

# WINTER BASIC PHASE

Trainingsplan für Nordic Walking

## Nordic Walking Anfängerinnen

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

*Ab Jänner (KW 2) fängt die zweite Phase des Wintertrainings an - die Basic Phase mit Intervall-Einheiten und gezielten Trainingsplänen.*

*Die Basic Phase dient als Grundlagenphase für die Vorbereitung auf den 35. ASICS Österreichischen Frauenlauf® am 4. Juni 2023.*

*Wir freuen uns, dass du mit uns den gesamten Winter durchwalken wirst. Los geht's!*



# Trainingseinheit 1 - KW 2

## TRAINING



10' walken, 1' ausruhen

5' walken, 1' ausruhen

Einheit wiederholen

So war mein Training

---

---



*Welcome back - deine 1. Trainingswoche der Basic Phase ist gestartet. In dieser Woche steigen wir sanft ins Training ein.*

*PS: Schau doch mal im wmns Onlineshop vorbei. Wir haben viele stylische Schnäppchen für Dich im Angebot:  
<https://www.wmns.at/de>*

# Trainingseinheit 2 - KW 3

## TRAINING



10' walken, 1' ausruhen

10' walken, 1' ausruhen

Einheit wiederholen

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

## TRAINING



jeweils 20' walken

1' ausruhen

Einheit wiederholen

So war mein Training

---

---



*Zu warm, zu kalt.*

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

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

# Trainingseinheit 4 - KW 5

## TRAINING



jeweils 22' walken

1' ausruhen

Einheit wiederholen

So war mein Training

---

---



*Das Wochenende ist bestens geeignet um in die Sportschuhe zu schlüpfen, eine neue Umgebung und winterliche Landschaft zu erkunden & genießen! Also plane nach dem letzten Training noch eine Walkingeinheit in dieser Woche ein!*



# Trainingseinheit 5 - KW 6

## TRAINING



jeweils 25' walken

1' ausruhen

Einheit wiederholen

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 Walkingtraining zu minimieren: sofort nach dem Walken trockene Bekleidung anziehen! Viel Spaß!*

# Trainingseinheit 6 - KW 7

## TRAINING



40' walken

So war mein Training

---

---



*Gratuliere! Du bist bereits in der 6. Trainingswoche. Fühlt sich richtig gut an, oder?*



# Trainingseinheit 7 - KW 8

## TRAINING



45' walken

So war mein Training

---

---



*Am 24. Februar sind es nur mehr 100 Tage bis zum 35. 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 8 - KW 9

## TRAINING



50' walken

So war mein Training

---

---



*Der Countdown läuft! Jetzt startet bereits die Vorletzte Trainingseinheit.*



# Trainingseinheit 9 - KW 10

## TRAINING



55' walken

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 35. ASICS Österreichischen Frauenlauf anzufangen. Nächste Woche startet an allen Standorten die „Fit in 12 Wochen“ Trainingsaison. Wir hoffen du bist dabei!*

*PS: Ab 4. März beginnt die Online-Anmeldung für den 35. ASICS Österreichischen Frauenlauf am 4. Juni!*

