

Cross-Country: Training zur der Kraftausdauer und Tempohärte (Level 3)

Trainingsziel: Verbesserung der 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	90 Minuten [ES] Basic-Training davon 30 Min Tempo	60 Minuten [HG] Basic-Training	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 15 Min Tempo	Krafttraining	90 Minuten [HG] Basic-Training	150 Minuten [ES] Basic-Training davon 30 Min Tempo (oder Rennen)
2	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	90 Minuten [ES] Basic-Training davon 40 Min Tempo	60 Minuten [HG] Basic-Training	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 20 Min Tempo	Krafttraining	90 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [ES] Basic-Training davon 40 Min Tempo (oder Rennen)
3	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	90 Minuten [ES] Basic-Training davon 50 Min Tempo	60 Minuten [HG] Basic-Training	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 25 Min Tempo	Krafttraining	90 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [ES] Basic-Training davon 50 Min Tempo (oder Rennen)
4	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	90 Minuten [ES] Basic-Training davon 60 Min Tempo	60 Minuten [HG] Basic-Training	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 30 Min Tempo	Krafttraining	90 Minuten [HG] Basic-Training	120 Minuten [ES] Basic-Training davon 60 Min Tempo (oder Rennen)
5	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt