

## MTB-Touren: Training Grundlagenausdauer (Level 2)

### Trainingsziel: Verbesserung Ausdauerleistung für mittlere 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> davon 10 Min Kardio	75 Minuten <b>Basic-Training</b>	45 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 5 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 10 Min Kardio	90 Minuten <b>Basic-Training</b>
2	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 10 Min Kardio	75 Minuten <b>Basic-Training</b>	45 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 5 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 10 Min Kardio	95 Minuten <b>Basic-Training</b>
3	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 15 Min Kardio	75 Minuten <b>Basic-Training</b>	45 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 5 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 15 Min Kardio	100 Minuten <b>Basic-Training</b>
4	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 15 Min Kardio	75 Minuten <b>Basic-Training</b>	45 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 5 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 15 Min Kardio	105 Minuten <b>Basic-Training</b>
5	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 20 Min Kardio	75 Minuten <b>Basic-Training</b>	45 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 5 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 20 Min Kardio	110 Minuten <b>Basic-Training</b>
6	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 20 Min Kardio	75 Minuten <b>Basic-Training</b>	45 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 5 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 20 Min Kardio	115 Minuten <b>Basic-Training</b>
7	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 20 Min Kardio	75 Minuten <b>Basic-Training</b>	45 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 5 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 20 Min Kardio	120 Minuten <b>Basic-Training</b>
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt

