

## Cross Country: Verbesserung der Kraftausdauer und Tempohärte (Level 1)

**Trainingsziel: Verbesserung der Fähigkeit, höhere Tempi über längere Strecken zu fahren**

[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 [ES] <b>Basic-Training</b> davon 15 Min <b>Tempo</b>	60 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 15 Min <b>Tempo</b>	<b>Ruhetag</b> (oder leichtes Crosstraining und Gymnastik)	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 5 Min <b>Quickpedal</b>	120 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 10 <b>Fartlek</b> (oder Rennen)
2	<b>Ruhetag</b>	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 20 Min <b>Tempo</b>	60 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 20 Min <b>Tempo</b>	<b>Ruhetag</b> (oder leichtes Crosstraining und Gymnastik)	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 5 Min <b>Quickpedal</b>	120 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 15 <b>Fartlek</b> (oder Rennen)
3	<b>Ruhetag</b>	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 25 Min <b>Tempo</b>	60 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 25 Min <b>Tempo</b>	<b>Ruhetag</b> (oder leichtes Crosstraining und Gymnastik)	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 5 Min <b>Quickpedal</b>	120 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 20 <b>Fartlek</b> (oder Rennen)
4	<b>Ruhetag</b>	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 30 Min <b>Tempo</b>	60 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 30 Min <b>Tempo</b>	<b>Ruhetag</b> (oder leichtes Crosstraining und Gymnastik)	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 5 Min <b>Quickpedal</b>	120 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 25 <b>Fartlek</b> (oder Rennen)
	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt