

## Cross-Country: Training zur Verbesserung der Grundlagenbasis (Level 1)

### Trainingsziel: Verbesserung der Grundlagenausdauer für die Renndistanzen

[ES] = ebene Strecke (Straße oder befestigter Weg), Radtraining auf dem Rennrad oder mit speziell bereiften MTB

[HG] = Hügeliges Gelände. Training mit dem MTB, wobei auch die Fahrtechnik trainiert wird

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	<b>Ruhetag</b>	60 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	<b>Crosstraining</b> (Krafttraining, Lauftraining, Gymnastik)	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 5 Min <b>Quickpedal</b>	<b>Ruhetag</b>	90 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 25 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> (oder Rennen)
2	<b>Ruhetag</b>	60 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	<b>Crosstraining</b> (Krafttraining, Lauftraining, Gymnastik)	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 5 Min <b>Quickpedal</b>	<b>Ruhetag</b>	90 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 25 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> (oder Rennen)
3	<b>Ruhetag</b>	60 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	<b>Crosstraining</b> (Krafttraining, Lauftraining, Gymnastik)	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 5 Min <b>Quickpedal</b>	<b>Ruhetag</b>	90 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 25 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> (oder Rennen)
4	<b>Ruhetag</b>	60 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	<b>Crosstraining</b> (Krafttraining, Lauftraining, Gymnastik)	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 5 Min <b>Quickpedal</b>	<b>Ruhetag</b>	90 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 25 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> (oder Rennen)
5	<b>Ruhetag</b>	60 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	<b>Crosstraining</b> (Krafttraining, Lauftraining, Gymnastik)	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 5 Min <b>Quickpedal</b>	<b>Ruhetag</b>	90 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 25 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> (oder Rennen)
6	<b>Ruhetag</b>	60 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	<b>Crosstraining</b> (Krafttraining, Lauftraining, Gymnastik)	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 5 Min <b>Quickpedal</b>	<b>Ruhetag</b>	90 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 25 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> (oder Rennen)
7	<b>Ruhetag</b>	60 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	<b>Crosstraining</b> (Krafttraining, Lauftraining, Gymnastik)	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 5 Min <b>Quickpedal</b>	<b>Ruhetag</b>	90 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 25 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> (oder Rennen)
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt