

ZIEL: 60 MINUTEN AM STÜCK WALKEN

8-Wochen-Nordic-Walking-Plan

FÜR ANFÄNGER

START

TRAININGSEINHEITEN

TRAININGSDAUER

PERSÖNLICHE ANMERKUNGEN

WOCHEN 1 **3** **20** Minuten Walking

WOCHEN 2 **4** **20** Minuten Walking

WOCHEN 3 **3** **30** Minuten Walking

WOCHEN 4 **3** **2x 30** Minuten Walking
+ 30 Minuten alternativ, z. B. Inlinern, Radfahren, Schwimmen
1x 30 Minuten alternativ, z. B. Inlinern, Radfahren, Schwimmen

HALBZEIT

WOCHEN 5 **4** **30** Minuten Walking (davon 10 Minuten bewusst das Tempo erhöhen)

WOCHEN 6 **3** **2x 45** Minuten Walking
+ 30 Minuten alternativ, z. B. Inlinern, Radfahren, Schwimmen
1x 30 Minuten alternativ, z. B. Inlinern, Radfahren, Schwimmen

WOCHEN 7 **3** **45** Minuten Walking

WOCHEN 8 **2** **60** Minuten Walking

➔ GESCHAFFT!



WeightWatchers