



Bergfotos.com

BEISPIEL-
TRAININGSPLAN
FÜR DEINE ERSTE
WANDERUNG

Wochen 1-2: Grundlagen schaffen

Ziel: Aufbau der Grundkondition und Gewöhnung an regelmäßige Bewegung.

Woche 1

- **Montag:** 20 Minuten zügiges Gehen
- **Dienstag:** Ruhetag
- **Mittwoch:** 20 Minuten zügiges Gehen + 10 Minuten dynamisches Dehnen
- **Donnerstag:** Ruhetag
- **Freitag:** 20 Minuten zügiges Gehen
- **Samstag:** Leichte Wanderung oder Spaziergang (30 Minuten)
- **Sonntag:** Ruhetag

Woche 2

- **Montag:** 20 Minuten zügiges Gehen
 - **Dienstag:** 10 Minuten leichtes Krafttraining (Kniebeugen, Ausfallschritte)
 - **Mittwoch:** 20 Minuten zügiges Gehen + 10 Minuten dynamisches Dehnen
 - **Donnerstag:** Ruhetag
 - **Freitag:** 20 Minuten zügiges Gehen + 10 Minuten leichtes Krafttraining
 - **Samstag:** Leichte Wanderung (30 Minuten)
 - **Sonntag:** Ruhetag
-

Wochen 3-4: Intensität steigern

Ziel: Erhöhung der Trainingsintensität und Einführung von Kraftübungen.

Woche 3

- **Montag:** 30 Minuten zügiges Gehen
- **Dienstag:** 15 Minuten Krafttraining (Kniebeugen, Ausfallschritte, Planks)
- **Mittwoch:** 30 Minuten zügiges Gehen + 10 Minuten dynamisches Dehnen
- **Donnerstag:** 20 Minuten zügiges Gehen + 10 Minuten Krafttraining
- **Freitag:** Ruhetag
- **Samstag:** Leichte Wanderung (45 Minuten)
- **Sonntag:** Ruhetag

Woche 4

- **Montag:** 30 Minuten zügiges Gehen oder leichtes Joggen
- **Dienstag:** 20 Minuten Krafttraining (inkl. Rumpfstabilisation)
- **Mittwoch:** 30 Minuten zügiges Gehen + 10 Minuten dynamisches Dehnen
- **Donnerstag:** 20 Minuten zügiges Gehen + 15 Minuten Krafttraining
- **Freitag:** Ruhetag
- **Samstag:** Leichte Wanderung (45 Minuten) mit leichtem Rucksack
- **Sonntag:** Ruhetag

Wochen 5-6: Kraft und Ausdauer aufbauen

Ziel: Weitere Steigerung der Ausdauer und gezieltes Krafttraining.

Woche 5

- **Montag:** 40 Minuten zügiges Gehen oder leichtes Joggen
- **Dienstag:** 20 Minuten Krafttraining (Kniebeugen, Ausfallschritte, Planks, Rückenübungen)
- **Mittwoch:** 40 Minuten zügiges Gehen + 10 Minuten dynamisches Dehnen
- **Donnerstag:** Ruhetag
- **Freitag:** 30 Minuten zügiges Gehen + 20 Minuten Krafttraining
- **Samstag:** Mittlere Wanderung (60 Minuten) mit leichtem Rucksack
- **Sonntag:** Ruhetag

Woche 6

- **Montag:** 40 Minuten zügiges Gehen oder leichtes Joggen
 - **Dienstag:** 30 Minuten Krafttraining (inkl. Rumpfstabilisation und Rückenübungen)
 - **Mittwoch:** 40 Minuten zügiges Gehen + 10 Minuten dynamisches Dehnen
 - **Donnerstag:** 20 Minuten zügiges Gehen + 20 Minuten Krafttraining
 - **Freitag:** Ruhetag
 - **Samstag:** Mittlere Wanderung (60 Minuten) mit leichtem Rucksack
 - **Sonntag:** Ruhetag
-

Wochen 7-8: Vorbereitung intensivieren

Ziel: Erhöhung der Trainingsbelastung und Verbesserung der spezifischen Wanderfähigkeiten.

Woche 7

- **Montag:** 45 Minuten zügiges Gehen oder leichtes Joggen
- **Dienstag:** 30 Minuten Krafttraining (Beine, Rumpf, Rücken)
- **Mittwoch:** 45 Minuten zügiges Gehen + 10 Minuten dynamisches Dehnen
- **Donnerstag:** 20 Minuten zügiges Gehen + 30 Minuten Krafttraining
- **Freitag:** Ruhetag
- **Samstag:** Längere Wanderung (75 Minuten) mit mittlerem Rucksackgewicht
- **Sonntag:** Ruhetag

Woche 8

- **Montag:** 45 Minuten zügiges Gehen oder leichtes Joggen
- **Dienstag:** 30 Minuten Krafttraining (Beine, Rumpf, Rücken)
- **Mittwoch:** 45 Minuten zügiges Gehen + 10 Minuten dynamisches Dehnen
- **Donnerstag:** 20 Minuten zügiges Gehen + 30 Minuten Krafttraining
- **Freitag:** Ruhetag
- **Samstag:** Längere Wanderung (75 Minuten) mit mittlerem Rucksackgewicht
- **Sonntag:** Ruhetag

Wochen 9-10: Hochintensives Training und Wandersimulation

Ziel: Simulation von Wanderbedingungen und Anpassung an längere Belastungen.

Woche 9

- **Montag:** 50 Minuten zügiges Gehen oder leichtes Joggen
- **Dienstag:** 35 Minuten Krafttraining (Beine, Rumpf, Rücken)
- **Mittwoch:** 50 Minuten zügiges Gehen + 10 Minuten dynamisches Dehnen
- **Donnerstag:** 30 Minuten zügiges Gehen + 30 Minuten Krafttraining
- **Freitag:** Ruhetag
- **Samstag:** Längere Wanderung (90 Minuten) mit schwerem Rucksackgewicht
- **Sonntag:** Ruhetag

Woche 10

- **Montag:** 50 Minuten zügiges Gehen oder leichtes Joggen
 - **Dienstag:** 35 Minuten Krafttraining (Beine, Rumpf, Rücken)
 - **Mittwoch:** 50 Minuten zügiges Gehen + 10 Minuten dynamisches Dehnen
 - **Donnerstag:** 30 Minuten zügiges Gehen + 30 Minuten Krafttraining
 - **Freitag:** Ruhetag
 - **Samstag:** Längere Wanderung (90 Minuten) mit schwerem Rucksackgewicht
 - **Sonntag:** Ruhetag
-

Wochen 11-12: Finale Vorbereitung

Ziel: Feinabstimmung und letzte Anpassungen vor der Wanderung.

Woche 11

- **Montag:** 55 Minuten zügiges Gehen oder leichtes Joggen
- **Dienstag:** 40 Minuten Krafttraining (Beine, Rumpf, Rücken)
- **Mittwoch:** 55 Minuten zügiges Gehen + 10 Minuten dynamisches Dehnen
- **Donnerstag:** 35 Minuten zügiges Gehen + 35 Minuten Krafttraining
- **Freitag:** Ruhetag
- **Samstag:** Längere Wanderung (105 Minuten) mit schwerem Rucksackgewicht
- **Sonntag:** Ruhetag

Woche 12

- **Montag:** 55 Minuten zügiges Gehen oder leichtes Joggen
- **Dienstag:** 40 Minuten Krafttraining (Beine, Rumpf, Rücken)
- **Mittwoch:** 55 Minuten zügiges Gehen + 10 Minuten dynamisches Dehnen
- **Donnerstag:** 35 Minuten zügiges Gehen + 35 Minuten Krafttraining
- **Freitag:** Ruhetag
- **Samstag:** Längere Wanderung (105 Minuten) mit schwerem Rucksackgewicht
- **Sonntag:** Ruhetag