

Trainingsplan fürs Wandern: Fit in 4 Wochen

Dieser Trainingsplan kombiniert Ausdauer, Kraft und Stabilität, um dich gezielt auf längere Wanderungen, Trekkingtouren und Bergtouren vorzubereiten.

Woche 1: Grundlagen aufbauen

Tag	Einheit	Inhalt / Übung	Ziel
Montag	Ausdauer	30–40 Minuten zügiges Gehen	Grundlagenausdauer
Mittwoch	Krafttraining	Kniebeugen, Ausfallschritte, Planks	Beine & Core stärken
Freitag	Ausdauer	Lockerer Joggen oder schnelles Gehen	Belastung steigern
Sonntag	Längere Einheit	60 Minuten mit leichten Steigungen	Belastung gewöhnen

Woche 2: Intensität steigern

Tag	Einheit	Inhalt / Übung	Ziel
Montag	Intervalltraining	5 × 2 Minuten zügig bergauf	Kondition verbessern
Mittwoch	Krafttraining	Step-ups, Kniebeugen, Wadenheben	Stabilität stärken
Freitag	Ausdauer	45 Minuten Gehen mit Steigung	Belastung erhöhen
Sonntag	Wanderung	90 Minuten mit leichtem Rucksack	Praxisbezug

Woche 3: Wanderspezifisch trainieren

Tag	Einheit	Inhalt / Übung	Ziel
Montag	Treppentraining	15–20 Minuten Treppensteigen	Höhenmeter simulieren
Mittwoch	Krafttraining	Mehr Wiederholungen + längere Planks	Kraft steigern
Freitag	Intervalltraining	Steigungen im Wechseltempo	Belastbarkeit verbessern
Sonntag	Lange Wanderung	2–3 Stunden mit Gepäck	Tourenvorbereitung

Woche 4: Simulation und Feinschliff

Tag	Einheit	Inhalt / Übung	Ziel
Montag	Ausdauer	60 Minuten mit Steigungen	Kondition festigen
Mittwoch	Krafttraining	Ganzkörperinheit	Stabilität verbessern
Freitag	Locker bewegen	Leichtes Gehen & Mobilität	Erholung
Sonntag	Simulation	3–4 Stunden Wandern mit Rucksack	Realitätscheck

Die besten Übungen fürs Wandern

Kniebeugen

Stärken Oberschenkel und Gesäß und stabilisieren die Knie bei Anstiegen und Abstiegen.

Ausfallschritte

Verbessern Balance und Stabilität auf unebenem Untergrund.

Step-ups

Simulieren typische Anstiege beim Wandern besonders gut.

Planks

Stärken die Körpermitte und entlasten Rücken und Schultern.

Wadenheben

Verbessert Trittsicherheit und stärkt Sprunggelenke und Waden.

Viel Erfolg beim Training und bei deiner nächsten Trekkingtour!