

## Cross-Country: Training zur der Kraftausdauer und Tempohärte (Level 2)

**Trainingsziel: Verbesserung Fähigkeit, hohes Tempo 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	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	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>	90 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	120 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 30 Min <b>Tempo</b> (oder Rennen)
2	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	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>	90 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	120 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 40 Min <b>Tempo</b> (oder Rennen)
3	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	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>	90 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	120 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 50 Min <b>Tempo</b> (oder Rennen)
4	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	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>	90 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	120 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 60 Min <b>Tempo</b> (oder Rennen)
5	<b>Ruhetag</b>	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	<b>Ruhetag</b>	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	<b>Ruhetag</b>	<b>Ruhetag</b>	30 Minuten Lockere Spazierfahrt