

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 36. ASICS Österreichischen Frauenlauf® am 26. Mai 2024.

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.

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



Gratuliere! Du bist bereits in der 5. Trainingswoche. Fühlt sich richtig gut an, oder?

Trainingseinheit 6 - KW 7

TRAINING



40' walken

So war mein Training



Am 17. Februar sind es nur mehr 100 Tage bis zum 36. 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

TRAINING



45' walken

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 8 - KW 9

TRAINING



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

PS: Ab 2. März beginnt die Online-Anmeldung für den 36. ASICS Österreichischen Frauenlauf am 26. Mai!

