

MTB-Marathon: Tempotraining für einen leichten Marathon

Trainingsziel: Verbesserung der Kraftausdauer und Tempohärte

[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	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 10 Min Tempo	Ruhetag	75 Minuten [HG] Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 10 Min Tempo	90 Minuten [HG] Basic-Training davon 10 Min Kardio
2	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 15 Min Tempo	Ruhetag	75 Minuten [HG] Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 15 Min Tempo	90 Minuten [HG] Basic-Training davon 15 Min Kardio
3	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 20 Min Tempo	Ruhetag	75 Minuten [HG] Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 20 Min Tempo	90 Minuten [HG] Basic-Training davon 20 Min Kardio
4	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 25 Min Tempo	Ruhetag	75 Minuten [HG] Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten [ES] Basic-Training davon 25 Min Tempo	90 Minuten [HG] Basic-Training davon 25 Min Kardio
5	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt