

## MTB-Marathon: Training zur Verbesserung der Langzeitausdauer (Level 1)

**Trainingsziel: Verbesserung der Langzeitausdauer und Streckenleistung, Übergang zu Level 2 (Marathon-Kategorie „Mittel“)**

[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 5 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	90 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 10 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 15 Min <b>Kardio</b>	90 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>
2	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 5 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	90 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 11 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 15 Min <b>Kardio</b>	100 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>
3	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 5 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	90 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 12 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 15 Min <b>Kardio</b>	110 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>
4	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 5 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	90 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 13 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 15 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>
5	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 5 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	90 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 14 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 15 Min <b>Kardio</b>	130 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>
6	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 5 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	90 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 15 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 15 Min <b>Kardio</b>	140 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>
7	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 5 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	90 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> davon 2 x 15 Min <b>Kardio</b>	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 15 Min <b>Kardio</b>	150 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt