

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

### Trainingsziel: Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems

(Trainiert wird in leichtem bis mittleren Gelände, auf Schotter- oder Wald-/Wiesenwegen – jetzt mit steileren Anstiegen)

| Woche | Montag  | Dienstag  | Mittwoch                            | Donnerstag  | Freitag | Samstag                             | Sonntag  |
|-------|---------|---|-------------------------------------|---|---------|-------------------------------------|--|
| 1     | Ruhetag | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 10 Min<br>Kardio | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b> | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 10 Min<br>Kardio | Ruhetag | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b> | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 3 x 3 Min<br><b>Intervall</b> |
| 2     | Ruhetag | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 10 Min<br>Kardio | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b> | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 10 Min<br>Kardio | Ruhetag | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b> | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 3 x 3 Min<br><b>Intervall</b> |
| 3     | Ruhetag | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 15 Min<br>Kardio | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b> | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 15 Min<br>Kardio | Ruhetag | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b> | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 3 x 4 Min<br><b>Intervall</b> |
| 4     | Ruhetag | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 15 Min<br>Kardio | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b> | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 15 Min<br>Kardio | Ruhetag | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b> | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 3 x 4 Min<br><b>Intervall</b> |
| 5     | Ruhetag | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 20 Min<br>Kardio | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b> | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 20 Min<br>Kardio | Ruhetag | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b> | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 3 x 5 Min<br><b>Intervall</b> |
| 6     | Ruhetag | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 20 Min<br>Kardio | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b> | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 20 Min<br>Kardio | Ruhetag | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b> | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 3 x 5 Min<br><b>Intervall</b> |
| 7     | Ruhetag | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 20 Min<br>Kardio | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b> | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 20 Min<br>Kardio | Ruhetag | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b> | 60 Minuten<br><b>Basic-Training</b><br>davon 3 x 5 Min<br><b>Intervall</b> |
| 8     | Ruhetag | 30 Minuten<br>Lockere<br>Spazierfahrt                         | Ruhetag                             | 30 Minuten<br>Lockere<br>Spazierfahrt                         | Ruhetag | Ruhetag                             | 30 Minuten<br>Lockere<br>Spazierfahrt                                      |

