

MTB-Touren: Training Langzeitausdauer (Level 2)

Trainingsziel: Verbesserung der Streckenleistung und Gewöhnung an lange Touren

(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 Basic-Training davon 15 Min Kardio	90 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 15 Min Kardio	90 Minuten Basic-Training
2	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 15 Min Kardio	95 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 15 Min Kardio	95 Minuten Basic-Training
3	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	100 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	100 Minuten Basic-Training
4	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	105 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	105 Minuten Basic-Training
5	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 25 Min Kardio	110 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 25 Min Kardio	110 Minuten Basic-Training
6	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 25 Min Kardio	115 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 25 Min Kardio	115 Minuten Basic-Training
7	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 25 Min Kardio	120 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 25 Min Kardio	120 Minuten Basic-Training
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt

