

Cross-Country: Basistraining (Level 2)

Trainingsziel: Erhalt und Konservierung der erarbeiteten Form ohne speziellen Schwerpunkt

[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 3 Min Intervall	90 Minuten [HG] Basic-Training	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 45 Min Tempo	Ruhetag	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	120 Minuten [HG] Basic-Training Davon 2 x 25 Min Fartlek (oder Rennen)
2	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 3 Min Intervall	90 Minuten [HG] Basic-Training	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 45 Min Tempo	Ruhetag	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	120 Minuten [HG] Basic-Training Davon 2 x 25 Min Fartlek (oder Rennen)
3	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 3 Min Intervall	90 Minuten [HG] Basic-Training	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 45 Min Tempo	Ruhetag	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	120 Minuten [HG] Basic-Training Davon 2 x 25 Min Fartlek (oder Rennen)
4	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 3 Min Intervall	90 Minuten [HG] Basic-Training	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 45 Min Tempo	Ruhetag	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	120 Minuten [HG] Basic-Training Davon 2 x 25 Min Fartlek (oder Rennen)
5	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 3 Min Intervall	90 Minuten [HG] Basic-Training	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 45 Min Tempo	Ruhetag	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	120 Minuten [HG] Basic-Training Davon 2 x 25 Min Fartlek (oder Rennen)
6	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt