

MTB-Touren: Training Kondition (2)

Trainingsziel: Verbesserung der Herz-/Kreislauf-Leistung für anspruchsvollere Touren

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	60 Minuten Basic-Training davon 2 x 2 Min. Kardio-Intervall	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	60 Minuten Basic-Training
2	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 2 x 2 Min. Kardio-Intervall	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	65 Minuten Basic-Training
3	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 2 x 2 Min. Kardio-Intervall	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	70 Minuten Basic-Training
4	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 2 x 2 Min. Kardio-Intervall	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	75 Minuten Basic-Training
5	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 2 x 2 Min. Kardio-Intervall	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	80 Minuten Basic-Training
6	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 2 x 2 Min. Kardio-Intervall	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	85 Minuten Basic-Training
7	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training davon 2 x 2 Min. Kardio-Intervall	Ruhetag	60 Minuten Basic-Training	90 Minuten Basic-Training
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt