

MTB-Marathon: Langzeit-Ausdauertraining

Trainingsziel: Verbesserung der Langzeitausdauer und Streckenleistung (Marathon-Kategorie „Leicht“)

[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 [HG] Basic-Training davon 10 Min Kardio	Ruhetag	90 Minuten [ES] Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	Ruhetag	60 Minuten [HG] Basic-Training davon 10 Min Kardio	90 Minuten [ES] Basic-Training
2	Ruhetag	60 Minuten [HG] Basic-Training davon 10 Min Kardio	Ruhetag	90 Minuten [ES] Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	Ruhetag	60 Minuten [HG] Basic-Training davon 10 Min Kardio	100 Minuten [ES] Basic-Training
3	Ruhetag	60 Minuten [HG] Basic-Training davon 15 Min Kardio	Ruhetag	90 Minuten [ES] Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	Ruhetag	60 Minuten [HG] Basic-Training davon 15 Min Kardio	110 Minuten [ES] Basic-Training
4	Ruhetag	60 Minuten [HG] Basic-Training davon 15 Min Kardio	Ruhetag	90 Minuten [ES] Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	Ruhetag	60 Minuten [HG] Basic-Training davon 15 Min Kardio	120 Minuten [ES] Basic-Training
5	Ruhetag	60 Minuten [HG] Basic-Training davon 20 Min Kardio	Ruhetag	90 Minuten [ES] Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	Ruhetag	60 Minuten [HG] Basic-Training davon 20 Min Kardio	130 Minuten [ES] Basic-Training
6	Ruhetag	60 Minuten [HG] Basic-Training davon 20 Min Kardio	Ruhetag	90 Minuten [ES] Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	Ruhetag	60 Minuten [HG] Basic-Training davon 20 Min Kardio	140 Minuten [ES] Basic-Training
7	Ruhetag	60 Minuten [HG] Basic-Training davon 25 Min Kardio	Ruhetag	90 Minuten [ES] Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	Ruhetag	60 Minuten [HG] Basic-Training davon 25 Min Kardio	150 Minuten [ES] Basic-Training
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt