



## Trainingsplan Marathon Swiss Walking Event

**Intensität / Geschwindigkeit:** Richtiges Gesundheits- und Fitnessstraining orientiert sich am Anstrengungsgrad 2 + 3. Um einen möglichst grossen gesundheitlichen Nutzen aus dem Nordic Walking-Training zu ziehen, ist es wichtig, dass du nicht zu schnell resp. zu langsam walkst. Die Herzfrequenz, die sich mit einem Herzfrequenzmessgerät überprüfen lässt, ist eine mögliche Kontrolle, eine weitere sind die verschiedenen Intensitätsstufen und deren Anstrengungsgrad.

Intensitätsstufe	Anstrengungsgrad	Merkmale
1	sehr leicht	sitzende Tätigkeit
2	leicht anstrengend	betontes Atmen, angenehme Belastung
3	anstrengend	beschleunigter Atem, Sprechen noch möglich
4	sehr anstrengend	schwere Atmung, Sprechen fast nicht mehr möglich
5	erschöpfend	total ausser Atem, Verkrampfung

**Long-Walk** = Spezielles Walking-Training von sehr langer Dauer und sehr niedriger Intensität mit hervorragenden Auswirkungen auf die Grundlagenausdauer und Fettstoffwechsel. Intensität: ca. 55–65% des MP, Intensitätsstufe 2. Dauer: 1–3 Stunden.

**Schwedisches Fahrtspiel («Fartlek»):** Der Name bedeutet so viel wie «Spiel mit verschiedenen Gehtempi». Diese Variante des Dauertrainings wurde durch skandinavische Läufer populär gemacht. Es ist abwechslungsreicher als normales Dauer-Walking und gleichzeitig sehr wirkungsvoll. Umfang, Intensität und Pausen werden vom Läufer nach Gefühl festgelegt und dem Gelände angepasst. Manche Passagen werden schneller, andere dazwischen in ruhigerem Tempo zurückgelegt.

**Intervall-Walking** = Trainingsform, bei der intensive und weniger intensive Abschnitte abwechseln. Dauer und Intensität der einzelnen Teilabschnitte werden so hoch gewählt, dass sie häufig wiederholt werden können. Sie werden von kurzen Gehpausen (ca. 60 Sekunden) mit sehr langsamem Schrittempo unterbrochen.

**Cross-Training:** Ein bis zwei Trainings pro Woche können alternativ auch mit Aqua-Fit, Schwimmen, Radfahren, Rudern,... ersetzt werden

**Kraft / Koordination:** 2-3mal / Woche ergänzendes Kräftigungs-/Koordinationstraining und Fussgymnastik gemäss separatem Programm

**Trainingstagebuch:** Bitte führe doch nach Möglichkeit das Trainingstagebuch unter [www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch) damit wir ab und zu auch Einblick in dein Training nehmen können und den Ablauf überprüfen können. Bei Fragen betreffend dem Training stehen wir dir gerne zur Verfügung:

**Weitere Infos** unter [www.ryffel.ch/training](http://www.ryffel.ch/training) und [www.ryffel.ch/broschueren](http://www.ryffel.ch/broschueren)



## Trainingsplan Marathon Swiss Walking Event, Woche 1-5

Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5
<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 25 Min., Intensität 3</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 15 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 20 Min., Intensität 3</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 15 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 20 Min., Intensität 3</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 15 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 25 Min., Intensität 3</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 20 Min., schwedisches Fahrtspiel</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 15 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>
<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 40 Min., Intensität 2</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 40 Min., Intensität 2</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 40 Min., Intensität 2</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 45 Min., Intensität 2</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 35 Min., Intensität 2</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>
	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 20 Min., schwedisches Fahrtspiel</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 15 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 20 Min., schwedisches Fahrtspiel</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 15 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Intervall 5x5 Min mit 1 Min Gehpause</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Intervall 8x4 Min mit 1 Min Gehpause</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>
<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Long Walk: 90 Min.</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Long Walk: 90 Min.</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Long Walk: 100 Min.</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Long Walk: 100 Min.</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Long Walk: 120 Min.</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>



## Trainingsplan Marathon Swiss Walking Event, Woche 6-10

Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10
<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 25 Min., schwedisches Fahrtspiel</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 15 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 25 Min., schwedisches Fahrtspiel</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 15 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 30 Min., Intensität 3</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 15 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 30 Min., Intensität 3</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 15 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 35 Min., Intensität 3</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 15 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>
<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 45 Min., Intensität 2</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 45 Min., Intensität 2</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 30 Min., schwedisches Fahrtspiel</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 15 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 30 Min., schwedisches Fahrtspiel</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 15 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 40 Min., schwedisches Fahrtspiel</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 15 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>
<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Intervall 8x4 Min mit 1 Min Gehpause</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Intervall 6x6 Min mit 1 Min Gehpause</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Intervall 6x6 Min mit 1 Min Gehpause</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Intervall 8x5 Min mit 1 Min Gehpause</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Intervall 8x5 Min mit 1 Min Gehpause</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>
<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Long Walk: 120 Min.</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Long Walk: 140 Min.</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Long Walk: 140 Min.</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Long Walk: 150 Min.</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Long Walk: 180 Min.</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>



## Trainingsplan Marathon Swiss Walking Event, Woche 11-15

Woche 11	Woche 12	Woche 13	Woche 14	Woche 15
<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 60 Min., Fahrtspiel, Intensität 1-3</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 60 Min leichter Dauerwalk, Intensität 3 mit 5 Steigerungen in Steigung</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 60 Min., 5 Steigerungen an Steigung, Intervall 5x 7 Min mit 2 Min Pause, Intensität 3/1</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 45 Min., Intensität 3, dazwischen Technikübungen</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 60 Min., Fahrtspiel 4 x 10 Min zügig</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>
75 Min alternative Trainingsform (Aqua-Fit, Velofahren, Rudern, etc.)	90 Min alternative Trainingsform (Aqua-Fit, Velofahren, Rudern, etc.)	90 Min alternative Trainingsform (Aqua-Fit, Velofahren, Rudern, etc.)	90 Min alternative Trainingsform (Aqua-Fit, Velofahren, Rudern, etc.)	75 Min alternative Trainingsform (Aqua-Fit, Velofahren, Rudern, etc.)
<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 40 Min leichter Dauerwalk, Intensität 3 mit 5 Steigerungen in Steigung</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 80 Min., mittlerer Dauerlauf, Intensität 2</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 120 Min, 14 km in Wettkampftempo</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>		<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 45 Min., Intensität 3, dazwischen Technikübungen</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>
<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Long Walk: 150 Min.</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min.</p> <p>Fettstoffwechseltraining: 120 Min Bike anschl. 150 Min Nordic Walking</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Long Walk: 160 Min.</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Long Walk: 90 Min.</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Long Walk: 170 Min.</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>



## Trainingsplan Marathon Swiss Walking Event, Woche 16-20

Woche 16	Woche 17	Woche 18	Woche 19	Woche 20
<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 60 Min leichter Dauerwalk, Intensität 3 mit 5 Steigerungen in Steigung</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 5x 5 Min., Fahrtspiel mit 1 Min Gehpause</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 60 Min., Intensität 3, dazwischen Technikübungen</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 5x 5 Min., Fahrtspiel mit 1 Min Gehpause</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>	
90 Min alternative Trainingsform (Aqua-Fit, Velofahren, Rudern, etc.)	60 Min alternative Trainingsform (Aqua-Fit, Velofahren, Rudern, etc.)	60 Min alternative Trainingsform (Aqua-Fit, Velofahren, Rudern, etc.)	60 Min alternative Trainingsform (Aqua-Fit, Velofahren, Rudern, etc.)	60 Min alternative Trainingsform (Aqua-Fit, Velofahren, Rudern, etc.)
<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Intervall 3x20 Min zügig mit 2 Min Gehpause</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 90 Minuten mittlerer Dauerwalk</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 60 Minuten mittlerer Dauerwalk</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 45 Min., Intensität 3, dazwischen Technikübungen</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 60 Minuten mittlerer Dauerwalk</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>
<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Long Walk: 180 Min.</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min.</p> <p>Fettstoffwechseltraining: 150 Min Bike anschl. 150 Min Nordic Walking</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Long Walk: 90 Min.</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 180 Min, 21 km in Wettkampftempo</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: Long Walk: 120 Min.</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>



## Trainingsplan Marathon Swiss Walking Event, Woche 21-22

Woche 21	Woche 22			
<p>Aufwärmen: 10 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 5x 5 Min., Fahrtspiel mit 1 Min Gehpause</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 45 Min., leichter Dauerwalk</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 10 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>			
<p>60 Min alternative Trainingsform (Aqua-Fit, Velofahren, Rudern, etc.)</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 20 Min., leichter Dauerwalk</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>			
	<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 20 Min., leichter Dauerwalk</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. lockeres Gehen</p> <p>Dehnen</p>			
<p>Aufwärmen: 5 Min. entspanntes Gehen</p> <p>Nordic Walking: 45 Min., Intensität 3, dazwischen Technikübungen</p> <p>Auslaufen / Entspannen: 5 Min. langsames Gehen</p> <p>Dehnen</p>	<p>MARATHON</p>			