

Nordic Walking für Anfänger

Sie sollten mindestens zweimal pro Woche in flachem Gelände trainieren.
Ziel ist es, in zwölf Wochen 30 Minuten am Stück zu walken - mit Stöcken oder ohne.

1. Woche

Dienstag	21 min	3 x 5 min flottes Gehen, Pause: jeweils 2 min langsames Gehen
-----------------	--------	---

Donnerstag	21 min	3 x 5 min flottes Gehen, Pause: jeweils 2 min langsames Gehen
-------------------	--------	---

Samstag	21 min	3 x 5 min flottes Gehen, Pause: jeweils 2 min langsames Gehen
----------------	--------	---

2. Woche

Dienstag	24 min	3 x 6 min flottes Gehen, Pause: jeweils 2 min langsames Gehen
-----------------	--------	---

Donnerstag	24 min	3 x 6 min flottes Gehen, Pause: jeweils 2 min langsames Gehen
-------------------	--------	---

Samstag	24 min	3 x 6 min flottes Gehen, Pause: jeweils 2 min langsames Gehen
----------------	--------	---

3. Woche

Dienstag	27 min	3 x 7 min flottes Gehen, Pause: jeweils 2 min langsames Gehen
-----------------	--------	---

Donnerstag	27 min	3 x 7 min flottes Gehen, Pause: jeweils 2 min langsames Gehen
-------------------	--------	---

Samstag	27 min	3 x 7 min flottes Gehen, Pause: jeweils 2 min langsames Gehen
----------------	--------	---

4. Woche

Dienstag	30 min	3 x 8 min flottes Gehen, Pause: jeweils 2 min langsames Gehen
-----------------	--------	---

Donnerstag	30 min	3 x 8 min flottes Gehen, Pause: jeweils 2 min langsames Gehen
-------------------	--------	---

Samstag	30 min	3 x 8 min flottes Gehen, Pause: jeweils 2 min langsames Gehen
----------------	--------	---

5. Woche

Dienstag	30 min	3 x 9 min flottes Gehen, Pause: 1 min langsames Gehen
-----------------	--------	---

Donnerstag	30 min	3 x 9 min flottes Gehen, Pause: 1 min langsames Gehen
-------------------	--------	---

Samstag	30 min	3 x 9 min flottes Gehen, Pause: 1 min langsames Gehen
----------------	--------	---

6. Woche

Dienstag	33 min	3 x 10 min flottes Gehen, Pause: jeweils 1 min langsames Gehen
-----------------	--------	--

Donnerstag	33 min	3 x 10 min flottes Gehen, Pause: jeweils 1 min langsames Gehen
-------------------	--------	--

Samstag	33 min	3 x 10 min flottes Gehen, Pause: jeweils 1 min langsames Gehen
----------------	--------	--

7. Woche

Dienstag 30 min 2 x 14 min flottes Gehen, Pause: jeweils 1 min langsames Gehen

Donnerstag 30 min 2 x 14 min flottes Gehen, Pause: jeweils 1 min langsames Gehen

Samstag 30 min 2 x 14 min flottes Gehen, Pause: jeweils 1 min langsames Gehen

8. Woche

Dienstag 30 min 18 min schnell, 1 min langsam, 10 Minuten schnell, 1 min langsam

Donnerstag 30 min 18 min schnell, 1 min langsam, 10 Minuten schnell, 1 min langsam

Samstag 30 min 18 min schnell, 1 min langsam, 10 Minuten schnell, 1 min langsam

9. Woche

Dienstag 30 min 20 min schnell, 1 min langsam, 8 Minuten schnell, 1 min langsam

Donnerstag 30 min 20 min schnell, 1 min langsam, 8 Minuten schnell, 1 min langsam

Samstag 30 min 20 min schnell, 1 min langsam, 8 Minuten schnell, 1 min langsam

10. Woche

Dienstag 30 min 23 min schnell, 1 min langsam, 5 Minuten schnell, 1 min langsam

Donnerstag 30 min 23 min schnell, 1 min langsam, 5 Minuten schnell, 1 min langsam

Samstag 30 min 23 min schnell, 1 min langsam, 5 Minuten schnell, 1 min langsam

11. Woche

Dienstag 31 min 26 min schnell, 1 min langsam, 3 Minuten schnell, 1 min langsam

Donnerstag 31 min 26 min schnell, 1 min langsam, 3 Minuten schnell, 1 min langsam

Samstag 31 min 26 min schnell, 1 min langsam, 3 Minuten schnell, 1 min langsam

12. Woche

Dienstag 31 min 30 min schnell, 1 min langsam

Donnerstag 31 min 30 min schnell, 1 min langsam

Samstag 31 min 30 min schnell, 1 min langsam