12 Wochen Trainingsplan für den Hexen-Stieg

1. Woche: 2x 30 min schnell spazieren gehen, 1x 60 min normales Tempo

2x Gymnastik: 8 Kniebeugen, 8 Zehenspitzenstand, 8 Knieliegestütz, 15 sec Unterarmplank, 5 sec Sideplank jede Seite- je 2 Durchgänge

2. Woche 2x 45 min spazieren, 1x 90 min wandern

2x Gymnastik: 10 Kniebeugen, 10 Zehenspitzenstand, 10 Knieliegestütz, 20 sec Unterarmplank, 5 sec Sideplank je Seite - je 2 Durchgänge

3. Woche: 1x 60 min spazieren, 1x 30 min schnell, 1x 120 min wandern

2x Gymnastik: 10 Kniebeugen, 10 Zehenspitzenstand, 10 Knieliegestütz, 20 sec Unterarmplank, 10 sec Sideplank jd Seite- je 2 Durchgänge

4. Woche: 1x 60 min spazieren, 1x 45 min schnell, 1x 150 min wandern

2x Gymnastik: 10 Kniebeugen, 10 Zehenspitzenstand, 10 Knieliegestütz, 25 sec Unterarmplank, 15 sec Sideplank jd Seite

5. Woche: 2x 60 min wandern, 1x 45 min schnell

2x Gymnastik: 15 Kniebeugen, 15 Zehenspitzenstand, 12 Knieliegestütz, 30 sec Unterarmplank, 15 sec Sideplank jd Seite

6.Woche: 1x 60 min spazieren, 1x 45 in schnell, 1x 180 min wandern

2x Gymnastik: 15 Kniebeugen, 15 Zehenspitzenstand, 12 Knieliegestütz, 30 sec Unterarmplank, 15 sec Sideplank jd. Seite

7.Woche: 1x 45 min spazieren, 1x 30 min schnell, an 2 aufeinanderfolgenden Tagen 120 min und 180 min wandern

2x Gymnastik: 20 Kniebeugen, 15 Zehenspitzenstand, 14 Knieliegestütz, 35 sec Unterarmplank, 20 sec Sideplank jd Seite

8.Woche: 1x 60 min spazieren, 1x 45 min schnell, 1x 240 min wandern

2x Gymnastik: 20 Kniebeugen, 15 Zehenspitzenstand, 15 Knieliegestütz, 35 sec Unterarmplank, 20 sec Sideplank jd Seite

9. Woche: 1x 90 min spazieren, 1x 45 min schnell,1 x 120 min wandern

2x Gymnastik: 20 Kniebeugen, 15 Zehenspitzenstand, 15 Knieliegestütz, 40 sec Unterarmplank, 25 sec Sideplank jd Seite

10. Woche: 1x 90 min spazieren, 1x 45 min schnell, an 2 aufeinanderfolgenden Tagen einmal 120, einmal 240 min wandern, mindestens einmal mit Steigungen.

2x Gymnastik: 20 Kniebeugen, 20 Zehenspitzenstand, 15 Knieliegestütz, 45 sec Unterarmplank, 25 sec Sideplank jd. Seite

11.Woche: 1x 60 min spazieren, 1x 30 min schnell, 1x 300 min wandern

2x Gymnastik: 20 Kniebeugen, 20 Zehenspitzenstand, 15 Knieliegestütz, 50 sec Unterarmplank, 30 sec Sideplank jd Seite

12. Woche: 1x 30 min spazieren, 1x 30 min schnell, an 2 aufeinanderfolgenden Tagen: 120 min wandern mind. 1x mit Steigungen.

2x Gymnastik: 20 Kniebeugen, 20 Zehenspitzenstand, 15 Knieliegestütz, 50 sec Unterarmplank, 30 sec Sideplank jd Seite

Die Gymnastik kann auch an einem Wander/ Spaziergangstag erfolgen, zwischen 2 Gymnastikstage sollte mindestens 1 Tag Gymnastikpause erfolgen. Wer mag kann die Gymnastik zum Muskelaufbau auch 3x Woche machen, vorher zum aufwärmen 10 min auf der Stelle gehen. Wenn dieÜbungen zu schwer sind, bitte Aternativübungen (s. Foto) machen, wenn sie zu einfach sind einfach Zeit/ Wiederholungen verdoppeln.



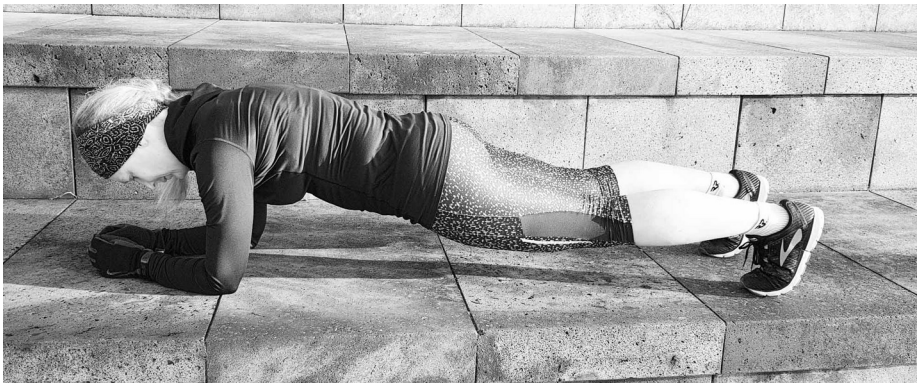
















Statt der Spaziergänge kann auch für die selbe Zeit ein anderer Sport ausgeübt werden (Fahrrad fahren, Heimtrainer, schwimmen etc. (hier reicht dann die halbe Zeit), die schnellen Wandereinheiten können auch durch laufen/joggen ersetzt werden, die langen Wanderungen können nicht ersetzt werden.