

>> Nordic Walking

Trainingsplan Fortgeschrittene

Du machst gerne und schon seit längerer Zeit Nordic Walking und möchtest mit diesem Plan etwas Struktur bekommen.

Mit diesem Plan kannst du gut durch die kalte Jahreszeit walken.

Viel Spaß!

Einheit	Training	Hinweis
1	10 Minuten locker einlaufen 15 Minuten Technik Wiederholung 4 x 5 Minuten Wechseltempotraining	Eigenes Tempo Langer Armschwung, Handarbeit, Stocksatz, Schubphasen 5 Minuten gemäßigt Tempo – 5 Minuten zügiges Tempo
2	5 Minuten locker Einlaufen 4 x 5 Minuten Wechseltempotraining 10 Minuten Kräftigung 10 Minuten Dauertempo	Eigenes Tempo 5 Minuten gemäßigt Tempo – 5 Minuten zügiges Tempo mit aktiver Schubphase Übungen laut Plan oder Fitness Parcours
3	15 Minuten erlernen Doppelstocktechnik 15 Minuten mit mittlerem Tempo Kreuzgang 15 Minuten Wechseltechnik	Nach jedem 3. Schritt werden beide Stöcke parallel vorn aufgesetzt, aktiver Stockschub Normales Nordic Walken Aktiver Wechsel zwischen beiden Techniken, ohne in den Passgang zu kommen
4	10 Minuten Technik Wiederholung Kreuzgang 10 Minuten kontinuierliches Tempo 10 Minuten Kraftübungen 15 Minuten kontinuierliches Tempo	Langer Armschwung, aktive Stock Rückholphase, genaue Handarbeit Übungen laut Plan
5	7 Minuten Wiederholung Doppelstocktechnik 8 Minuten Laufschule 30 Minuten Wechseltempotraining	Fersenlauf, Zehenspitzenlauf, Außenkantenlauf, Hopser Lauf mit Stöcken, 3 x 7 Minuten zügig – 3 Minuten langsam
6	5 Minuten Technikwiederholung 15 Minuten kontinuierliches Training 10 Minuten Kräftigung 15 Minuten kontinuierliches Training	Laut Plan Zügiges Nordic Walken, angemessen große Schritte
7	5 Minuten locker Einlaufen 10 Minuten kontinuierliches Tempo 30 Minuten Wechseltempo	Eigenes Tempo Mittleres Tempo 3 x 7 Minuten hohes Tempo – 3 Minuten mittleres Tempo
8	5 Minuten Technikwiederholung 40 Minuten kontinuierliches Tempo	Mittleres Tempo welches 40 Minuten gleich bleiben kann

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.