

MTB-Marathon: Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems (Level 3)

Trainingsziel: Verbesserung und Stabilisierung der Kondition auf hohem Niveau für schwere Marathons

[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	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 5 Min Intervall	60 Minuten [HG] Basic-Training	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 5 Min Intervall	45 Minuten [HG] Basic-Training	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 3 x 5 Min Intervall	120 Minuten [HG] Basic-Training davon 30 Min Kardio
2	Ruhetag	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 4 x 5 Min Intervall	60 Minuten [HG] Basic-Training	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 4 x 5 Min Intervall	45 Minuten [HG] Basic-Training	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 4 x 5 Min Intervall	120 Minuten [HG] Basic-Training davon 30 Min Kardio
3	Ruhetag	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 5 x 5 Min Intervall	60 Minuten [HG] Basic-Training	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 5 x 5 Min Intervall	45 Minuten [HG] Basic-Training	75 Minuten [ES] Basic-Training davon 5 x 5 Min Intervall	120 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