

Walking | Trainingsprogramm

(Hohmann/ Lahmes/ Letzelter, 2002)

	Einsteiger	Trainierte
Umfang	60 min pro Woche 1. 9 bis 12 km Laufen pro Woche 2. 20 bis 25 km Rad fahren pro Woche	180 (120 - 240) min pro Woche 1. 35 bis 40 km Laufen pro Woche 2. 50 bis 120 km Rad fahren pro Woche
Intensität	160 - Lebensalter bei der Herzfrequenz	170 - ½ Lebensalter bei der Herzfrequenz
Einheiten	2 x 30 min bis 5 x 12 min	3 x 60 min bis 6 x 30 min

Walking-Trainingsplan für Anfänger

Walking ist nichts anderes als ein bewusstes und zügiges Marschieren, so wie Du es bestimmt selbst schon oft benutzt hast, um etwa den Bus oder die Bahn noch zu erreichen.

Der Bewegungsablauf sollte harmonisch und gleichmäßig sein. Experimentiere zu Beginn ruhig mit Schrittlänge und -geschwindigkeit und wähle eine, die Dir angenehm ist. Walke locker und entspannt und versuche, den einmal eingeschlagenen Gehrhythmus konstant zu halten.

Armschwung: Wie beim Ski-Langlauf oder beim Eisschnellauf gehört der Armschwung zur richtigen Walking-Technik. Er ist sehr wichtig und viele Anfänger neigen am Anfang dazu, ihn zu vernachlässigen. Der Armschwung bildet den Gegenpart zu Beinen und Hüften, bestimmt Schrittfrequenz und Schrittlänge.

Atmung: Atme tief und bewusst und versuche, Deinen eigenen Atemrhythmus zu finden. Achte auf betontes Ausatmen.

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Mo	10' Walken, 5' Gehen, 10' Walken, 5' Gehen	20' Walken, 5' Gehen, 20' Walken	Pause	Pause
Di	Pause	Pause	40' Walken	50' Walken
Mi	15' Walken, 5' Gehen, 15' Walken	Lockerer Schwimmen oder Rad fahren	Pause	Lockerer Schwimmen oder Radfahren
Do	Pause	35' Walken	35' Walken, 5' Gehen, 15' Walken	Pause
Fr	30' Walken	Pause	Pause	60' Walken
Sa	Sauna, Massage	Pause	50' Walken,	Pause
So	Pause	35' Walken	30-60' Spaziergang	Sauna oder Massage

Körperhaltung: Achte auf eine aufrechte Körperhaltung, wobei das Brustbein leicht nach vorne und nach oben gebracht wird (Brust raus!). Die Schultern bleiben dabei locker und entspannt. Der Kopf befindet sich in der Mittellinie des Körpers, der Blick ist geradeaus gerichtet.

Beinarbeit: Beim Walking kommt es auf eine betonte Abrollbewegung an. Rolle über Ferse, Außenfuß und Großzehe ab. Beide Beine werden dabei gleichmäßig und rhythmisch eingesetzt. Benutze Deine Wadenmuskulatur, um Dich kräftig abzustößten.