

Cross-Country: Spezialtraining (Level 3)

Trainingsziel: Gezielte Verbesserung möglicher Schwächen (zum Beispiel in einem Trainingslager)

[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	Spezialtraining je nach Anforderung und Planvorgabe	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	Spezialtraining je nach Anforderung und Planvorgabe	60 Minuten [HG] Basic-Training	Spezialtraining je nach Anforderung und Planvorgabe	180 Minuten [HG] Basic-Training
2	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	Spezialtraining mit gesteigerter Leistung u. ca. 10 % z. Vorwoche	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	Spezialtraining mit gesteigerter Leistung u. ca. 10 % z. Vorwoche	60 Minuten [HG] Basic-Training	Spezialtraining mit gesteigerter Leistung u. ca. 10 % z. Vorwoche	180 Minuten [HG] Basic-Training
3	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	Spezialtraining mit gesteigerter Leistung u. ca. 10 % z. Vorwoche	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	Spezialtraining mit gesteigerter Leistung u. ca. 10 % z. Vorwoche	60 Minuten [HG] Basic-Training	Spezialtraining mit gesteigerter Leistung u. ca. 10 % z. Vorwoche	180 Minuten [HG] Basic-Training
4	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	Spezialtraining mit gesteigerter Leistung u. ca. 10 % z. Vorwoche	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	Spezialtraining mit gesteigerter Leistung u. ca. 10 % z. Vorwoche	60 Minuten [HG] Basic-Training	Spezialtraining mit gesteigerter Leistung u. ca. 10 % z. Vorwoche	180 Minuten [HG] Basic-Training
5	Leichtes Crosstraining/ Gymnastik	Spezialtraining mit gesteigerter Leistung u. ca. 10 % z. Vorwoche	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal	Spezialtraining mit gesteigerter Leistung u. ca. 10 % z. Vorwoche	60 Minuten [HG] Basic-Training	Spezialtraining mit gesteigerter Leistung u. ca. 10 % z. Vorwoche	180 Minuten [HG] Basic-Training
6	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt