

---

### Level 3: Training zur Vorbereitung auf ein Rennen

Hinweis: \*Wer alleine trainiert, fährt 120 Minuten Basic-Training mit je 2 x 25 Minuten Fartlek

\*\*Marathonfahrer trainieren anstatt Fartlek besser *Kardio* oder *Tempo*

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	90 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 50 Min <i>Tempo-Training</i>	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	75 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 3 x <i>SSI</i>	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	150 Minuten <i>Basic-Training</i>	120 Minuten <b>Training in der Gruppe*</b> ( <i>Rennsimulation</i> )
2	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	90 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 40 Min <i>Tempo-Training</i>	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	75 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 3 x <i>SSI</i>	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	150 Minuten <i>Basic-Training</i>	120 Minuten <b>Training in der Gruppe*</b> ( <i>Rennsimulation</i> )
3	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	90 Minuten <i>Basic-Training</i> davon 2 x 10 Min <i>Fartlek**</i>	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	90 Minuten <i>Basic-Training</i>	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	<b>RENNEN</b>
4	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt

---