

Trainingsempfehlung Walking

Die Pulsbereiche werden aufgrund des UKK-2km-Walkingtestes ermittelt. Damit in einem „komfortablen“ Bereich trainiert werden kann, wurde die Bandbreite so gewählt, dass ein guter Trainingseffekt erzielt werden kann. Diese Trainingsempfehlung berücksichtigt nur den „Herzfrequenz“- Trainingsbereich. Beim Walking ist aber der soziale Aspekt nicht zu unterschätzen, denn zu zweit, zu dritt oder in Gruppen macht diese Bewegung erst in meiste Spass.

Plane Dein Training anhand dieser Trainingsempfehlung! Überlege mit welcher Intensität und wie lange Du trainieren willst und wähle dementsprechend Deine Herzfrequenz!

Name:			M (geschätzt)	
Herz-Frequenz	Trainings-bereiche	Trainingseffekt Trainingsplanung	Energie	Sauerstoff-versorgung
HF	Belastungs-anpassung für Einsteiger locker Gesundheitsbereich	-Anpassung an vorherige -rasche Erholung nach -20 - 45 Min. 2 Einheiten -zusätzlich Stretching - nach Belastung genügend aufnehmen -Gesundheitsbereich -Zone	Fettsäuren	aerob (mit Sauerstoff)
HF	Genau ausdauer Gesundheitsbereich locker	essende steiger sdauer sis für Be ufig - mö n. 2-3 Einheiten zu bis zum ob bereich hin.	Fettsäuren (teilweise Kohlenhydrate) Ökonomisierung des Stoffwechsels	aerob (mit Sauerstoff)
HF	K dauer schnell essbereich	-Widerstandsfähigkeit für Fortgeschrittene -eher im ansteigenden Gelände -ca. 20 bis 40 Minuten 1-2 Einheiten zusätzlich zu obigen Einheiten oder ca. alle 14 Tage einmal. -z.B. in diesem Bereich auch einmal mit Langlaufstöcken probieren. (Nordic Walking)	tw. Fettsäuren t.w. Kohlenhydrate	aerob (mit Sauerstoff)