



FC Ebenhofen

## Nordic Walking für Einsteiger

### Laufen Einsteiger/Anfänger/Schüler ab 10 Jahren:

### Laufen Wiedereinsteiger/Fortgeschrittene:

**Gruppe 1** (durchschn. Wohlfühltempo 6,5 bis 7,5 km/h):

**Gruppe 2** (durchschn. Wohlfühltempo 7,5 bis 8,5 km/h):

**Gruppe 3** (durchschn. Wohlfühltempo 8,5 bis 10,5 km/h schneller größere Strecken):

### **Orientierungshilfe für Gruppenauswahl:**

„Wer hechelt und sich nicht mehr unterhalten kann, ist zu schnell.“

- Wenn du zwischen dem Ein- und Ausatmen d.h. vor dem erneuten Einatmen **3-4 Schritte** laufen kannst, dann ist dies **Dein persönliches Tempo für längere Strecken**.
- Das heißt nicht, dass man kurzfristig auch an seine Grenzen gehen kann/soll. Der Körper soll sich auch an extremere Belastungen gewöhnen. Das ist nicht schädlich, wenn man es nicht übertreibt. Nur so bekommt man mehr Kondition und man fühlt sich bei längeren Laufeinheiten viel besser.
- Deshalb sind **Intervallübungen sehr wichtig**. D.h. abwechselnd langsam und schneller oder bei gleichem Tempo eine kleinen Hügel hoch und dann wieder eben laufen zur Erholung. Nur so wird man besser und es macht später (nach den Trainings) noch mehr Spaß. Es hilft auch beim Wandern/Bergsteigen/Fahrradfahren.
- Die Fortschritte kannst du sehr gut selbst messen. Du wählst z.B. immer die gleiche Strecke (500 m oder 1 km) aus. Nach dem Aufwärmen wählst du das Tempo bei dem du 3 oder 4 Schritte zwischen Ein- und Ausatmen machen kannst. Du notierst dir die Zeit die du benötigst. Du wirst sehen, dass du bei Wiederholungen im Abstand von 2 Wochen immer besser wirst und du dich immer wohler fühlst.

### **Was kommt in der jeweiligen Gruppe auf mich zu?**

- Koordinations- und Intervalleinheiten
- Laufen/gehen am Stück mit Steigerungen der Laufeinheiten

### Zusätzliche Information:

- Gemütliches Spazierengehen hat eine mittlere Geschwindigkeit von 3 km/h.
- Das Tempo beim gemütlichen Wandern liegt etwa zwischen 3 und 4 km/h, beim strammen Gehen/Walken werden 5 bis 6 km/h erreicht, Nordic Walker können auch darüber hinaus kommen.
- Nicht die Geschwindigkeit ist entscheidend, sondern dass man sich zwar anstrengt, aber nicht laufend am Limit ist. Wenn man sich beim Laufen noch zeitweise unterhalten kann, dann hat man das richtige Tempo für sich selbst gefunden.
- Lieber zunächst eine Gruppe die langsamer läuft auswählen und testen und dann in die nächst schnellere Gruppe wechseln.
- Langsames „Aufbauen“ der Muskulatur ist sehr wichtig, auch wenn man zunächst schneller laufen könnte. Entsprechend sind auch die Trainingspläne ausgerichtet. Und deshalb sind das Aufwärmen mit Dehnübungen sowie das Ausdehnen am Schluss sehr wichtig.
- Der Sport soll ja auch dazu dienen, Stress abzubauen. Die Erfahrung zeigt, dass die Motivation fürs Training in den ersten paar Wochen oft schwer fällt. Das Wetter ist schlecht, die Zeit zum Training wird aus beruflichen oder privaten Gründen eng.
  - STOPP! Es ist wichtig, dass die Trainingstage ein fester Bestandteil Deiner Woche werden. Die Regelmäßigkeit bringt am Anfang den größten Trainingserfolg und damit auch den meisten Spaß.

### Treffpunkte:

Wochentag 1 und Wochentag 2 zunächst am Sportplatz Ebenhofen, später an der Kapelle am Holdersberg. Am Wochentag 3 immer am Sportplatz.

### Lockerungstraining zwischen den offiziellen Trainingstagen (Dienstag, Donnerstag, Freitag, Sonntag):

7 Min.-workout-Übungen, Radfahren, Schwimmen, spazieren gehen/walken, einfach bewegen

Vor jeder Trainingseinheit: 5-10 Min. Aufwärmübungen/Tipps

Nach jeder Trainingseinheit: 5 Min. Ausdehnübungen

Formuliere konkret, klar und positiv dein persönliches Ziel für die ersten Wochen (Etappenziele) sowie für den Abschlusslauf.

Meine Etappenziele:

Mein Ziel für den Abschlusslauf: