

Intenstitätsstufe 1	Intenstitätsstufe 2	Intenstitätsstufe 3	Intenstitätsstufe 4	Intenstitätsstufe 5
60-70% der MHF	70-75% der MHF	75-80% der MHF	80-90% der MHF	90-100% der MHF
<p>Das so genannte «Schlechte Gewissen-Tempo». Lange, ganz langsame Einheiten. Ganz wichtig für alle Sportler als Fundamentaufbau zu Beginn einer langen Saison und beim Einstieg in regelmässiges sportliches Training. Entspricht gemütlichem Nordic Walking im flachen Gelände.</p>	<p>Mässiges Tempo, immer noch vorzugsweise lange und regelmässige Einheiten. Hier findet hauptsächlich das Training des Fettstoffwechsels statt. Ganz entscheidende Stufe für alle Sportler über das ganze Jahr, gerade auch für Einsteiger. Zur Kontrolle: Sprechen ist während der Belastung noch problemlos möglich. Entspricht angenehmem Nordic Walking im flachen bis hügeligen Gelände.</p>	<p>Festigen des Fundaments. Vermutlich der Bereich, in dem die meisten Sportler von sich aus automatisch trainieren. Sprechen mit Unterbrüchen ist noch möglich. Gerade für Untrainierte und Einsteiger hat dieses Tempo einen grossen positiven Effekt. Entspricht zügigem Nordic Walking im anspruchsvollen Gelände. Langfristig ist eine Kombination der Stufen 1-3 zu empfehlen. Für Sportler kann auch einmal Stufe 4 dazu kommen.</p>	<p>So verbessern Sie Ihre Schnelligkeit und Tempofestigkeit. Das Training ist zwar sehr hart, aber auch sehr gewinnbringend. Dieser Trainingsbereich sollte nur dosiert und von ambitionierten Sportlern eingesetzt werden, denn er bedingt eine lange Erholungszeit. Entspricht schnellem Nordic Walking bergauf oder Laufsprüngen und Lauftraining mit Stöcken.</p>	<p>Sehr auszehrend und belastend. Bedingt sehr lange Erholungszeiten. Darf nur während eines Wettkampfs und zeitlich sehr kurz angezapft werden. Für den Gesundheitsbereich und im Nordic Walking unwichtige Trainingsstufe.</p>