

TRAININGSPROGRAMM

WALKING



Drucken Sie sich hier Ihr Programm für die nächsten Wochen aus und schon kann's losgehen!

| Einheit | Übung | Dauer | Ausgeführt am (Platz zum Eintragen) | Mein Puls (Platz zum Eintragen) |
|------------|--|--------|--|------------------------------------|
| Einheit 1 | Zehnmal abwechselnd 1 Minute Walking, 1 Min. gehen. | 20 Min | | |
| Einheit 2 | Viermal abwechselnd 1 Minute Walking, 1 Minute gehen. Steigern auf einmal 2 Minuten Walking, 2 Minuten gehen. Abschließend viermal 1 Minute Walking, 1 Minute gehen. | 20 Min | | |
| Einheit 3 | Dreimal abwechselnd 1 Minute Walking, 1 Minute gehen. Steigern auf zweimal 2 Minuten Walking, 2 Min. gehen. Abschließend dreimal 1 Minute Walking, 1 Minute gehen. | 20 Min | | |
| Einheit 4 | Zweimal abwechselnd 1 Minute Walking, 1 Min. gehen. Steigern auf dreimal 2 Minuten Walking, 2 Min. gehen. Abschließend zweimal 1 Minute Walking, 1 Min. gehen. | 20 Min | | |
| Einheit 5 | Einmal 1 Minute Walking, 1 Minute gehen. Steigern auf viermal 2 Minuten Walking, 2 Min. gehen. Abschließend einmal 1 Minute Walking, 1 Minute gehen. | 20 Min | | |
| Einheit 6 | Fünfmal abwechselnd 2 Minuten Walking, 2 Minuten gehen. | 20 Min | | |
| Einheit 7 | Zweimal abwechselnd 2 Minuten Walking, 2 Min. gehen. Steigern auf 3 Minuten Walking, 2 Minuten gehen. Abschließend zweimal 2 Minuten Walking, 2 Min. gehen. | 21 Min | | |
| Einheit 8 | Zweimal abwechselnd 2 Minuten Walking, 1 Min. gehen. Stabilisieren mit zweimal 2 Min. Walking, 2 Min. gehen. Abschließend zweimal 2 Minuten Walking, 1 Min. gehen. | 20 Min | | |
| Einheit 9 | Zweimal abwechselnd 2 Minuten Walking, 1 Min. gehen. Stabilisieren mit einmal 2 Minuten Walking, 2 Min gehen. Abschließend dreimal 2 Minuten Walking, 1 Min. gehen. | 19 Min | | |
| Einheit 10 | Siebenmal abwechselnd 2 Minuten Walking, 1 Minute gehen. | 21 Min | | |
| Einheit 11 | Zweimal abwechselnd 2 Minuten Walking, 1 Min. gehen. Steigern auf zweimal 3 Minuten Walking, 1 Min. gehen. Abschließend zweimal 2 Minuten Walking, 1 Min. gehen. | 20 Min | | |
| Einheit 12 | Fünfmal abwechselnd 3 Minuten Walking, 1 Min. gehen. | 20 Min | | |
| Einheit 13 | Zweimal abwechselnd 3 Minuten Walking, 1 Min. gehen. Steigern auf 4 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Abschließend zweimal 3 Minuten Walking, 1 Min. gehen. | 21 Min | | |
| Einheit 14 | Einmal 3 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Steigern auf dreimal 4 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Abschließend einmal 3 Minuten Walking, 1 Min. gehen. | 23 Min | | |
| Einheit 15 | Viermal abwechselnd 4 Minuten Walking, 1 Min. gehen. | 20 Min | | |

| | | | | |
|------------|--|--------|--|--|
| Einheit 16 | Einmal 2 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Zweimal abwechselnd 5 Minuten Walking, 1 Min. gehen. Abschließend zweimal 2 Minuten Walking, 1 Min. gehen. | 21 Min | | |
| Einheit 17 | Dreimal abwechselnd 5 Minuten Walking, 1 Min. gehen. Abschließend 2 Minuten Walking, 1 Minute gehen. | 21 Min | | |
| Einheit 18 | Einmal 5 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Steigern auf zweimal 6 Minuten Walking, 1 Min. gehen. | 20 Min | | |
| Einheit 19 | Dreimal abwechselnd 6 Minuten Walking, 1 Minute gehen. | 21 Min | | |
| Einheit 20 | Einmal 7 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Steigern auf 8 Minuten Walking, 1 Minute gehen. Abschließend 7 Minuten Walking, 1 Minute gehen. | 25 Min | | |
| Einheit 21 | Zweimal 9 Minuten Walking mit 2 Minuten Gehpause. | 20 Min | | |
| Einheit 22 | Zweimal 10 Minuten Walking mit 1 Minute Gehpause. | 21 Min | | |
| Einheit 23 | Ohne Pause 20 Minuten kontinuierlich Walking. | 20 Min | | |
| Einheit 24 | Dreimal abwechselnd 7 Minuten Walking, 1 Minute gehen. | 24 Min | | |
| Einheit 25 | Dreimal abwechselnd 8 Minuten Walking, 1 Minute gehen. | 27 Min | | |
| Einheit 26 | Zweimal 12 Minuten Walking mit 1 Minute Gehpause. | 25 Min | | |
| Einheit 27 | Ohne Pause 25 Minuten kontinuierlich Walking. | 25 Min | | |
| Einheit 28 | Dreimal abwechselnd 9 Minuten Walking, 1 Minute gehen. | 30 Min | | |
| Einheit 29 | Zweimal 15 Minuten Walking mit 1 Minute Gehpause. | 31 Min | | |
| Einheit 30 | Ohne Pause 30 Minuten kontinuierlich Walking. | 30 Min | | |
| Einheit 31 | 30 Minuten Walking mit 2 x 1 Minute intensivem Armeinsatz. | 30 Min | | |
| Einheit 32 | 30 Minuten Walking mit 2 x 2 Minuten intensivem Armeinsatz. | 30 Min | | |
| Einheit 33 | 30 Minuten Walking mit 3 x 2 Minuten intensivem Armeinsatz. | 30 Min | | |
| Einheit 34 | 15 Minuten Walking. Steigern mit 20 Minuten Wechsel von Walking ohne und mit intensivem Armeinsatz. | 35 Min | | |
| Einheit 35 | 30 Minuten Wechsel von Walking ohne und mit intensivem Armeinsatz. | 30 Min | | |
| Einheit 36 | 10 Minuten Walking. Steigern mit 20 Minuten Wechsel von Walking ohne und mit intensivem Armeinsatz. Abschließend 10 Minuten Walking. | 40 Min | | |

HINWEISE ZU IHREM WALKING-PROGRAMM

Dann sollten Sie sich für Walking entscheiden:

- Sie waren in den letzten Jahren sportlich nicht aktiv
- Sie sind etwas übergewichtig
- Ihre Gelenke reagieren empfindlich auf Belastungen
- Nordic-Walking gefällt Ihnen nicht, oder Sie kommen mit der Technik nicht zurecht.
- Sie haben die Möglichkeit, sich einer Gruppe Gleichgesinnter anzuschließen.

Diese Tipps sollten Sie beachten:

1. Walking heißt schnelles Gehen. Sie gehen also deutlich zügiger als beim normalen Spaziergang. Unterstützen Sie das Walking ganz bewusst mit den Armen. Kommen Sie dabei aber nicht ins Laufen. Ein Fuß ist beim Walking immer am Boden. Dadurch hat Walking ähnlich gute Trainingseffekte wie Joggen, ist aber deutlich weniger belastend für Ihre Knochen und Gelenke. Ihr Trainingsprogramm (siehe oben) verwendet die Begriffe „Walking“ und „Gehen“. „Walking“ meint sehr zügiges Gehen wie gerade beschrieben, „gehen“ meint ganz ruhiges Gehen zum Erholen
2. Kontrollieren Sie in den Pausen den Puls. Messen Sie dazu an der Halsschlagader 10 Sekunden lang Ihre Pulsschläge und multiplizieren Sie den Wert mit 6. Hinweise zum richtigen Belastungspuls finden Sie bei den allgemeinen Trainingsregeln. Kommen Sie niemals völlig außer Atem. Sie sollten immer in der Lage sein, sich noch unterhalten zu können.
3. Oben aufgeführt finden Sie 36 Übungseinheiten zum Walking, die aufeinander aufbauen. Als Anfänger sollten Sie sich langsam vortasten. Wiederholen Sie jede Einheit ein Mal, bevor Sie eine Stufe weiter gehen.
4. Versuchen Sie, mindestens zweimal (besser: dreimal) pro Woche zu trainieren.
5. Üben Sie möglichst auf natürlichen und ebenen Untergründen (z.B. Park- oder Waldwegen). Das schont Ihre Gelenke.
6. Wenn Sie sich für regelmäßiges Walking entscheiden, dann sollten Sie sich auch geeignete Schuhe zulegen. Lassen Sie sich in einem Sportgeschäft beraten.
7. Bitte beachten Sie auch die allgemeinen Trainingsregeln.

Weiterführende Hinweise zum Walking und die Möglichkeit, einen Walking-Treff in Ihrer Nähe zu suchen, finden Sie beim Deutschen Leichtathletik-Verband (www.leichtathletik.de).