

Level 2: Tempotraining

Ziel: Fähigkeit, hohe Geschwindigkeiten fahren zu können

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 10 Min <i>Tempo</i>	30 Minuten aktive Erholung <i>Basic-Training</i>	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 10 Min <i>Tempo</i>	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 10 Min <i>Quickpedal</i>	75 Minuten <i>Basic-Training</i>	90 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 20 Min <i>Tempo</i>
2	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 15 Min <i>Tempo</i>	30 Minuten aktive Erholung <i>Basic-Training</i>	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 15 Min <i>Tempo</i>	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 10 Min <i>Quickpedal</i>	75 Minuten <i>Basic-Training</i>	90 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 25 Min <i>Tempo</i>
3	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 20 Min <i>Tempo</i>	30 Minuten aktive Erholung <i>Basic-Training</i>	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 20 Min <i>Tempo</i>	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 10 Min <i>Quickpedal</i>	75 Minuten <i>Basic-Training</i>	90 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 30 Min <i>Tempo</i>
4	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 25 Min <i>Tempo</i>	30 Minuten aktive Erholung <i>Basic-Training</i>	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 25 Min <i>Tempo</i>	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 10 Min <i>Quickpedal</i>	75 Minuten <i>Basic-Training</i>	90 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 35 Min <i>Tempo</i>
5	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 30 Min <i>Tempo</i>	30 Minuten aktive Erholung <i>Basic-Training</i>	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 30 Min <i>Tempo</i>	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 10 Min <i>Quickpedal</i>	75 Minuten <i>Basic-Training</i>	90 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 40 Min <i>Tempo</i>
6	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 30 Min <i>Tempo</i>	30 Minuten aktive Erholung <i>Basic-Training</i>	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 30 Min <i>Tempo</i>	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 10 Min <i>Quickpedal</i>	75 Minuten <i>Basic-Training</i>	90 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 45 Min <i>Tempo</i>
7	Ruhetag	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 30 Min <i>Tempo</i>	30 Minuten aktive Erholung <i>Basic-Training</i>	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 30 Min <i>Tempo</i>	60 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 10 Min <i>Quickpedal</i>	75 Minuten <i>Basic-Training</i>	90 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 50 Min <i>Tempo</i>
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt

