

## MTB-Marathon: Tempotraining (Level 2)

**Trainingsziel: Verbesserung der Kraftausdauer und Tempohärte, um höhere Geschwindigkeiten fahren zu können**

[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>	75 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 15 Min <b>Tempo</b>	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 15 Min <b>Tempo</b>	120 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>	75 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 20 Min <b>Tempo</b>	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 20 Min <b>Tempo</b>	120 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> davon 25 Min <b>Kardio</b>
3	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 25 Min <b>Tempo</b>	75 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 25 Min <b>Tempo</b>	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 25 Min <b>Tempo</b>	120 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> davon 30 Min <b>Kardio</b>
4	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 30 Min <b>Tempo</b>	75 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 30 Min <b>Tempo</b>	Ruhetag	60 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 30 Min <b>Tempo</b>	120 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b> davon 35 Min <b>Kardio</b>
5	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt