

Cross-Country: Basistraining (Level 3)

Trainingsziel: Kompakte Verbesserung der allgemeinen Form und Leistungsfähigkeit

[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 (Rennbedingungen)

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 15 Min Tempo	60 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [ES] Basic-Training davon 4 x 2 Min Intervall	45 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [HG] Rennsimulation in der Gruppe*	120 Minuten [ES] Basic-Training
2	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 20 Min Tempo	60 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [ES] Basic-Training davon 4 x 2 Min Intervall	45 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [HG] Rennsimulation in der Gruppe*	130 Minuten [ES] Basic-Training
3	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 25 Min Tempo	60 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [ES] Basic-Training davon 4 x 3 Min Intervall	45 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [HG] Rennsimulation in der Gruppe*	140 Minuten [ES] Basic-Training
4	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 30 Min Tempo	60 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [ES] Basic-Training davon 4 x 3 Min Intervall	45 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [HG] Rennsimulation in der Gruppe*	150 Minuten [ES] Basic-Training
5	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 35 Min Tempo	60 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [ES] Basic-Training davon 4 x 4 Min Intervall	45 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [HG] Rennsimulation in der Gruppe*	160 Minuten [ES] Basic-Training
6	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 40 Min Tempo	60 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [ES] Basic-Training davon 4 x 4 Min Intervall	45 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [HG] Rennsimulation in der Gruppe*	170 Minuten [ES] Basic-Training
7	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 45 Min Tempo	60 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [ES] Basic-Training davon 4 x 5 Min Intervall	45 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [HG] Rennsimulation in der Gruppe*	180 Minuten [ES] Basic-Training
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt

* Wenn sich keine Gruppe findet, dann 120 Minuten Basis-Training, davon 60 bis 90 Minuten Fartlek