



Anna Shara Luckow
PERSONAL TRAINING

Wanderungen 2020 Lucky Life Sports

Meine Erfahrung zeigt, dass man Ziele braucht.

Sportliche Ziele halten deinen Körper fit und du bekommst Erlebnisse, die weit weg vom Alltag sind, weil du dich in der Natur bewegst. Das große Ziel dieser Wanderungen ist der MammutMarsch Wuppertal am 12. September 2020.

Nach der Trainingsphase 2019 dachte ich zuerst das mache ich nie wieder, aber als der Marsch einige Tage vergangen war, kamen alle Emotionen hoch und das Jahr war rückblickend so unglaublich, dass ich nicht anders kann, als mit euch diesen Weg zu gehen. Bist du dabei?

Dann ist das dein Trainingsplan 2020 😊

Januar

2x5km Walken/ Woche
Samstag 25.01.2020 Nachtwanderung 10km

Februar

2x7km Walken/ Woche
Samstag 29.02.2020 Nachtwanderung 15km

März

2x10km Walken/ Woche
Samstag 28.03.2020 Nachtwanderung 20km
Route zum Eigentaining/Corona.

April

3x7km Walken/ Woche
Samstag 25.04.2020 Nachtwanderung 25km
Route zum Eigentaining/Corona.

Mai

4x8km Walken/ Woche
Samstag 23.05.2020 Nachtwanderung 30km

Juni

5x7km Walken/ Woche
Samstag 27.06.2020 Nachtwanderung 35km

Juli

4x10km Walken/ Woche
Samstag 25.07.2020 Nachtwanderung 40km

August

3x15km Walken/ Woche
Samstag 29.08.2020 Nachtwanderung 45km

September

3x20km Walken/ Woche
Samstag, 26.09.2020 Tagestour 50 km

Oktober

Samstag, 17.10.2020 Tagestour 55km
MiniMammutMarsch

Die geplante Veranstaltung findet in diesem Jahr leider nicht wie geplant am 12.09.2020 statt, daher laufen wir in unserer kleinen Gruppe einen Mini-Mammut mit 55km 😊

Tipps:

Es empfiehlt sich nach jedem Walken 1 Tag Regeneration/ Pause.
Die km/Woche können grundsätzlich auch anders zusammengelegt werden- wichtig ist, dass die Wochenbilanz stimmt 😊.
Das Kraftausdauertraining baut Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke auf und ist zusätzlich zu empfehlen.
Während der gesamten Trainingsphase sollte das Training mit Faszientraining ergänzt werden (das zählt auch unter Regeneration).
Gerne erhältst du von mir wertvolle Ernährungstipps, denn du benötigst eine ausgewogene Mischkost - KH für deine Glykogenspeicher im Muskel und Eiweiß für die Regeneration deiner Muskulatur und deines Immunsystems! Eine sehr gute Vitamin und Mineralstoffzufuhr ist unerlässlich!

Kosten:

€ 199 p.P. Alle Nachtwanderungen & Trainingsplan inklusive

ALLE ÄNERUNGEN SIND ROT MARKIERT