

### Level 3: Trainingvorschlag für eine Periode „Spezialtraining“

Hinweis: Als „Spezialtraining“ gilt speziell das, was gezielt verbessert werden soll (z.B. Bergfahren)

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	120 - 150 Min <b>Spezialtraining</b> (siehe jeweilige Trainingshinweise)	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	120 - 150 Min <b>Spezialtraining</b> (siehe jeweilige Trainingshinweise)	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	120 - 150 Min <b>Spezialtraining</b> (siehe jeweilige Trainingshinweise)	120 Minuten <i>Basic-Training</i>
2	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	120 - 150 Min <b>Spezialtraining</b> (siehe jeweilige Trainingshinweise)	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	120 - 150 Min <b>Spezialtraining</b> (siehe jeweilige Trainingshinweise)	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	120 - 150 Min <b>Spezialtraining</b> (siehe jeweilige Trainingshinweise)	120 Minuten <i>Basic-Training</i>
3	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	120 - 150 Min <b>Spezialtraining</b> (siehe jeweilige Trainingshinweise)	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	120 - 150 Min <b>Spezialtraining</b> (siehe jeweilige Trainingshinweise)	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	120 - 150 Min <b>Spezialtraining</b> (siehe jeweilige Trainingshinweise)	120 Minuten <i>Basic-Training</i>
4	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	120 - 150 Min <b>Spezialtraining</b> (siehe jeweilige Trainingshinweise)	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	120 - 150 Min <b>Spezialtraining</b> (siehe jeweilige Trainingshinweise)	30-45 Min <i>Basic-Training</i>	120 - 150 Min <b>Spezialtraining</b> (siehe jeweilige Trainingshinweise)	120 Minuten <i>Basic-Training</i>
5	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt