

Cross-Country: Konditionstraining (Level 3)

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 evtl. auch Lauftraining	90 Minuten [ES=Rennrad] Basic-Training davon 5 x 2 Min Intervall	60 Minuten [HG] Basic-Training	90 Minuten [ES=Rennrad] Basic-Training davon 5 x 2 Min Intervall	Krafttraining	90 Minuten [ES=Rennrad] Basic-Training davon 5 x 2 Min Intervall	180 Minuten [HG] Basic-Training
2	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik evtl. auch Lauftraining	90 Minuten [ES=Rennrad] Basic-Training davon 5 x 3 Min Intervall	60 Minuten [HG] Basic-Training	90 Minuten [ES=Rennrad] Basic-Training davon 5 x 3 Min Intervall	Krafttraining	90 Minuten [ES=Rennrad] Basic-Training davon 5 x 3 Min Intervall	180 Minuten [HG] Basic-Training
3	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik evtl. auch Lauftraining	90 Minuten [ES=Rennrad] Basic-Training davon 5 x 4 Min Intervall	60 Minuten [HG] Basic-Training	90 Minuten [ES=Rennrad] Basic-Training davon 5 x 4 Min Intervall	Krafttraining	90 Minuten [ES=Rennrad] Basic-Training davon 5 x 4 Min Intervall	180 Minuten [HG] Basic-Training
4	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik evtl. auch Lauftraining	90 Minuten [ES=Rennrad] Basic-Training davon 5 x 5 Min Intervall	60 Minuten [HG] Basic-Training	90 Minuten [ES=Rennrad] Basic-Training davon 5 x 5 Min Intervall	Krafttraining	90 Minuten [ES=Rennrad] Basic-Training davon 5 x 5 Min Intervall	180 Minuten [HG] Basic-Training
5	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt

Hinweis: Samstags nur intensives Intervalltraining, wenn sonntags kein Rennen ist. Sonst 90 Minuten Basic-Training im Gelände auf dem MTB