

Abnehmen schnell und effektiv . de - Sportplan zum Abnehmen -



**(Nordic) Walking
Sportplan zum Abnehmen**

- 2020 -

Dein 8 Wochen (Nordic) Walking Routine Trainingsplan

Dieser Routine Plan stellt ein Standard Lauf Programm dar, was Dir eine grobe Aufteilung über acht Wochen geben sollen.

Es wird beim Walking jeweils bereits ab der vierten Woche die Laufzeit gesteigert, so dass Du am Ende des Programms eine wöchentliche, moderate Walkingeinheit von insgesamt 150 Minuten bei drei Einheiten pro Woche absolvierst.

Das ist sehr beachtlich!

Die Laufstrecke variiert weiterhin mit jeder neuen Woche. Dieser 8 Wochen Walking Routine Trainingsplan zum Abnehmen am Bauch setzt sich wie folgt zusammen:

I. Woche

3 x 30 min -> moderates Walking

Beispiel:

Montag 30 min

Mittwoch 30 min

Samstag 30 min

Deine Bemerkungen für die Trainings Woche kurz notieren

II. Woche

3 x 30 min -> moderates Walking

Beispiel:

Dienstag 30 min

Donnerstag 30 min

Samstag 30 min

Deine Bemerkungen für die Trainings Woche kurz notieren

III. Woche

3 x 30 min -> moderates Walking

Beispiel:

Dienstag 30 min

Donnerstag 30 min

Sonntag 30 min

Deine Bemerkungen für die Trainings Woche kurz notieren

IV. Woche

1 x 30 min

2 x 45 min

Beispiel:

Dienstag 30 min

Donnerstag 45 min

Samstag 45 min

Deine Bemerkungen für die Trainings Woche kurz notieren

V. Woche

1 x 30 min

2 x 45 min

Beispiel:

Montag 30 min

Mittwoch 45 min

Freitag 45 min

Deine Bemerkungen für die Trainings Woche kurz notieren

VI. Woche

3 x 45 min

Beispiel:

Montag 45 min

Mittwoch 45 min

Freitag 45 min

Deine Bemerkungen für die Trainings Woche kurz notieren

VII. Woche

1 x 30 min

1x 45 min

1 x 60 min

Beispiel:

Montag 30 min

Mittwoch 45 min

Samstag 60 min

Deine Bemerkungen für die Trainings Woche kurz notieren

VIII. Woche

2 x 45 min

1x 60 min

Beispiel:

Dienstag 45 min

Donnerstag 45 min

Sonntag 60 min

Deine Bemerkungen für die Trainings Woche kurz notieren

Die Trainingsstrecke beträgt etwa

- 2,2 km - 6 km
- varriert je nach Traningswoche
- und Trainingszustand

Laufgeschwindigkeit zu den einzelnen Trainingswochen

- I.-III. Woche moderat
- IV.-VI. Woche moderat
- VII.-VIII.Woche moderat

Sportkleidung und Trainingsmaterialien*

- [Walking Schuhe Damen](#)
- [Stoppuhr](#)
- [Trainingsanzug Damen](#)
- [Trainingsanzug Herren](#)
- [Jogginghose Damen](#)
- [Trainings Shirt](#)
- [Trainingsjacke](#)
- [Sonnenbrille](#)



- Zum [Ratgeber E-Book](#)
- **Abnehmen am Bauch**
- **Tipps zu Ernährung, Fitness und Gesundheit**
- **Getränke zum Abnehmen am Bauch**
- **zuckerfreie Lebensmittel für den Bauch**
- **Insulinresistenz & Insulinausschüttung**
- **Hormongleichgewicht**
- **uvm.**

Viel Erfolg!

Das Trainings Programm darf weder auszugsweise noch vollständig - nicht ohne schriftliche Zustimmung und Genehmigung des Autors oder der Autoren kopiert werden. Es bestehen für Sie keine Wiederverkaufsrechte für dieses digitale Buch. Wiedergabe an Dritte wird mit härtesten Mitteln strafrechtlich verfolgt. Täglich recherchieren wir nach Urheberrechtsverletzungen im Internet. Verstöße gegen Vorschriften und Regeln werden sofort abgemahnt und ein sofortiger Schadensersatz wird eingeklagt. Dieses Buch ist personalisiert und lässt sich auf jeden Kunden zurückführen, sollte es vervielfältigt werden.

Haftungsausschluss: Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig und genau recherchiert. Dennoch können die Autoren / der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern haften, mit denen der vorliegende Inhalt geartet sein könnte.

**affiliate Links amazon-partner. Keine Haftung für externe links.*