

Fitness-Selbsttest und Trainingsplan

www.planetafk.com / infoplanetafk.com / Instagram: @planetafk.podcast

Fitness-Selbsttest:

- Schaffe ich in meinem Alltag eine tägliche Bewegung von 7000 bis 10.000 Schritte ohne das als übermäßig anstrengend zu empfinden?
- Kann ich 3 bis 5 Etagen in normalem Tempo Treppen steigen ohne danach ernsthaft in Luftnot zu geraten oder zusammenzubrechen?
- Kann an einem freien Tag 15 Kilometer wandern ohne mich danach eine Woche nicht bewegen zu können oder ernsthafte Schmerzen an Gelenken etc. zu haben? Regeneriere ich normal oder zeigen sich ernste Symptome?
- Kann ich ca. 30 bis 60 Sekunden eine Plank halten oder zehn bis zwanzig Kniebeugen machen ohne zusammenzubrechen oder sehr stark zu zittern?
- Habe ich ein Gefühl für meinem Körper und merke, wann ich Pause oder Nahrung brauche?
- Kann ich bei einer Testwanderung 3,5 bis 4 kmh über 2 Stunden halten ohne aufgeben zu müssen?

Überwiegend "Ja" → Super. Buch deinen Flug. Geh los. Du kannst mit 16 bis 23 Kilometer pro Tag kalkulieren.

Halb/Halb → Trau dich, fang aber mit kleinen Etappen an und gib dir Zeit. Wenn du willst, trainiere vorher. Kalkuliere mit circa 10 bis 16 Kilometer pro Tag.

Überwiegend "Nein" → Nimm dir den Trainingsplan und gönne dir ein bisschen Vorbereitung. Danach wirst du auf jeden Fall "alltagsfit" genug sein. Wirklich.

ABER: Symptome/Schmerzen → immer checken lassen. Vielleicht brauchst du noch Hilfsmittel (Einlagen etc.).

Trainingsplan (falls nötig):

Phase 1: Die Gewöhnung (Woche 1–4)

- Ziel: Überhaupt erst mal wieder regelmäßig in Bewegung kommen.
- Training: 2x pro Woche 5–7 km (flach, ohne Gepäck).
- Optionales Highlight: 1x pro Woche eine Tour von 10 km mit leerem Rucksack.
- Fokus: Die richtigen Schuhe finden. Nichts ist wichtiger.

Phase 2: Rucksack-Bekannschaft (Woche 5–8)

- Ziel: Das Gewicht auf den Hüften spüren.
- Training: 2x pro Woche 6–8 km. Jetzt den Rucksack mit ca. 3–4 kg füllen
- Optionales-Highlight: Alle zwei Wochen eine Tour von 12–15 km.
- Fokus: Socken testen. Rucksack einstellen!

Phase 3: Die Generalprobe (Woche 9–12)

- Training: 1x pro Woche 10 km mit dem angestrebten Zielgewicht (ca. 6–8 kg).
- Optionales-Highlight: Einmal im Monat ein „Back-to-Back“ Wochenende: Samstag 12 km, Sonntag 12 km. Das simuliert den Camino besser als eine einzelne 25-km-Gewalttour.
- Fokus: Einlaufphase abschließen und die letzten Dinge kaufen und einpacken. ggfb. noch medizinische Hilfsmittel besorgen (Bandagen, Einlagen, Blasenstifte, Talgcreme,..)

WICHTIG: Du wirst auf dem Weg fitter. Starte auf jeden Fall mit kürzeren Etappen und steigere dich dann. Der Rest ergibt sich. Jeder kann diesen Weg gehen. Hauptsache, du gehst los.

Wenn dir der Podcast und die Webseite gefallen und helfen, kannst du mich gerne freiwillig dabei unterstützen. Jeder Euro hilft mich wieder auf die Reise zu schicken.

paypal.me/planetafk