

MTB-Touren: Training zur Verbesserung der Langzeitausdauer (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 | 60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio | 180 Minuten Basic-Training | 60 Minuten Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal | Ruhetag | 60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio | 120 Minuten Basic-Training |
| 2 | Ruhetag | 60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio | 180 Minuten Basic-Training | 60 Minuten Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal | Ruhetag | 60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio | 140 Minuten Basic-Training |
| 3 | Ruhetag | 60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio | 180 Minuten Basic-Training | 60 Minuten Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal | Ruhetag | 60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio | 160 Minuten Basic-Training |
| 4 | Ruhetag | 60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio | 180 Minuten Basic-Training | 60 Minuten Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal | Ruhetag | 60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio | 180 Minuten Basic-Training |
| 5 | Ruhetag | 60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio | 180 Minuten Basic-Training | 60 Minuten Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal | Ruhetag | 60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio | 200 Minuten Basic-Training |
| 6 | Ruhetag | 60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio | 180 Minuten Basic-Training | 60 Minuten Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal | Ruhetag | 60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio | 220 Minuten Basic-Training |
| 7 | Ruhetag | 60 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio | 180 Minuten Basic-Training | 60 Minuten Basic-Training davon 2 x 5 Min Quickpedal | 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 |