

MTB-Touren: Training Kondition (Level 1)

Trainingsziel: Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems (Kondition)

(Trainiert wird in leichtem Gelände, auf Schotter- oder Wald-/Wiesenwegen mit wenig Steigungen)

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 5 Min Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 5 Min Kardio
2	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 5 Min Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 5 Min Kardio
3	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 8 Min Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 8 Min Kardio
4	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 8 Min Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 8 Min Kardio
5	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 10 Min Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 10 Min Kardio
6	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 10 Min Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 10 Min Kardio
7	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 12 Min Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 12 Min Kardio
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt

