

## MTB-Marathon: Wettkampfvorbereitung (Level 1)

**Trainingsziel: Wettkampfvorbereitung, erster Marathon, Regeneration, Übergangstraining**

[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] <b>Basic-Training</b> davon 15 Min <b>Tempo</b>	Ruhetag	90 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 15 Min <b>Tempo</b>	90 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> davon 20 Min <b>Kardio</b>
2	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 20 Min <b>Tempo</b>	Ruhetag	90 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b>	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 20 Min <b>Tempo</b>	90 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 15 Min <b>Kardio</b>
3	Ruhetag	90 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b>	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b>	45 Min <b>Lockere Fahrt</b>	<b>1. Marathon</b>
4	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt