

Nordic-Walking Trainingsplan für Einsteiger

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Bemerkung
1	Ruhetag	2 x 10 Minuten flott bis sehr flott Spaziergehen WOH: unterer grüner Bereich	Ruhetag	2 x 10 Minuten flott bis sehr flott Spaziergehen WOH: unterer grüner Bereich	Ruhetag	2 x 10 Minuten flott bis sehr flott Spaziergehen WOH: unterer grüner Bereich	2 x 10 Minuten flott bis sehr flott Spaziergehen WOH: unterer grüner Bereich	Einsteiger – Nur Walken ohne Stöcke
2	Ruhetag	2 x 15 Minuten flott bis sehr flott Spaziergehen WOH: unterer grüner Bereich	Ruhetag	2 x 15 Minuten flott bis sehr flott Spaziergehen WOH: unterer grüner Bereich	Ruhetag	2 x 15 Minuten flott bis sehr flott Spaziergehen WOH: unterer grüner Bereich	2 x 15 Minuten flott bis sehr flott Spaziergehen WOH: unterer grüner Bereich	
3	Ruhetag	2 x 20 Minuten Nordic-Walking WOH: unterer grüner Bereich	Ruhetag	2 x 20 Minuten Nordic-Walking WOH: unterer grüner Bereich	Ruhetag	2 x 20 Minuten Nordic-Walking WOH: unterer grüner Bereich	2 x 20 Minuten Nordic Walking WOH: grüner Bereich	
4	Ruhetag	30 Minuten Nordic-Walking WOH: unterer grüner Bereich	Ruhetag	30 Minuten Nordic-Walking WOH: unterer grüner Bereich	Ruhetag	30 Minuten Nordic-Walking WOH: unterer grüner Bereich	30 Minuten Nordic Walking WOH: grüner Bereich	
5	Ruhetag	35 Minuten Nordic-Walking WOH: unterer grüner Bereich	Ruhetag	35 Minuten Nordic-Walking WOH: unterer grüner Bereich	Ruhetag	35 Minuten Nordic-Walking WOH: unterer grüner Bereich	40 Minuten Nordic Walking WOH: grüner Bereich	
6	Ruhetag	40 Minuten Nordic-Walking WOH: unterer grüner Bereich	Ruhetag	40 Minuten Nordic-Walking WOH: unterer grüner Bereich	Ruhetag	40 Minuten Nordic-Walking WOH: unterer grüner Bereich	50 Minuten Nordic Walking WOH: grüner Bereich	
7	Ruhetag	45 Minuten Nordic-Walking WOH: unterer grüner Bereich	Ruhetag	45 Minuten Nordic-Walking WOH: unterer grüner Bereich	Ruhetag	45 Minuten Nordic-Walking WOH: unterer grüner Bereich	60 Minuten Nordic Walking WOH: grüner Bereich	
8	Ruhetag	50 Minuten Nordic-Walking WOH: unterer grüner Bereich	Ruhetag	50 Minuten Nordic Walking WOH: grüner Bereich	Ruhetag	50 Minuten Nordic Walking WOH: grüner Bereich	70 - 90 Minuten Nordic Walking WOH: grüner Bereich	

Die Pausen zwischen den Walking-Einheiten sind jeweils 2 Minuten lang / © FitAppeal.de