

## Nordic-Walking Trainingsplan zum Abnehmen

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Ruhetag / Spaziergang	20 Minuten Nordic Walking WOH: Grün	20 Minuten Nordic Walking WOH: Grün	Ruhetag / Spaziergang	20 Minuten Nordic Walking WOH: Grün	20 Minuten Nordic Walking WOH: Grün	30 Minuten Nordic Walking WOH: Grün
2	Ruhetag / Spaziergang	25 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	25 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	Ruhetag / Spaziergang	25 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	25 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	35 Minuten Nordic Walking WOH: Grün
3	Ruhetag / Spaziergang	30 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	30 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	Ruhetag / Spaziergang	30 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	30 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	40 Minuten Nordic Walking WOH: Grün
4	Ruhetag / Spaziergang	35 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	35 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	Ruhetag / Spaziergang	35 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	35 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	45 Minuten Nordic Walking WOH: Grün
5	Ruhetag / Spaziergang	40 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	40 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	Ruhetag / Spaziergang	40 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	40 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	50 Minuten Nordic Walking WOH: Grün
6	Ruhetag / Spaziergang	45 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	45 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	Ruhetag / Spaziergang	45 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	45 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	55 Minuten Nordic Walking WOH: Grün
7	Ruhetag / Spaziergang	50 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	50 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	Ruhetag / Spaziergang	50 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	50 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	60 Minuten Nordic Walking WOH: Grün
8	Ruhetag / Spaziergang	55 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	55 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	Ruhetag / Spaziergang	55 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	55 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	70 Minuten Nordic Walking WOH: Grün
9	Ruhetag / Spaziergang	60 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	60 Minuten Nordic Walking WOH. Grün		60 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	60 Minuten Nordic Walking WOH. Grün	80 Minuten Nordic Walking WOH: Grün
10	Ab der 10. Woche Training so beibehalten, bis das Wunschgewicht erreicht ist und dann auf einen anderen Trainingsplan umsteigen						