

MTB-Touren: Konditionstraining (1) für leichte Touren

Trainingsziel: Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems

Trainiert wird in leichtem Gelände, auf Schotter-, Wald- und Wiesenwegen mit wenig Steigungen

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 5 Minuten Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 5 Minuten Kardio
2	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 5 Minuten Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 5 Minuten Kardio
3	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 10 Minuten Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 10 Minuten Kardio
4	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 10 Minuten Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 10 Minuten Kardio
5	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 15 Minuten Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 15 Minuten Kardio
6	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 15 Minuten Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 15 Minuten Kardio
7	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 15 Minuten Kardio	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	45 Minuten Basic-Training davon 15 Minuten Kardio
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt