



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 benutzen 😊.

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	Ausgleichs- sport	5min Aufwärmen - 25min Nordic Walking - 5min Abkühlen
2	5min Aufwärmen - 25min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichs- sport	5min Aufwärmen - 25min Nordic Walking - 5min Abkühlen
3	5min Aufwärmen - 25min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichs- sport	5min Aufwärmen - 35min Nordic Walking - 5min Abkühlen
4	5min Aufwärmen - 35min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichs- sport	5min Aufwärmen - 35min Nordic Walking - 5min Abkühlen
5	5min Aufwärmen - 35min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichs- sport	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	Ausgleichs- sport	Ausgleichssport
8	5min Aufwärmen - 35min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichs- sport	5min Aufwärmen - 35min Nordic Walking - 5min Abkühlen
9	5min Aufwärmen - 35min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichs- sport	5min Aufwärmen - 35min Nordic Walking - 5min Abkühlen
10	5min Aufwärmen - 35min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichs- sport	5min Aufwärmen - 45min Nordic Walking - 5min Abkühlen
11	5min Aufwärmen - 45min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichs- sport	5min Aufwärmen - 45min Nordic Walking - 5min Abkühlen
12	5min Aufwärmen - 45min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichs- sport	5min Aufwärmen - 45min Nordic Walking - 5min Abkühlen
13	5min Aufwärmen - 45min Nordic Walking - 5min Abkühlen	Ausgleichs- sport	5min Aufwärmen - 60min Nordic Walking - 5min Abkühlen