

## MTB-Marathon: Training zur Verbesserung der Langzeitausdauer (Level 2)

### Trainingsziel: Verbesserung der Streckenleistung für lange und sehr lange Distanzen

[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	90 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b>	120 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 10 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 20 Min <b>Kardio</b>	120 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>
2	Ruhetag	90 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b>	130 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 10 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 20 Min <b>Kardio</b>	130 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>
3	Ruhetag	90 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b>	140 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 10 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 25 Min <b>Kardio</b>	140 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>
4	Ruhetag	90 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b>	150 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 10 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 25 Min <b>Kardio</b>	150 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>
5	Ruhetag	90 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b>	160 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 10 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 30 Min <b>Kardio</b>	160 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>
6	Ruhetag	90 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b>	170 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 10 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 30 Min <b>Kardio</b>	170 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>
7	Ruhetag	90 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b>	180 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 10 Min <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	75 Minuten [ES] <b>Basic-Training</b> davon 30 Min <b>Kardio</b>	180 Minuten [HG] <b>Basic-Training</b>
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt