

Cross-Country: Training zur Verbesserung der Grundlagenbasis (Level 2)

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	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	60 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 10 Min Kardio	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	Ruhetag	90 Minuten [ES] Basic-Training davon 25 Min Kardio	120 Minuten [HG] Basic-Training (oder Rennen)
2	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	60 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 10 Min Kardio	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	Ruhetag	90 Minuten [ES] Basic-Training davon 25 Min Kardio	130 Minuten [HG] Basic-Training (oder Rennen)
3	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	60 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 15 Min Kardio	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	Ruhetag	90 Minuten [ES] Basic-Training davon 25 Min Kardio	140 Minuten [HG] Basic-Training (oder Rennen)
4	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	60 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 20 Min Kardio	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	Ruhetag	90 Minuten [ES] Basic-Training davon 25 Min Kardio	150 Minuten [HG] Basic-Training (oder Rennen)
5	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	60 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 20 Min Kardio	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	Ruhetag	90 Minuten [ES] Basic-Training davon 25 Min Kardio	160 Minuten [HG] Basic-Training (oder Rennen)
6	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	60 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 25 Min Kardio	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	Ruhetag	90 Minuten [ES] Basic-Training davon 25 Min Kardio	170 Minuten [HG] Basic-Training (oder Rennen)
7	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	60 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 30 Min Kardio	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	Ruhetag	90 Minuten [ES] Basic-Training davon 25 Min Kardio	180 Minuten [HG] Basic-Training (oder Rennen)
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt