

Cross Country: Verbesserung der Kondition (Level 1)

Trainingsziel: Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und maximalen Sauerstoffkapazität

[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	Ruhetag	60 Minuten [HG] Basic-Training	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 2 Min Intervall	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	Ruhetag (oder leichtes Crosstraining und Gymnastik)	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 2 Min Intervall	120 Minuten [HG] Basic-Training (oder Rennen)
2	Ruhetag	60 Minuten [HG] Basic-Training	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 3 Min Intervall	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	Ruhetag (oder leichtes Crosstraining und Gymnastik)	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 3 Min Intervall	120 Minuten [HG] Basic-Training (oder Rennen)
3	Ruhetag	60 Minuten [HG] Basic-Training	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 4 Min Intervall	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	Ruhetag (oder leichtes Crosstraining und Gymnastik)	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 4 Min Intervall	120 Minuten [HG] Basic-Training (oder Rennen)
4	Ruhetag	60 Minuten [HG] Basic-Training	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Intervall	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	Ruhetag (oder leichtes Crosstraining und Gymnastik)	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Intervall	120 Minuten [HG] Basic-Training (oder Rennen)
5	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt