

MTB-Touren: Grundlagentraining für anspruchsvolle und lange Touren

Trainingsziel: Aufbau der Konditionsgrundlage für leichte Mountainbike Touren

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

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Ruhetag	75 Minuten Basic-Training davon 10 Min Kardio	120 Minuten Basic-Training	75 Minuten Basic-Training davon 10 Min Kardio	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	120 Minuten Basic-Training
2	Ruhetag	75 Minuten Basic-Training davon 10 Min Kardio	125 Minuten Basic-Training	75 Minuten Basic-Training davon 10 Min Kardio	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	140 Minuten Basic-Training
3	Ruhetag	75Minuten Basic-Training davon 15 Min Kardio	130 Minuten Basic-Training	75Minuten Basic-Training davon 15 Min Kardio	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	160 Minuten Basic-Training
4	Ruhetag	75Minuten Basic-Training davon 15 Min Kardio	135 Minuten Basic-Training	75Minuten Basic-Training davon 15 Min Kardio	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	180 Minuten Basic-Training
5	Ruhetag	75Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	140 Minuten Basic-Training	75Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	200 Minuten Basic-Training
6	Ruhetag	75Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	145 Minuten Basic-Training	75Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	220 Minuten Basic-Training
7	Ruhetag	75 Minuten Basic-Training davon 25 Min Kardio	150 Minuten Basic-Training	75 Minuten Basic-Training davon 25 Min Kardio	Ruhetag	45 Minuten Basic-Training davon 5 Min Quickpedal	240 Minuten Basic-Training
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt