

>> Nordic Walking

Trainingsplan Anfänger – Du hast dich dazu entschieden mit Nordic Walking zu beginnen? Wunderbar

Nordic Walking ist eine sehr beliebte Bewegungsform und ein attraktives Ganzkörpertraining. Du bewegst dich in der Natur, findest Zeit zum Abschalten, stärkst dein Immunsystem, verbesserst deine Ausdauer und Leistungsfähigkeit und du wirst sehen, dass es sehr viel Spaß macht.

Einheit | Training

1 5 x 5 Minuten Nordic Walken – 3 Minuten gehen

2 5 Minuten Nordic Walken Fokus auf den langen Armschwung (Wiederholung Technik Tag 1)
10 Minuten Nordic Walken Fokus auf die richtige Handtechnik
15 Minuten Nordic Walken, jeweils nur mit einem Stock (Wechsel rechts/links) den 2. Stock mittig greifen und den Arm lang mitschwingen
15 Minuten in gemäßigttem Tempo gehen

3 10 Minuten Nordic Walken mit langem Armschwung und richtiger Handtechnik
10 Minuten Nordic Walken mit Fokus auf Schub- und Rückholphase
5 Kräftigungsübungen (siehe Anhang) jeweils 10 bis 15 Wiederholung pro Übung und Seite
15–20 Minuten Nordic Walken in eigenem Tempo

4 15 Minuten Nordic Walken – Fokus auf gute Technik
10 Minuten Laufschiene (je Übung 4 Runden – ca. 10 m laufen)

- Laufen auf den Zehenspitzen
- Laufen auf der Ferse
- Laufen auf der Fußaußenkante
- Laufen und über den ganzen Fuß abrollen
- 4 Runden jede Übung ca. 10 m Laufen und von vorne beginnen

15 Minuten Nordic Walken mit guter Technik im eigenen Tempo

Technik

Langer Armschwung

- Die Arme bleiben locker und lang, die Bewegung kommt aus der Schulter und nicht aus dem Ellenbogen
- In der Nordic Walken Phase auf den langen Armschwung achten, in der Geh Phase die Stöcke mittig greifen und die Arme aktiv mitschwingen

Richtiges Greifen

- Die Hände sind vorn beim Stockaufsatz fest geschlossen, hinten gehen die Hände auf



Aktiver Stockaufsatz plus Schubphase und Rückholphase

- Beim Stockaufsatz ist die Hand fest geschlossen, den Stock aktiv nach hinten schieben (Schubphase), danach den Stock aktiv zurückholen (Rückholphase)

Technikwiederholung

- Lange Arme
- Richtige Grifftechnik
- Richtiger Stockaufsatz (Schub- und Rückholphase)

Tipps für Nordic Walker

- Trage bequeme, funktionelle und wetterfeste Kleidung, dann kannst du bei jedem Wetter gehen. Denke an kühleren Tagen auch an Handschuhe und Kopfbedeckung, um dich vor Auskühlung zu schützen.
- Trage festes Schuhwerk, welches dir einen guten Halt gibt und die Belastung auf Gelenke minimiert.
- Achte auf die richtige Länge deiner Stöcke, zu lange oder zu kurze Stöcke hindern dich an der richtigen Ausführung der Nordic Walking Technik. Richtwert: Schlaufenausgang ist ca. auf Bauchnabelhöhe
- Zu jeder Trainingsstunde gehören zu Beginn ein kurzes Aufwärmprogramm und ein paar Minuten Dehnung am Ende.



Einheit | Training

5 10 Minuten Techniktraining
10 Minuten Kräftigungsübungen (laut Anhang) jede Übung 15 bis 20 Wiederholungen, auf saubere Ausführung achten und ohne Schwung arbeiten
5 x 5 Minuten Nordic Walken 5 Minuten eigenes Tempo und 5 Minuten Tempolauf im Wechsel

6 7 Minuten Technikwiederholung
40 Minuten kontinuierlich zügig Nordic Walken

7 5 Minuten Techniktraining
15 Minuten kontinuierlich gehen
8 Minuten Kräftigungsübungen (auch am Fitnessparcour möglich)
20 Minuten kontinuierlich Nordic Walken

8 50 Minuten Nordic Walken mit wechselndem Tempo

Technik

Wechseltempotraining
• alle Technikphasen nacheinander betonen

Kontinuierliches Nordic Walken

Kontinuierliches Nordic Walken

Dauereinheit mit Tempowechsel