

## Nordic-Walking Trainingsplan für Fortgeschrittene

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Ruhetag	45 Minuten Medium WOH: Grün	Ruhetag	45 Minuten Medium, davon 10 Min. Flott WOH: Grün - Rot	Ruhetag	45 Minuten Medium, davon 10 Min. Flott WOH: Grün - Rot	60 Minuten Soft/Medium WOH: Grün/Blau
2	Ruhetag	45 Minuten Medium WOH: Grün	Ruhetag	45 Minuten Medium, davon 10 Min. Flott WOH: Grün - Rot	Ruhetag	45 Minuten Medium, davon 10 Min. Flott WOH: Grün - Rot	60 Minuten Soft/Medium WOH: Grün/Blau
3	Ruhetag	50 Minuten Medium WOH: Grün	Ruhetag	50 Minuten Medium, davon 10 Min. Flott WOH: Grün - Rot	Ruhetag	50 Minuten Medium, davon 10 Min. Flott WOH: Grün - Rot	70 Minuten Soft/Medium WOH: Grün/Blau
4	Ruhetag	50 Minuten Medium WOH: Grün	Ruhetag	50 Minuten Medium, davon 10 Min. Flott WOH: Grün - Rot	Ruhetag	50 Minuten Medium, davon 10 Min. Flott WOH: Grün - Rot	70 Minuten Soft/Medium WOH: Grün/Blau
5	Ruhetag	55 Minuten Medium WOH: Grün	Ruhetag	55 Minuten Medium, davon 15 Min. Flott WOH: Grün - Rot	Ruhetag	55 Minuten Medium, davon 15 Min. Flott WOH: Grün - Rot	80 Minuten Soft/Medium WOH: Grün/Blau
6	Ruhetag	55 Minuten Medium WOH: Grün	Ruhetag	55 Minuten Medium, davon 15 Min. Flott WOH: Grün - Rot	Ruhetag	55 Minuten Medium, davon 15 Min. Flott WOH: Grün - Rot	80 Minuten Soft/Medium WOH: Grün/Blau
7	Ruhetag	60 Minuten Medium WOH: Grün	Ruhetag	60 Minuten Medium, davon 2 x 10 Min. Flott WOH: Grün - Rot	Ruhetag	60 Minuten Medium, davon 2 x 10 Min. Flott WOH: Grün - Rot	90 Minuten Soft/Medium WOH: Grün/Blau
8	Ruhetag	60 Minuten Medium WOH: Grün	Ruhetag	60 Minuten Medium, davon 2 x 10 Min. Flott WOH: Grün - Rot	Ruhetag	60 Minuten Medium, davon 2 x 10 Min. Flott WOH: Grün - Rot	90 Minuten Soft/Medium WOH: Grün/Blau