

# Trainingsplan: Ausdauergrundlage durch Nordic Walking /Walking

## **1. Woche**

Mo. 15 Min. Walken

Di. 25 Min. Walken

Mi. Ruhetag

Do. 25 Min. Walken

Fr. Ruhetag

Sa. 35 Min. Walken

So. Ruhetag

## **2. Woche**

Mo. 20 Min. Walken

Di. 30 Min. Walken

Mi. Ruhetag

Do. 30 Min. Walken

Fr. Ruhetag

Sa. 40 Min. Walken

So. Ruhetag

## **3. Woche**

Mo. 25 Min. Walken

Di. 35 Min. Walken

Mi. Ruhetag

Do. 35 Min. Walken

Fr. Ruhetag

Sa. 45 Min. Walken

So. Ruhetag

## **4. Woche**

Mo. 20 Min. Walken

Di. 30 Min. Walken

Mi. Ruhetag

Do. 30 Min. Walken

Fr. Ruhetag

Sa. 40 Min. Walken

So. Ruhetag

## **5. Woche**

Mo. 25 Min. Walken

Di. 35 Min. Walken

Mi. Ruhetag

Do. 35 Min. Walken

Fr. Ruhetag

Sa. 45 Min. Walken

So. Ruhetag

## **6. Woche**

Mo. 30 Min. Walken

Di. 40 Min. Walken

Mi. Ruhetag

Do. 40 Min. Walken

Fr. Ruhetag

Sa. 50 Min. Walken

So. Ruhetag

## **7. Woche**

Mo. 30 Min. Walken

Di. 40 Min. Walken

Mi. Ruhetag

Do. 40 Min. Walken

Fr. Ruhetag

Sa. 55 Min. Walken

So. Ruhetag

## **8. Woche**

Mo. 30 Min. Walken

Di. 40 Min. Walken

Mi. Ruhetag

Do. 40 Min. Walken

Fr. Ruhetag

Sa. 60 Min. Walken

So. Ruhetag