

\_\_\_\_\_ für Fortgeschrittene \_\_\_\_\_

# FIT IN 12 WOCHEN

Zielzeit in 12 Wochen

## Nordic Walking Fortgeschrittene

*Willkommen beim Trainieren nach Plan.*

*Du hast dir ein besonderes Ziel für den 30. Österreichischen Frauenlauf am Sonntag, 21. Mai 2017 gesetzt. Mit diesem Trainingsplan bist du bestens vorbereitet.*

30. ÖSTERREICHISCHER®  
FRAUENLAUF   
ZEIT ZU FEIERN!

---

Bei den Frauenlauftrainings wird generell nach den Trainingsvorgaben von Mittwoch (blau) trainiert. Unabhängig davon, ob das Frauenlauftraining an deinem Standort an einem anderen Tag stattfindet. Bitte beachte: für den maximalen Trainingsfortschritt solltest du dich an die Reihenfolge der Trainingseinheiten halten.



für Fortgeschrittene

# WOCHE 1

TAG	TRAININGSEINHEIT
MI	10` Eingehen, - 3 x 500m Walken (60% der max. Herzfrequenz) - 10` Ausgehen
individuell	30-40' Walken



*Jetzt geht's los! Deine 1. Trainingswoche ist gestartet. In dieser Woche stehen 2 Trainingseinheiten am Plan. Trage dir am besten deine Lauftermine in den Kalender ein, damit das Training für dich zum Fixtermin wird. Wenn du lieber in der Gruppe läufst: unsere Frauenlauftrainings stehen dir zur Verfügung! Unser Tipp: Pack deine Walkingsachen bereits in der Früh und nimm sie mit ins Büro. Dann kannst du am Abend gleich losstarten.*

So war mein Training

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

für Fortgeschrittene

# WOCHE 2

TAG	TRAININGSEINHEIT
Training	10` Eingehen - 3 x 500m Walken (60% der max. Herzfrequenz) - 10` Ausgehen
individuell	30-40' Walken



*Super läuft es, oder?*

*Wenn du vielleicht etwas Muskelkater verspürst - keine Sorge, dein Körper muss sich erst an das intensivere Training gewöhnen. Gib ihm Zeit sich anzupassen.*

*Nicht vergessen: Melde dich gleich für den 30. Österreichischen Frauenlauf an! Damit hast du ein fixes Trainings-Ziel vor Augen!*

So war mein Training

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\_\_\_\_\_ für Fortgeschrittene \_\_\_\_\_

# WOCHE 3

TAG	TRAININGSEINHEIT
MI	10` Eingehen, - Technik Power Walking - 10` Ausgehen
individuell	30-40' Walken



*Hast du Fragen zu Trainingsbegriffen wie GAT-Bereiche, Herzfrequenzen oder allgemein zum Umgang mit Pulsuhren?*

*Am Montag, 20.3. findet der Themenabend „Know Better II - Trainingspläne & Herzfrequenzen“ statt. Alle Infos findest du zeitgerecht im Frauenlauf-Newsletter. Stay tuned!*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\_\_\_\_\_ für Fortgeschrittene \_\_\_\_\_

# WOCHE 4

TAG	TRAININGSEINHEIT
MI	5` Eingehen - Wechsel Walking – Power Walking - 5` Ausgehen
individuell	30-40' Walken



*Gratuliere! Du bist bereits in der 4. Trainingswoche. Fühlt sich gut an, oder? Bereits ein Viertel des Trainings bis zu deinem Start beim Österreichischen Frauenlauf ist geschafft! Zeit sich etwas zu gönnen! Wie wäre es mit einem neuen Schuh oder Wettkampfschuh für den bevorstehenden Frauen Fun Run? Persönliche Beratung für den richtigen Laufschuh gibt's im wmns running store, Breite Gasse 11, 1070 Wien. [www.wmns.at](http://www.wmns.at)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\_\_\_\_\_ für Fortgeschrittene \_\_\_\_\_

# WOCHE 5

## TAG

## TRAININGSEINHEIT

MI

5` Eingehen - Wechsel Walking –

Power Walking - 5` Ausgehen

individuell

30-40' Walken



*Jetzt kann es bereits wärmer werden! Also am besten vor dem Training die Außentemperatur prüfen und danach deine Trainingsbekleidung wählen. Gerade für Intervalleinheiten darf es ruhig schon eine kurze Laufshort sein. Tipps für die richtige Bekleidung bei jeden Temperaturen findest du online [www.oesterreichischer-frauenlauf.at](http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at)  
Nicht vergessen: für den Frauen Fun Run anmelden! [www.frauenfunrun.at](http://www.frauenfunrun.at)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\_\_\_\_\_ für Fortgeschrittene \_\_\_\_\_

# WOCHE 6

## TAG

individuell

Wettkampf:

## TRAININGSEINHEIT

30-40' Walken

Wettkampf: Frauen Fun Run 4. 4. 2017  
3km - versuche Power Walking zu halten

**FRAUEN**  
**FUNRUN**

Informationen: [www.frauenfunrun.at](http://www.frauenfunrun.at)



*Frauen Fun Run!*

*Wir wünschen dir viel Erfolg und einen großartigen Lauf!*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\_\_\_\_\_ für Fortgeschrittene \_\_\_\_\_

# WOCHE 7

## TAG

## TRAININGSEINHEIT

MI

5' Eingehen - Wechsel Walking - Power

Walking - 5' Ausgehen

individuell

40-50' Walken



*Frohe Ostern!*

*Erkunde neue Laufstrecken! Nimm dir deine Walkingchuhe in den Oster-Urlaub mit und genieße eine neue Umgebung!*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\_\_\_\_\_ für Fortgeschrittene \_\_\_\_\_

# WOCHE 8

## TAG

## TRAININGSEINHEIT

MI

5' Eingehen - Technik Speed Walking,  
Wechsel Power Walking - Speed Walking

individuell

40-50' Walken



*Race Days im wmns running store!*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\_\_\_\_\_ für Fortgeschrittene \_\_\_\_\_

# WOCHE 9

## TAG

## TRAININGSEINHEIT

MI

5' Eingehen - Technik Speed Walking,  
Wechsel Power Walking - Speed Walking

individuell

40 - 50' Walken



*Schon gespannt wie das Jubiläums-Frauenlauf-Shirt 2017 aussehen wird? In dieser Woche wird die Farbe bereits bekannt gegeben! Wenn das keine Trainingsmotivation ist ...*

*PS: Nur noch 4 Wochen bis zum 30. Österreichischen Frauenlauf!*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

\_\_\_\_\_ für Fortgeschrittene \_\_\_\_\_

# WOCHE 10

## TAG

## TRAININGSEINHEIT

MI

5 ` eingehen - 4 x 500m Power Walking;

dazw. 2` Walken – 2 x 500m Speed

Walking - Ausgehen

individuell

40-50' Walken



*Das harte Training lohnt sich! Bleib dran - du kannst jetzt schon stolz auf dein absolviertes Training sein!*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

für Fortgeschrittene

# WOCHE 11

TAG	TRAININGSEINHEIT
MI	5`Eingehen - 2 x 1000m Power Walking - 1-2 x 1000m Speed Walking, dazw. Pausen
individuell	40-50' Walken



*Die schönste Freude ist die Vorfreude!*

*Freu dich jetzt schon auf das Programm am gesamten Frauenlauf-Wochenende! Die Anmeldebestätigung zum Österreichischen Frauenlauf landet in dieser Woche bei dir im Email-Postfach.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

für Fortgeschrittene

# WOCHE 12

TAG	TRAININGSEINHEIT
MI	6-8 x 500m im geplanten Speed Walking-Tempo, dazw. 2`Walken - 5` Ausgehen
SO	5 km <b>30. ÖSTERREICHISCHER<sup>®</sup> FRAUENLAUF</b>  <i>ZEIT ZU FEIERN!</i>



*Endspurt! Nur noch wenige Tage bis zum 30. Österreichischen Frauenlauf. Du hast toll trainiert und wirst am 21. Mai 2017 mit der großartigen Stimmung am Start belohnt werden und dein Ziel erreichen!*

*Wir wünschen dir einen unvergesslichen Lauf! Zeit zu feiern!*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



\* Alle Fachausdrücke findest du auf der letzten Seite erklärt

# GLOSSAR

Hier findest du auf einen Blick alle Erklärungen zu den Begriffen, Abkürzungen und zum „sportlichen Fachjargon“ die in diesem Trainingsplan verwendet werden. Die Begriffsdefinitionen sollen dir helfen, dich bei den trainingspezifischen Inhalten zurechtzufinden.

## Power Nordic Walking:

Durch mehr Krafteinsatz (Power) und entsprechend gesteigerter Schrittfrequenz (130-160 Schritte/Minute) wird eine höhere Geschwindigkeit (ab 7km/h) erreicht.

## Speed Nordic Walking:

Im Mittelpunkt stehen extrem schnelle und kurze Schritte, der Stockeinsatz fällt nicht so verstärkt wie beim Power NW aus, und die Stöcke werden nicht über die Körpermitte nach vorn geführt. Bei dieser Intensität erreicht man bis zu 100% der max. Herzfrequenz