

## MTB-Touren: Training Kondition (2) für schwere und lange Touren

**Trainingsziel: Verbesserung der Herz-/Kreislauf-Leistung für schwere und lange Touren**

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

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Ruhetag	90 Minuten <b>Basic-Training</b>	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 4 x 2 Min. <b>Kardio-Intervall</b>	90 Minuten <b>Basic-Training</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 4 x 2 Min. <b>Kardio-Intervall</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>
2	Ruhetag	90 Minuten <b>Basic-Training</b>	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 4 x 2 Min. <b>Kardio-Intervall</b>	90 Minuten <b>Basic-Training</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 4 x 2 Min. <b>Kardio-Intervall</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>
3	Ruhetag	90 Minuten <b>Basic-Training</b>	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 4 x 2,5 Min. <b>Kardio-Intervall</b>	90 Minuten <b>Basic-Training</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 4 x 2,5 Min. <b>Kardio-Intervall</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>
4	Ruhetag	90 Minuten <b>Basic-Training</b>	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 4 x 2,5 Min. <b>Kardio-Intervall</b>	90 Minuten <b>Basic-Training</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 4 x 2,5 Min. <b>Kardio-Intervall</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>
5	Ruhetag	90 Minuten <b>Basic-Training</b>	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 4 x 3 Min. <b>Kardio-Intervall</b>	90 Minuten <b>Basic-Training</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 4 x 3 Min. <b>Kardio-Intervall</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>
6	Ruhetag	90 Minuten <b>Basic-Training</b>	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 4 x 3 Min. <b>Kardio-Intervall</b>	90 Minuten <b>Basic-Training</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 4 x 3 Min. <b>Kardio-Intervall</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>
7	Ruhetag	90 Minuten <b>Basic-Training</b>	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 4 x 3,5 Min. <b>Kardio-Intervall</b>	90 Minuten <b>Basic-Training</b>	Ruhetag	60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 4 x 3,5 Min. <b>Kardio-Intervall</b>	120 Minuten <b>Basic-Training</b>
8	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt	Ruhetag	Ruhetag	30 Minuten Lockere Spazierfahrt