

MTB-Marathon: Konditionstraining (Level 1)

Trainingsziel: Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems

[ES] = ebene Strecke (Straße oder befestigter Weg), Radtraining auf dem Rennrad oder mit speziell bereiften MTB

[HG] = Hügeliges Gelände. Training mit dem MTB, wobei auch die Fahrtechnik trainiert wird

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 2 Min Intervall	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 2 Min Intervall	90 Minuten [HG] Basic-Training davon 15 Min Kardio
2	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 3 Min Intervall	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 3 Min Intervall	90 Minuten [HG] Basic-Training davon 20 Min Kardio
3	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 4 Min Intervall	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 4 Min Intervall	90 Minuten [HG] Basic-Training davon 25 Min Kardio
4	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 5 Min Intervall	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 5 Min Intervall	90 Minuten [HG] Basic-Training davon 30 Min Kardio
5	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt