

**Sie möchten sanft und doch effektiv trainieren? Dann sind Sie beim schnellen Gehen mit Stöcken richtig!**

Die gelenkschonende Ausdauerbewegung beansprucht bis zu 90 Prozent der Körpermuskulatur. Mit unserem Trainingsplan schaffen Sie innerhalb von sechs Wochen eine 45-minütige flotte Walking-Runde ohne Pause.

## Bevor Sie loslegen das Wichtigste in Kürze

Unser Plan bringt Regelmäßigkeit in Ihr Training. Zugleich passt er das Pensum Woche für Woche an Ihre steigende Fitness und Kondition an. Damit alles top läuft, haben wir noch ein paar Hinweise für Sie:

- 1 Sportage:** Ideal sind drei Einheiten pro Woche mit ein bis zwei Ruhetagen dazwischen. Falls Sie nur zweimal trainieren möchten, verschiebt sich der dritte Tag im Plan auf die Folgewoche.
- 2 Ausrüstung:** Ihre Kleidung sollte bequem sein und zur Witterung passen. Wichtig ist fachlicher Rat beim Kauf folgender Grundausstattung:
  - **Schuhe:** Achten Sie auf gute Passform, eine ausreichende Dämpfung und auf rutschfeste, aber dennoch flexible Sohlen.
  - **Stöcke:** Als Faustformel für die richtige Länge gilt: Körpergröße (in Zentimetern) mal 0,66. Wählen Sie verstellbare Handschlaufen. Sie sollten eng anliegen, aber nicht drücken.
- 3 Tempo:** Wie schnell Sie unterwegs sind, hängt von Ihrem individuellen Belastungsempfinden ab. Der Trainingsplan sieht drei Grade vor:
  - **Soft:** Sie walken zügig, können dabei jedoch noch eine flüssige Unterhaltung führen.
  - **Power:** Sie walken spürbar anstrengender. Reden ist noch in einzelnen Sätzen möglich.
  - **Pause:** Sie gehen flott, aber ganz entspannt. Die Stöcke führen Sie dabei nur locker mit.
- 4 Walkingstrecke:** Suchen Sie sich eine Runde in Ihrer Nähe. Optimalerweise haben Sie ebenen, leicht federnden Boden unter den Füßen, frische Luft in der Nase und schöne Natur um sich.

## Walking nach Plan – so geht's

Drucken Sie den Trainingsplan aus, legen Sie Ihren Starttermin fest und fangen Sie mit Woche 1 an. Falls Sie das Pensum problemlos schaffen, machen Sie in der nächsten Stufe weiter. Es lief nicht so gut? Dann wiederholen Sie einfach den aktuellen Wochenplan.

**Wichtig:** Planen Sie je Einheit fünf bis zehn Minuten zum **Aufwärmen** (flott gehen, Mobilisationsübungen) und **Abkühlen** (locker gehen) ein. Tut es Ihnen gut, dehnen Sie Ihre Muskulatur danach schmerzfrei.

## Die richtige Technik zählt!

Die Basisregeln zur Ausführung des Nordic Walkings beschreibt die ALFA-Formel:

- **Aufrechte Haltung:** Der Oberkörper ist senkrecht, der Blick geradeaus. Nacken und Schultern bleiben entspannt.
- **Langer Arm:** Die Arme schwingen dicht am Körper ausladend vor und zurück. Sie sind dabei lang und nur leicht gebeugt.
- **Flacher Stock:** Beim Abstoßen stehen die Stöcke im Winkel von 60 Grad zum Boden. Die vordere Hand fasst den Griff, die hintere öffnet sich.
- **Angepasster Schritt:** Je mehr Armschub, desto länger werden die Schritte. Die Knie sind leicht gebeugt, die Füße rollen von der Ferse zum Ballen ab.



**Unser Tipp:** Walking-Kurse zum Erlernen des korrekten Bewegungsablaufs finden Sie hier: [kkh.de/praeventionskurse](http://kkh.de/praeventionskurse)

## Auf einen Blick: Symbole im Trainingsplan

- |  |                              |  |                          |
|--|------------------------------|--|--------------------------|
|  | <b>Wiederholungen</b>        |  | <b>Ruhetage</b>          |
|  | <b>Soft-Walking (zügig)</b>  |  | <b>Pensum senken</b>     |
|  | <b>Power-Walking (flott)</b> |  | <b>Woche wiederholen</b> |
|  | <b>Pause (locker gehen)</b>  |  | <b>Nächste Stufe</b>     |

# Walking: Sechs-Wochen-Trainingsplan

Ziel: 45 Minuten am Stück flottes Power-Walking (mit Stöcken)

START	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Fazit
WOCHE 1		⌚ 2x im Wechsel ▶ 10 Min. Soft ⏸ 2 Min. gehen		⌚ 2x im Wechsel ▶ 10 Min. Soft ⏸ 2 Min. gehen		⌚ 3x im Wechsel ▶ 10 Min. Soft ⏸ 2 Min. gehen		Wie lief es?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								
WOCHE 2		⌚ 3x im Wechsel ▶ 10 Min. Soft ⏸ 2 Min. gehen		⌚ 2x im Wechsel ▶ 15 Min. Soft ⏸ 2 Minute		⌚ 2x im Wechsel ▶ 15 Min. Soft ⏸ 2 Minute		Wie lief es?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								
WOCHE 3		⌚ 3x im Wechsel ▶ 15 Min. Soft ⏸ 2 Min. gehen		⌚ 2x im Wechsel ▶ 20 Min. Soft ⏸ 2 Min. gehen		⌚ 45 Min. Soft ohne Pause		Wie lief es?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								
Halbzeit	Zeit für eine Rückschau! Ich ziehe mithilfe der Handformel eine ausführliche Zwischenbilanz (siehe Broschüre Seite 27).							
WOCHE 4		⌚ 4x im Wechsel ▶ 2 Min. Power ▶ 10 Min. Soft		⌚ 4x im Wechsel ▶ 4 Min. Power ▶ 6 Min. Soft		⌚ 4x im Wechsel ▶ 6 Min. Power ▶ 4 Min. Soft		Wie lief es?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								
WOCHE 5		⌚ 4x im Wechsel ▶ 8 Min. Power ▶ 3 Min. Soft		⌚ 4x im Wechsel ▶ 10 Min. Power ▶ 2 Min. Soft		⌚ 3x im Wechsel ▶ 13 Min. Power ▶ 2 Min. Soft		Wie lief es?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								
WOCHE 6		⌚ 3x im Wechsel ▶ 15 Min. Power ▶ 2 Min. Soft		⌚ 2x im Wechsel ▶ 20 Min. Power ▶ 2 Min. Soft		⌚ 45 Min. Power ohne Pause		Geschafft! Belohnung: <hr/> Endziel? <input type="checkbox"/> ► Weiter so! Teilziel? <input type="checkbox"/> ► Neuer Plan!
ZIEL	Notizen:							

Sie wollen mehr? Noch steigern können Sie sich, indem Sie einen weiteren Trainingstag einlegen oder die Dauer der Einheiten verlängern. Alternativ können Sie auch das Tempo erhöhen oder sich hin und wieder eine Strecke mit leichter Steigung aussuchen.