

INTERVALLTRAINING



10' lockeres einwalken

4 x 500 Meter; Pause=2'

10' auswalken

So war mein Training



Heute steht ein Intervalltraining am Programm! Für die intensive Intervalleinheiten darf es ruhig von der Bekleidung her etwas Leichteres sein! Um die Verköhlungsgefahr nach dem Training zu minimieren: sofort nach dem Walken trockene Bekleidung anziehen! Viel Spaß!

Trainingseinheit 6 - KW 7

INTERVALLTRAINING



10' lockeres einwalken

5 x 500 Meter; Pause=2'

10' auswalken

So war mein Training



Nicht mehr lange bis zum Anmeldestart zum 34. ASICS Österreichischen Frauenlauf! Überlege dir schon jetzt mit wem du heuer ins Ziel walken möchtest- denn ein besonderes Erlebnis zu teilen ist immer am schönsten!



Trainingseinheit 7 - KW 8

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 Winter Training! Jetzt hast du dir die beste Grundlage geschaffen um mit dem gezielten Training zum 34. ASICS Österreichischen Frauenlauf anzufangen. Nächste Woche startet an allen Standorten die „Fit in 12 Wochen“ Trainingssaison. Wir hoffen du bist dabei!

PS: Ab 26. Februar beginnt die Online-Anmeldung für den 34. ASICS Österreichischen Frauenlauf am 22. Mai 2022!

