

TRAININGSPLAN

# Walking



## **Walking-Trainingsplan**

### **Bevor es losgeht**

Als Einsteiger besuchen Sie bitte Ihren Hausarzt und besprechen mit ihm, dass Sie nun sportlich aktiv werden möchten. Er wird Sie gut beraten können, worauf Sie aufgrund Ihrer gesundheitlichen Situation achten müssen. Sie brauchen keine Hochleistungsschuhe fürs Walking, aber bequem und entsprechend Ihres Körpergewichts gedämpft sollten Sie schon sein. Sollten Sie keine geeigneten Sportschuhe besitzen, machen Sie in einem Fachgeschäft gleich eine kostenlose Ganganalyse und lassen sich beraten.

### **Zum Trainingsplan**

Walking ist eine ideale Trainingsform, um Ihre Ausdauer zu verbessern. Mit diesem Trainingsplan werden Sie in den Walking-Sport eingeführt. Der Plan bietet Ihnen eine Richtlinie und die Möglichkeit Ihre körperliche Fitness zu verbessern.

Hier einige Tipps zur Handhabung:

- Sollten Sie sich überfordert fühlen, wiederholen Sie Ihre individuelle Trainingsstufe bis eine Steigerung möglich ist.
- Sollten Sie sich unterfordert fühlen, erhöhen Sie die Intensität der Belastung (die Laufgeschwindigkeit).
- Achten Sie auf Signale Ihres Körpers! Pausen sind wichtig und sollten eingehalten werden. Fühlen Sie sich unwohl, pausieren Sie lieber einen Tag mehr.
- Die ausgleichenden Ausdauersportarten sind Vorschläge – sie können nach Lust und Laune variiert werden. Wichtig ist dabei nur, dass Sie die Gesamtbelastungszeit einhalten.
- Sie möchten den Trainingseffekt steigern? Dann dehnen Sie das Training auf eine Stunde pro Einheit aus. Reicht Ihnen das nicht, suchen Sie sich hin und wieder eine Strecke mit leichter Steigung aus.

## Wie walke ich richtig?

- Vor der Belastung: aufwärmen (z.B. zügig zum Sportplatz / Wald / Park etc. gehen)
- Zum Untergrund: möglichst weicher, federnder Untergrund (bspw. Waldboden, Park oder Tartanbahn), möglichst vermeiden: Beton, Asphalt

### Technik:

- Den Oberkörper aufrecht halten, ohne Hohlkreuz.
  - Nacken und Schultern sind entspannt
  - Arme sind leicht gebeugt und schwingen locker in Laufrichtung mit; die Ellenbogen bleiben dabei dicht am Körper
  - Knie sind immer leicht gebeugt
  - Füße rollen von der Ferse über die Ballen ab
  - Individuelle, entspannte Schrittlänge
  - Laufen Sie Ihr eigenes Tempo – jeder Körper und jeder Trainingszustand ist anders!
  - Atmen Sie regelmäßig, so dass Sie sich unterhalten könnten ohne außer Atem zu kommen
- Nach der Belastung: dehnen / cool down (z.B. lockeres Gehen)
  - Wenn Schmerzen auftreten: Belastung einstellen, nicht in den Schmerz trainieren – besser den Arzt aufsuchen und Ursache klären.

## So kann es nach dem Trainingsplan weitergehen:

Trainieren Sie nach den 4 Wochen weiterhin mindestens dreimal in der Woche. Zwischen dem Training sollte Sie immer einen Tag Pause machen. Dann werden Sie die erzielten Erfolge halten können. Steigern Sie Ihre Motivation, indem Sie die Trainingseinheiten variieren. Es darf auch mal gemütlicher sein! Wichtig ist nur, dass Sie am Ball bleiben. Ergänzen Sie Ihr Training hin und wieder durch Fahrrad fahren, Inline-Skaten oder Schwimmen - das trainiert zusätzliche Muskelgruppen.

**Professionelle Anleitung und Gleichgesinnte finden Sie bei den fachlich betreuten Walktreffs in ganz Deutschland. Informieren Sie sich am besten gleich hier:**

<http://www.walking.de>

### Woche 1

	Ziel	Gesamtzeit
1. Tag	Durchgehendes, langsames walken: ca. 115-125 Schritte pro min.	15 min.
2. Tag	Pause	
3. Tag	Durchgehendes, langsames walken: ca. 115-125 Schritte pro min.	20 min.
4. Tag	Pause	
5. Tag	Durchgehendes, langsames walken: ca. 115-125 Schritte pro min.	25 min.
6. Tag	Pause	
7. Tag	Zum Ausgleich: Eine andere Ausdauersportart Ihrer Wahl	20 min.

### Woche 2

	Ziel	Gesamtzeit
1. Tag	Durchgehendes, langsames walken: ca. 115-125 Schritte pro min.	25 min.
2. Tag	Pause	
3. Tag	Durchgehendes, langsames walken: ca. 115-125 Schritte pro min.	35 min.
4. Tag	Pause	
5. Tag	Durchgehendes, langsames walken: ca. 115-125 Schritte pro min.	45 min.
6. Tag	Pause	
7. Tag	Zum Ausgleich: Eine andere Ausdauersportart Ihrer Wahl	20 min.

### Woche 3

	Ziel	Gesamtzeit
1. Tag	15 Min. warm walken; 2 Min. Power-Walking: ca. 140-160 Schritte pro Min.; 5 Min. langsames walken; 3 Min. Power-Walking; 20 Min. langsam walken.	45 min.
2. Tag	Pause	
3. Tag	15 Min. warm walken; 2 Min. Power-Walking: ca. 140-160 Schritte pro Min.; 5 Min. langsames walken; 3 Min. Power-Walking; 20 Min. langsam walken.	45 min.
4. Tag	Pause	
5. Tag	15 Min. warm walken; 2 Min. Power-Walking: ca. 140-160 Schritte pro Min.; 5 Min. langsames walken; 3 Min. Power-Walking; 20 Min. langsam walken.	45 min.
6. Tag	Pause	
7. Tag	Zum Ausgleich: Eine andere Ausdauersportart Ihrer Wahl	20 min.

### Woche 4

	Ziel	Gesamtzeit
1. Tag	5 Min. warm walken; 35 Min. Power-Walking: ca. 140 Schritte pro Min.; 5 Min. langsam walken	25 min.
2. Tag	Pause	
3. Tag	5 Min. warm walken; 35 Min. Power-Walking: ca. 140 Schritte pro Min.; 5 Min. langsam walken	35 min.
4. Tag	Pause	
5. Tag	5 Min. warm walken; 35 Min. Power-Walking: ca. 140 Schritte pro Min.; 5 Min. langsam walken	45 min.
6. Tag	Pause	
7. Tag	Zum Ausgleich: Eine andere Ausdauersportart Ihrer Wahl	20 min.