

MTB-Touren: Konditionstraining (1) für anspruchsvolle und lange Touren

Trainingsziel: Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems

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

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Ruhetag	75 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	120 Minuten Basic-Training	75 Minuten Basic-Training davon 20 Min Kardio	Ruhetag	90 Minuten Basic-Training	60 Minuten Basic-Training davon 4 x 1 Min Intervall
2	Ruhetag	75 Minuten Basic-Training davon 25 Min Kardio	120 Minuten Basic-Training	75 Minuten Basic-Training davon 25 Min Kardio	Ruhetag	90 Minuten Basic-Training	60 Minuten Basic-Training davon 4 x 1 Min Intervall
3	Ruhetag	75 Minuten Basic-Training davon 30 Min Kardio	120 Minuten Basic-Training	75 Minuten Basic-Training davon 30 Min Kardio	Ruhetag	90 Minuten Basic-Training	60 Minuten Basic-Training davon 4 x 1,5 Min Intervall
4	Ruhetag	75 Minuten Basic-Training davon 35 Min Kardio	120 Minuten Basic-Training	75 Minuten Basic-Training davon 35 Min Kardio	Ruhetag	90 Minuten Basic-Training	60 Minuten Basic-Training davon 4 x 1,5 Min Intervall
5	Ruhetag	75 Minuten Basic-Training davon 40 Min Kardio	120 Minuten Basic-Training	75 Minuten Basic-Training davon 40 Min Kardio	Ruhetag	90 Minuten Basic-Training	60 Minuten Basic-Training davon 4 x 2 Min Intervall
6	Ruhetag	75 Minuten Basic-Training davon 45 Min Kardio	120 Minuten Basic-Training	75 Minuten Basic-Training davon 45 Min Kardio	Ruhetag	90 Minuten Basic-Training	60 Minuten Basic-Training davon 4 x 2 Min Intervall
7	Ruhetag	75 Minuten Basic-Training davon 45 Min Kardio	120 Minuten Basic-Training	75 Minuten Basic-Training davon 45 Min Kardio	Ruhetag	90 Minuten Basic-Training	60 Minuten Basic-Training davon 4 x 2,5 Min Intervall
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt