

# Trainingsplan für eine Trekkingtour in Nepal

## Woche 1-2: Grundlagen legen

### Tag 1:

30-45 Minuten Gehen/Wandern auf hügeligem Terrain, falls möglich.

### Tag 2:

Ruhetag zur Erholung.

### Tag 3:

30-45 Minuten Gehen/Wandern auf hügeligem Terrain, falls möglich.

### Tag 4:

Ruhetag zur Erholung.

### Tag 5:

3 Sätze Kniebeugen (10-15 Wiederholungen), leichtes Schultertraining (z.B. Schulterkreisen mit leichten Gewichten oder Widerstandsbändern) für 20-30 Minuten.

### Tag 6:

Ruhetag zur Erholung.

### Tag 7:

3 Sätze Kniebeugen (10-15 Wiederholungen), leichtes Schultertraining (z.B. Schulterkreisen mit leichten Gewichten oder Widerstandsbändern) für 20-30 Minuten.

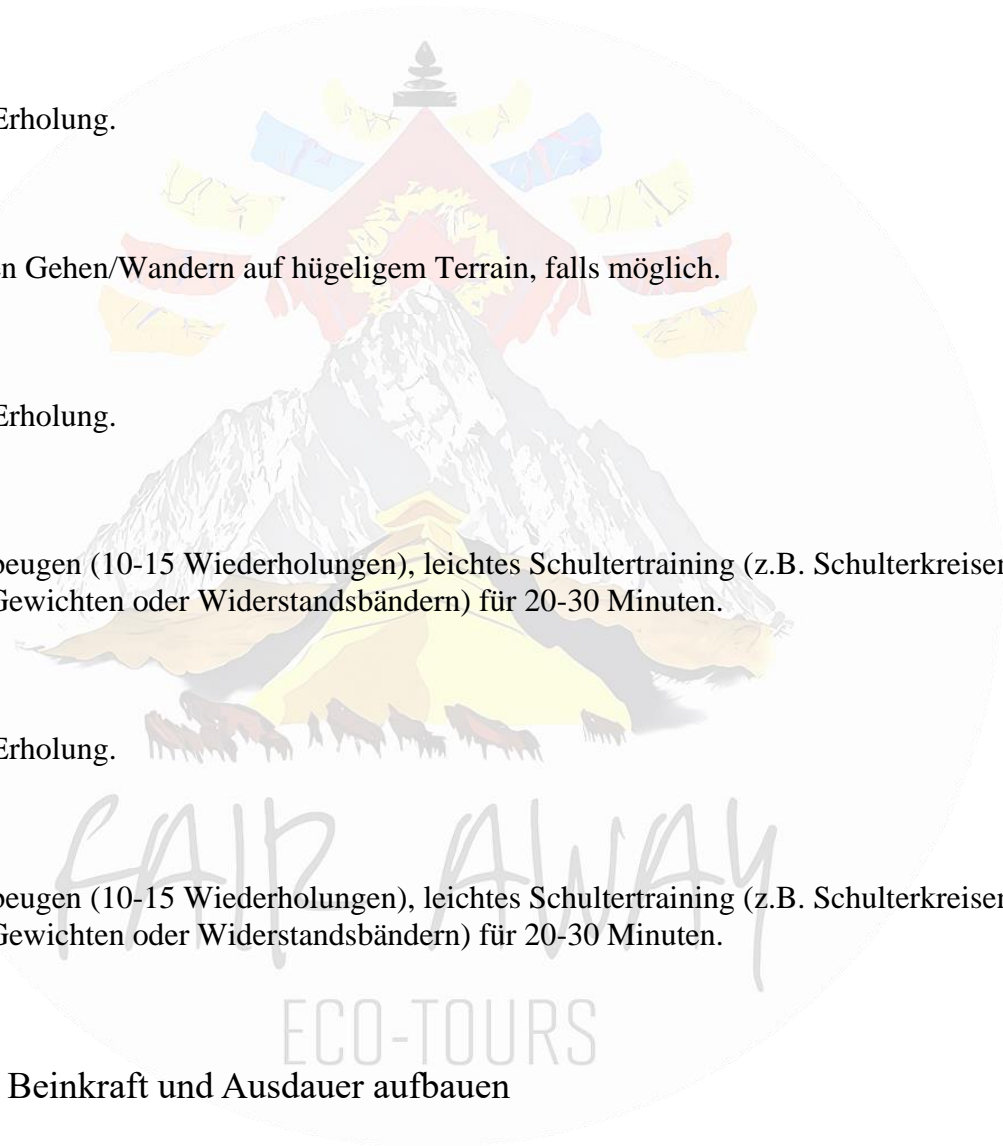
## Woche 3-4: Beinkraft und Ausdauer aufbauen

### Tag 1:

45-60 Minuten Wandern, einige Höhenunterschiede einbauen.

### Tag 2:

Ruhetag zur Erholung.



**Tag 3:**

45-60 Minuten Wandern, einige Höhenunterschiede einbauen.

**Tag 4:**

Ruhetag zur Erholung.

**Tag 5:**

3 Sätze Kniebeugen (12-18 Wiederholungen), Intervalltraining Joggen oder zügiges Gehen für 20-30 Minuten.

**Tag 6:**

Ruhetag zur Erholung.

**Tag 7:**

3 Sätze Kniebeugen (12-18 Wiederholungen), Intervalltraining Joggen oder zügiges Gehen für 20-30 Minuten.

**Woche 5-6: Spezifisches Beintraining und Ausdauer**

**Tag 1:**

60-75 Minuten Wanderung mit Rucksack (ca. 5-7 kg), leichte Steigungen.

**Tag 2:**

Ruhetag zur Erholung.

**Tag 3:**

60-75 Minuten Wanderung mit Rucksack (ca. 5-7 kg), leichte Steigungen.

**Tag 4:**

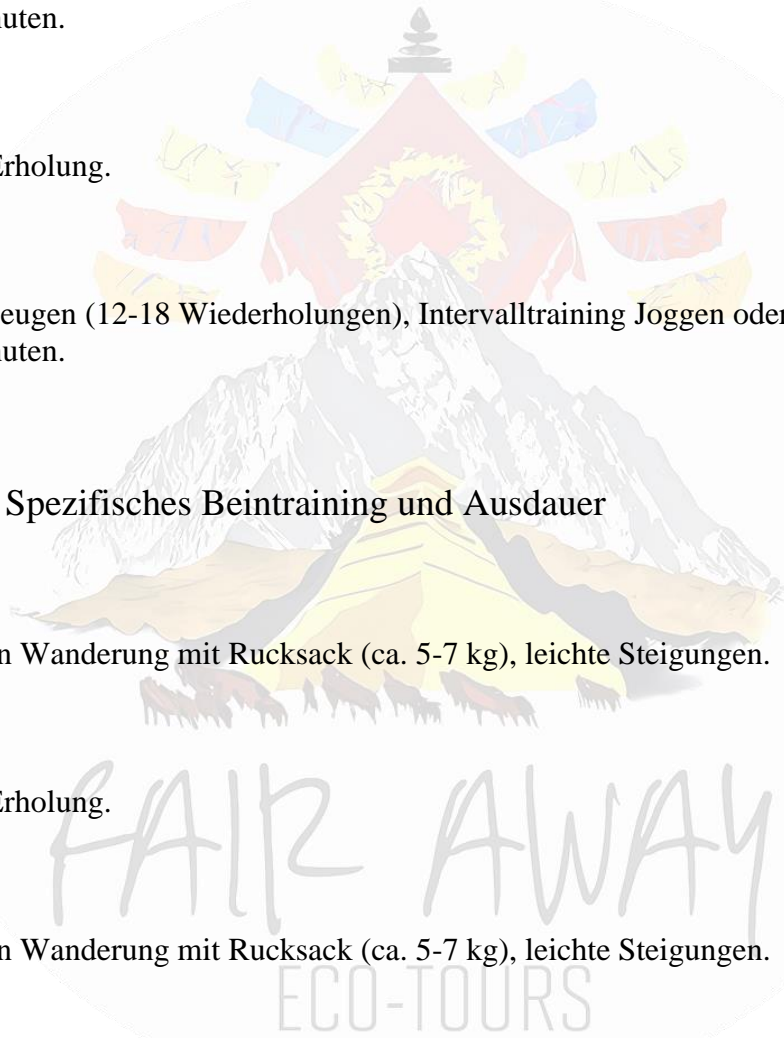
Ruhetag zur Erholung.

**Tag 5:**

3 Sätze Kniebeugen (15-20 Wiederholungen), leichtes Schultertraining für 20-30 Minuten, Joggen oder schnelles Gehen für 30-40 Minuten.

**Tag 6:**

Ruhetag zur Erholung.



**Tag 7:**

3 Sätze Kniebeugen (15-20 Wiederholungen), leichtes Schultertraining für 20-30 Minuten, Joggen oder schnelles Gehen für 30-40 Minuten.

**Woche 7-8: Steigerung der Beinkraft und Ausdauer**

**Tag 1:**

90-120 Minuten Wandern, Rucksack tragen (7-10 kg).

**Tag 2:**

Ruhetag zur Erholung.

**Tag 3:**

90-120 Minuten Wandern, Rucksack tragen (7-10 kg).

**Tag 4:**

Ruhetag zur Erholung.

**Tag 5:**

3 Sätze Kniebeugen (18-24 Wiederholungen), leichtes Schultertraining für 20-30 Minuten, Intervalltraining Joggen/Gehen für 30-45 Minuten.

**Tag 6:**

Ruhetag zur Erholung.

**Tag 7:**

3 Sätze Kniebeugen (18-24 Wiederholungen), leichtes Schultertraining für 20-30 Minuten, Intervalltraining Joggen/Gehen für 30-45 Minuten.

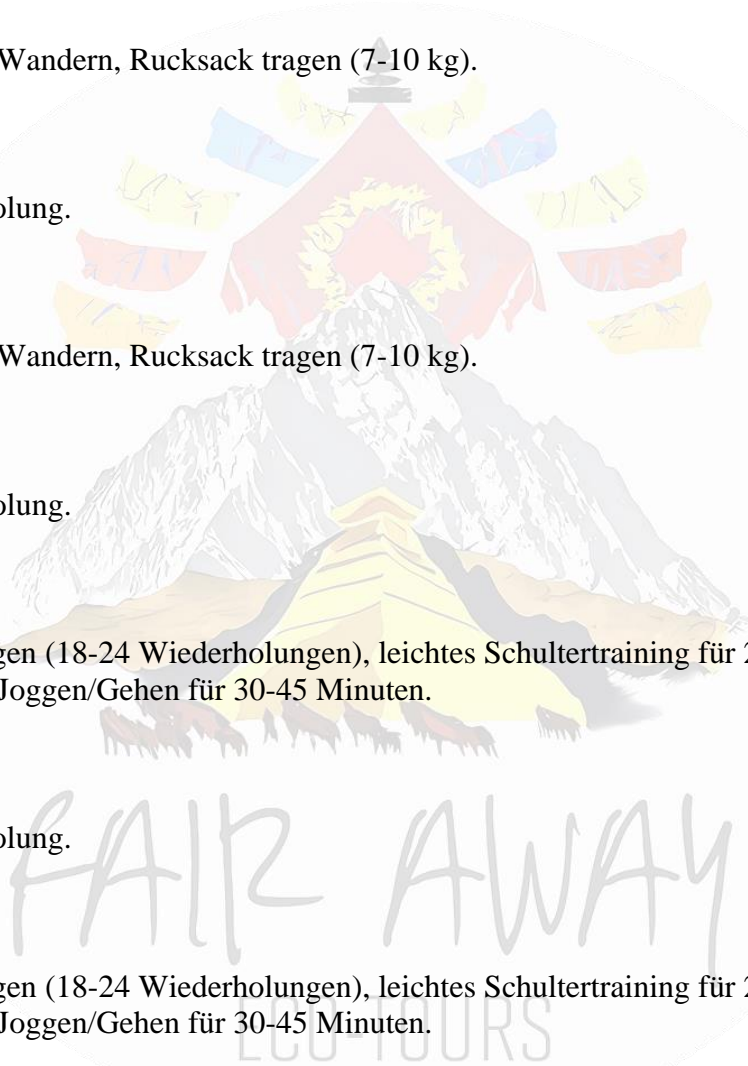
**Woche 9-10: Höhepunkt der Vorbereitung**

**Tag 1:**

2 Stunden anspruchsvolles Wandern mit Rucksack (10-12 kg).

**Tag 2:**

Ruhetag zur Erholung.



**Tag 3:**

2 Stunden anspruchsvolles Wandern mit Rucksack (10-12 kg).

**Tag 4:**

Ruhetag zur Erholung.

**Tag 5:**

3 Sätze Kniebeugen (20-25 Wiederholungen), leichtes Schultertraining für 20-30 Minuten, Joggen oder schnelles Gehen für 40-50 Minuten.

**Tag 6:**

Ruhetag zur Erholung.

**Tag 7:**

3 Sätze Kniebeugen (20-25 Wiederholungen), leichtes Schultertraining für 20-30 Minuten, Joggen oder schnelles Gehen für 40-50 Minuten.

**Woche 11: Abtrainieren und Erholung**

**Tag 1-4:** Leichtes Gehen/Wandern für 30-45 Minuten.

**Tag 5-7:** Ruhe und Entspannung, leichtes Stretching.



FAIR AWAY  
ECO-TOURS