

## MTB-Touren: Training Langzeitausdauer (Level 1)

### Trainingsziel: Verbesserung der Streckenleistung für längere MTB-Touren

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

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b>	Ruhetag	45 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 10 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b>	60 Minuten <b>Basic-Training</b>
2	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b>	Ruhetag	45 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 10 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b>	65 Minuten <b>Basic-Training</b>
3	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b>	Ruhetag	45 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 10 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b>	70 Minuten <b>Basic-Training</b>
4	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b>	Ruhetag	45 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 10 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b>	75 Minuten <b>Basic-Training</b>
5	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b>	Ruhetag	45 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 10 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b>	80 Minuten <b>Basic-Training</b>
6	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b>	Ruhetag	45 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 10 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b>	85 Minuten <b>Basic-Training</b>
7	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b>	Ruhetag	45 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 10 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b>	90 Minuten <b>Basic-Training</b>
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt

