

Nordic Walking

FIT DURCH DIE HERBSTSAISON

Trainingsplan für Nordic Walkerinnen

Nordic Walking

Willkommen beim Trainieren nach Plan!

Das Ziel im Herbsttraining ist die bereits erarbeitete Kondition aufrecht zu erhalten.
Der Fokus im Trainingsplan liegt dabei auf Schnelligkeit & Tempo.

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



Trainingseinheit 1 - KW36

WALK



10' walken,
1' ausruhen, 10' walken, 1' ausruhen,
Einheit wiederholen

So war mein Training



Welcome back - deine 1. Herbst-Trainingswoche ist gestartet. In dieser Woche steigen wir spielerisch ins Training ein. Powerwalk ist genau das Richtige um wieder ein Gefühl für Intervalle und Schnelligkeit zu entwickeln.

Trainingseinheit 2 - KW37

WALK



jeweils 20' walken,
1' ausruhen,
Einheit wiederholen

So war mein Training



Ist das Wetter vielleicht gerade nicht optimal? Walken ist immer die Überwindung wert! Verlasse deine Komfortzone und du wirst es lieben lernen auch beim schlechterem Wetter walken zu gehen. Das gute Gefühl nach dem Training steht immer dafür.



Trainingseinheit 3 - KW38

WALK



jeweils 25' walken,
1' ausruhen,
Einheit wiederholen

So war mein Training



Schaffe dir jetzt die Grundlage für eine erfolgreiche Laufsaison 2024 & hol das Beste aus deinem Training heraus! Beim Frauenlauf Trainings,- und Wohlfühlwochenende vom 24. bis 26. November 2023 wird ein tolles Rundum-Paket mit viel Sport & viel Entspannung geboten. Jetzt anmelden unter www.osterreichischer-frauenlauf.at!

Trainingseinheit 4 - KW39

WALK



jeweils 30' walken,
1' ausruhen,
Einheit wiederholen

So war mein Training



Walk for a good cause ! - Yourself



Trainingseinheit 5 - KW40

WALK



10' walken,
1' ausruhen, 10' walken, 1' ausruhen,
Einheit wiederholen

So war mein Training



Jetzt kann es bereits kühler werden! Also am besten vor dem Training die Außentemperatur prüfen und danach deine Trainingsbekleidung wählen. Für die intensiven Intervalleinheiten darf es ruhig noch was Leichteres sein. Nicht vergessen: sofort nach dem Training trockene Bekleidung anziehen. Tipps für die richtige Bekleidung bei jedem Wetter findest du online www.oesterreichischer-frauenlauf.at

Nicht vergessen: für den 38. SIE+ER Lauf anmelden! www.sie-er-lauf.at

Trainingseinheit 6 - KW41

WALK



40' walken

So war mein Training



Wie wär's mit einer extra Walking-Einheit am Wochenende? Ruf schon jetzt deine Freundin an und macht euch eine nette Walking Einheit am Wochenende aus.



Trainingseinheit 7 - KW42

WALK



45' walken

So war mein Training



Gratuliere! Du bist bereits in der 7. Trainingswoche. Fühlt sich richtig gut an, oder?

Trainingseinheit 8 - KW43

WALK



50' walken

So war mein Training



Der Countdown läuft! Jetzt startet bereits die vorletzte Herbsttrainingseinheit.



Trainingseinheit 9 - KW44

WALK



45' walken

So war mein Training



Well done, wir gratulieren dir zum gelungenen Herbsttraining & wünschen dir und deiner/m Laufpartner:in viel Erfolg und einen schönen Saisonsausklang beim 38. SIE + ER Lauf!

PS: An vielen Standorten geht es auch nach dem Herbsttraining mit den Fraunlauftrainings weiter. Einfach auf unsere Homepage schauen!



Zur Erklärung der Geschwindigkeit:

einwalken/auswalken = GAT1

Zügig walken = GAT2

Schnell Walken = GAT3

Eine Kooperation zwischen ASICS Österreichischer Frauenlauf
& Susanne Treiblmaier

Trainingsplan von Susanne Treiblmaier
(Nordic Walking- und Speedhiking Instruktorin)