

MTB-Touren: Training Kondition 2 (Level 2)

Trainingsziel: Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und der maximalen Sauerstoffkapazität

(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	60 Minuten Basic-Training davon 3 x 3 Min Intervall	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 3 x 3 Min Intervall	120 Minuten Basic-Training davon 10 Min Kardio
2	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	60 Minuten Basic-Training davon 3 x 3 Min Intervall	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 3 x 3 Min Intervall	120 Minuten Basic-Training davon 10 Min Kardio
3	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	60 Minuten Basic-Training davon 3 x 4 Min Intervall	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 3 x 4 Min Intervall	120 Minuten Basic-Training davon 10 Min Kardio
4	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	60 Minuten Basic-Training davon 3 x 4 Min Intervall	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 3 x 4 Min Intervall	120 Minuten Basic-Training davon 10 Min Kardio
5	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	60 Minuten Basic-Training davon 3 x 5 Min Intervall	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 3 x 5 Min Intervall	120 Minuten Basic-Training davon 10 Min Kardio
6	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	60 Minuten Basic-Training davon 3 x 5 Min Intervall	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 3 x 5 Min Intervall	120 Minuten Basic-Training davon 10 Min Kardio
7	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	60 Minuten Basic-Training davon 3 x 5 Min Intervall	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 3 x 5 Min Intervall	120 Minuten Basic-Training davon 10 Min Kardio
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt

