

## MTB-Touren: Training Langzeitausdauer für anspruchsvolle und lange Touren

### Trainingsziel: Verbesserung der Streckenleistung für längere MTB-Touren

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

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Ruhetag	90 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 10 Min <b>Kardio</b>	150 Minuten <b>Basic-Training</b>	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 5 Minuten <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 10 Min <b>Kardio</b>	180 Minuten <b>Basic-Training</b>
2	Ruhetag	90 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 10 Min <b>Kardio</b>	150 Minuten <b>Basic-Training</b>	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 5 Minuten <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 10 Min <b>Kardio</b>	190 Minuten <b>Basic-Training</b>
3	Ruhetag	90 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 15 Min <b>Kardio</b>	150 Minuten <b>Basic-Training</b>	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 5 Minuten <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 15 Min <b>Kardio</b>	200 Minuten <b>Basic-Training</b>
4	Ruhetag	90 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 15 Min <b>Kardio</b>	150 Minuten <b>Basic-Training</b>	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 5 Minuten <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 15 Min <b>Kardio</b>	210 Minuten <b>Basic-Training</b>
5	Ruhetag	90 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 20 Min <b>Kardio</b>	150 Minuten <b>Basic-Training</b>	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 5 Minuten <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 20 Min <b>Kardio</b>	220 Minuten <b>Basic-Training</b>
6	Ruhetag	90 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 20 Min <b>Kardio</b>	150 Minuten <b>Basic-Training</b>	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 5 Minuten <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 20 Min <b>Kardio</b>	230 Minuten <b>Basic-Training</b>
7	Ruhetag	90 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 25 Min <b>Kardio</b>	150 Minuten <b>Basic-Training</b>	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 5 Minuten <b>Quickpedal</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 25 Min <b>Kardio</b>	240 Minuten <b>Basic-Training</b>
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt