

# 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) 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

## 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.*

# 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 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

## 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

---

---



*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

## INTERVALLTRAINING



10' lockeres einwalken

4 x 500 Meter; Pause=2'

10' auswalken

So war mein Training

---

---



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

# Trainingseinheit 6 - KW 7

## INTERVALLTRAINING



10' lockeres einwalken

5 x 500 Meter; Pause=2'

10' auswalken

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

## FAHRTSPIEL



10' lockeres einwalken

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

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

# Trainingseinheit 8 - KW 9

## POWERWALK



10' lockeres einwalken

25' abwechselnd 1' kräftiger Stockeinsatz (Fokus Arme)+ 1' flotter Beineinsatz (Fokus Abdruck Beine)

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 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!*

