



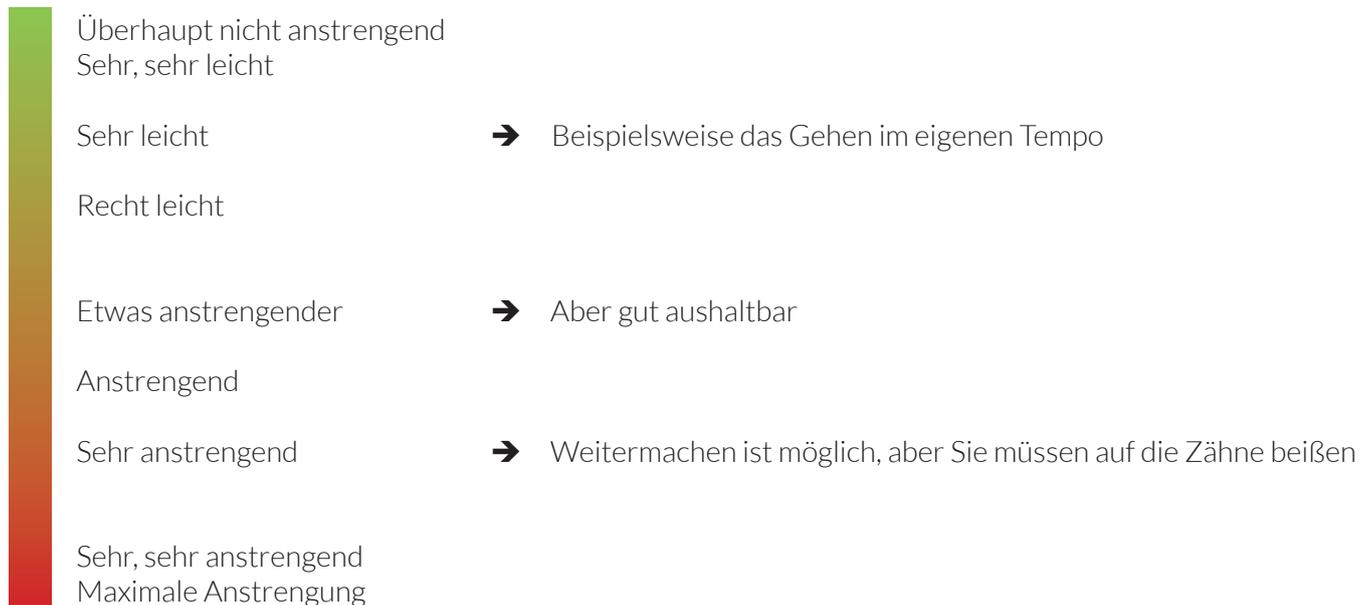
# Ein beispielhafter Trainingsplan für Walking ohne sportliche Vorerfahrung

## Hintergrund

Dieser Trainingsplan dient als Orientierung für Menschen, die wenig aktiv sind, keine sportliche Vorerfahrung haben und damit beginnen möchten, sich regelmäßig zu bewegen. Er kann auf individuelle Vorlieben und Gegebenheiten angepasst werden. Die einzelnen

Aktivitäten sind mit einem Hinweis zur Intensität versehen, wie sich die Bewegung für Sie anfühlen sollte, um im optimalen Bereich zu trainieren. Diese orientieren sich an der folgenden Skala (nach Borg\*):

### So fühlt sich die Bewegung für Sie an:



### Noch ein paar Tipps bevor Sie starten:

- Lassen Sie sich ärztlich durchchecken, bevor Sie loslegen.
- Verschieben Sie die Sporteinheit einen Tag nach vorne oder nach hinten, wenn Sie an dem Tag verhindert sind.
- Sollten Sie die angegebene Dauer einer Einheit nicht mit dem angegebenen Anstrengungsgrad schaffen, dann reduzieren Sie die Zeit.
- Hören Sie auf Ihren Körper und machen Sie Pause, wenn Sie nicht mehr können.
- Versuchen Sie, möglichst auf ebenen Strecken unterwegs zu sein.
- Sollten Sie einmal eine Woche aussetzen müssen, beginnen Sie wieder mit dem Plan der vorhergehenden Woche.
- Nach Woche 4 können Sie wieder mit dem Plan für Woche 1 starten. Oder Sie orientieren sich am Plan für Woche 1 und erhöhen leicht die Dauer (zum Beispiel anstatt 20 min mehr als 25 min) oder gehen als 4. Einheit an einem freien Tag zusätzlich spazieren.

\*Borg GA. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc 1982; 14: 377-381



## Ein beispielhafter Trainingsplan für Walking ohne sportliche Vorerfahrung

Tag	Aktivität	Beschreibung	Dauer ca.
<b>Woche 1</b>			
Montag			
Dienstag	Walken / schnelles Spaziergehen	Die Bewegung fühlt sich „recht leicht“ an	20 min
Mittwoch			
Donnerstag	Walken / schnelles Spaziergehen	Die Bewegung fühlt sich „recht leicht“ an	20 min
Freitag			
Samstag	Spaziergehen	Die Bewegung fühlt sich „sehr leicht“ an	60 min
Sonntag			
<b>Woche 2</b>			
Montag			
Dienstag	Walken / schnelles Spaziergehen	Die Bewegung fühlt sich „recht leicht“ an	20 min
	Koordinationsübungen	Einbeinstand (Bein ganz leicht gebeugt) 3 x 2 min pro Bein (im Wechsel)	12 min
Mittwoch			
Donnerstag	Walken / schnelles Spaziergehen	Die Bewegung fühlt sich „recht leicht“ an	25 min
Freitag			
Samstag	Spaziergehen	Die Bewegung fühlt sich „sehr leicht“ an	60 min
Sonntag			
<b>Woche 3</b>			
Montag			
Dienstag	Walken / schnelles Spaziergehen	Die Bewegung fühlt sich „etwas anstrengender“ an	20 min
	Kraftübungen für Bauch und Hüftbeuger	Im Stand ein Knie nach vorne zum Bauch ziehen 2 x 15 Wiederholungen pro Bein	
Mittwoch			
Donnerstag	Walken / schnelles Spaziergehen	Die Bewegung fühlt sich „etwas anstrengender“ an	30 min
	Koordinationsübungen	Einbeinstand (Bein ganz leicht gebeugt) mit geschlossenen Augen, 3 x 2 min pro Bein (im Wechsel)	12 min
Freitag			
Samstag	Walken / schnelles Spaziergehen	<b>Intervall-Training:</b> 5 min Spaziergehen, 15 min schnelles Walken („anstrengend“), 5 min Spaziergehen, 15 min schnelles Walken („anstrengend“), 5 min Spaziergehen	45 min
Sonntag			
<b>Woche 4</b>			
Montag			
Dienstag	Walken / schnelles Spaziergehen	Die Bewegung fühlt sich „etwas anstrengender“ an	30 min
	Koordinationsübungen	Einbeinstand (Bein ganz leicht gebeugt) mit geschlossenen Augen, 3 x 2 min pro Bein (im Wechsel)	12 min
Mittwoch			
Donnerstag	Walken / schnelles Spaziergehen	Die Bewegung fühlt sich „etwas anstrengender“ an	20 min
	Kraftübungen für die Beine	Treppensteigen und nur jede 2 Stufe nehmen, 2 x 5 min mit kurzer Pause dazwischen	12 min
	Spaziergehen	Die Bewegung fühlt sich „sehr leicht“ an	10 min
Freitag			
Samstag	Walken / schnelles Spaziergehen	<b>Intervall-Training:</b> 5 min Spaziergehen, 15 min schnelles Walken („anstrengend“), 5 min Spaziergehen, 15 min schnelles Walken („anstrengend“), 5 min Spaziergehen	45 min
Sonntag			