

## MTB-Touren: Training Kondition (Level 3)

**Trainingsziel: Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems für lange, schwere 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 <b>Basic-Training</b> davon 20 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>	75 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 20 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	75 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 20 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>
2	Ruhetag	75 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 25 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>	75 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 25 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	75 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 25 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>
3	Ruhetag	75 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 30 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>	75 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 30 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	75 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 30 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>
4	Ruhetag	75 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 35 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>	75 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 35 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	75 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 35 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>
5	Ruhetag	75 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 40 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>	75 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 40 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	75 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 40 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>
6	Ruhetag	75 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 45 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>	75 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 45 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	75 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 45 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>
7	Ruhetag	75 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 45 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>	75 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 45 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	75 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 45 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt