

Cross-Country: Training zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit (Level 2)

Trainingsziel: Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und der 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	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 2 Min Intervall	90 Minuten [HG] Basic-Training	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 2 Min Intervall	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 2 Min Intervall	120 Minuten [HG] Basic-Training
2	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 3 Min Intervall	90 Minuten [HG] Basic-Training	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 3 Min Intervall	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 3 Min Intervall	120 Minuten [HG] Basic-Training
3	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 4 Min Intervall	90 Minuten [HG] Basic-Training	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 4 Min Intervall	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 4 Min Intervall	120 Minuten [HG] Basic-Training
4	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 5 Min Intervall	90 Minuten [HG] Basic-Training	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 5 Min Intervall	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 5 Min Intervall	120 Minuten [HG] Basic-Training
5	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt