

MTB-Touren: Training Grundlagenausdauer (Level 3)

Trainingsziel: Verbesserung der Grundlagenbasis, als Voraussetzung für das Absolvieren langer Touren
(Trainiert wird in leichtem bis mittleren Gelände, auf Schotter- oder Wald-/Wiesenwegen mit steileren Anstiegen)

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Ruhetag	75 Minuten Basic-Training davon 10 Min Kardio	120 Minuten Basic-Training	75 Minuten Basic-Training davon 10 Min Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	120 Minuten Basic-Training
2	Ruhetag	75 Minuten Basic-Training davon 10 Min Kardio	120 Minuten Basic-Training	75 Minuten Basic-Training davon 10 Min Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	140 Minuten Basic-Training
3	Ruhetag	75 Minuten Basic-Training davon 15 Min Kardio	120 Minuten Basic-Training	75 Minuten Basic-Training davon 15 Min Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	160 Minuten Basic-Training
4	Ruhetag	75 Minuten Basic-Training davon 15 Min Kardio	120 Minuten Basic-Training	75 Minuten Basic-Training davon 15 Min Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	180 Minuten Basic-Training
5	Ruhetag	75 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	120 Minuten Basic-Training	75 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	200 Minuten Basic-Training
6	Ruhetag	75 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	120 Minuten Basic-Training	75 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	220 Minuten Basic-Training
7	Ruhetag	75 Minuten Basic-Training davon 25 Min Kardio	120 Minuten Basic-Training	75 Minuten Basic-Training davon 25 Min Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	240 Minuten Basic-Training
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt