



Ein Nordic Walking Trainingsplan für Anfänger

Ein Nordic Walking Trainingsplan für Anfänger

Gerade wenn du seit vielen Monaten oder gar Jahren keinen Sport regelmäßig getrieben hast und sonst eher inaktiv bist, hast du mit diesem Nordic-Walking-Trainingsplan deine ganz persönliche **Walk-Dich-Fit-Formel** gefunden:

Schritt für Schritt, drei Monate und am Ende hast du eine Walkingzeit von 60 Minuten erreicht!

Dabei ist es erst einmal komplett egal, wie viele Kilometer du gehst. Wichtiger sind die Dauer der Belastung und der Belastungspuls.

Das 3-2-1-4-Trainingssystem als Grundlage für diesen Nordic-Walking-Trainingsplan für Anfänger habe ich von einem Fitness-Trainer bekommen: drei Trainingseinheiten in der Woche, davon zwei Trainingseinheiten Nordic Walking, ein Tag Ausgleichssport und vier Tage Regeneration.

Als Ausgleichssport könntest du zum Beispiel Krafttraining oder den „Arnold-Workout“ machen oder deinen Ergometer wieder einmal benützen ☺.

Die Grundtechnik (klick auf das Wort, der Link führt dich zu einer Beschreibung im Internet) ist nicht schwer. **Auf YouTube findest du unzählige Videos dazu.**

Das Tempo wähle so, dass du dich noch locker unterhalten kannst. Ab der 9. Woche steigere das Tempo für ein paar Minuten dann immer wieder ein wenig.

Aufwärmen ist wichtig. Du kannst zum Beispiel ganz einfach mit Kopf-, Schulter-, Arm-, Hüft-, Bein- und Fußkreisen beginnen oder sowie Fuß- und Knieheben sowie Hüftbeugen und Oberkörperdrehen machen.

Nach den 13 Wochen solltest du locker 60 Minuten am Stück schaffen. Ideal wäre es, wenn du ab dann zwei Mal pro Woche walken gehst.



Woche	Dienstag	Donnerstag	Samstag
1	5min Aufwärmen - 25min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichssport	5min Aufwärmen - 25min Nordic Walking - 5min Abkühlen
2	5min Aufwärmen - 25min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichssport	5min Aufwärmen - 25min Nordic Walking - 5min Abkühlen
3	5min Aufwärmen - 25min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichssport	5min Aufwärmen - 35min Nordic Walking - 5min Abkühlen
4	5min Aufwärmen - 35min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichssport	5min Aufwärmen - 35min Nordic Walking - 5min Abkühlen
5	5min Aufwärmen - 35min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichssport	5min Aufwärmen - 35min Nordic Walking - 5min Abkühlen
6	5min Aufwärmen - 25min Nordic Walking - 5min Abkühlen	5min Aufwärmen - 35min Nordic Walking - 5min Abkühlen	5min Aufwärmen - 45min Nordic Walking - 5min Abkühlen
7	Ausgleichssport	Ausgleichssport	Ausgleichssport
8	5min Aufwärmen - 35min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichssport	5min Aufwärmen - 35min Nordic Walking - 5min Abkühlen
9	5min Aufwärmen - 35min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichssport	5min Aufwärmen - 35min Nordic Walking - 5min Abkühlen
10	5min Aufwärmen - 35min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichssport	5min Aufwärmen - 45min Nordic Walking - 5min Abkühlen
11	5min Aufwärmen - 45min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichssport	5min Aufwärmen - 45min Nordic Walking - 5min Abkühlen
12	5min Aufwärmen - 45min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichssport	5min Aufwärmen - 45min Nordic Walking - 5min Abkühlen
13	5min Aufwärmen - 45min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichssport	5min Aufwärmen - 60min Nordic Walking - 5min Abkühlen