

Wintertrainingsplan 1 (1. und 2. Monat)

Ziel: Grundlagenkondition und allgemeines Fitnessstraining

In der ersten Hälfte des Wintertrainings liegt der Schwerpunkt auf der Optimierung der allgemeinen Fitness. Das bedeutet, dass Radtraining in dieser Zeit eine eher untergeordnete Rolle spielt.

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Ruhetag Gymnastik	45 Minuten lockeres Radtraining oder Indoor- Cycling	Krafttraining	60 Minuten Ausdauer- training (z.B. Nordic Walking)	Ruhetag Gymnastik	Krafttraining	60 Minuten Ausdauer- training (z.B. Nordic Walking)
2	Ruhetag Gymnastik	45 Minuten lockeres Radtraining oder Indoor- Cycling	Krafttraining	60 Minuten Ausdauer- training (z.B. Nordic Walking)	Ruhetag Gymnastik	Krafttraining	60 Minuten Ausdauer- training (z.B. Nordic Walking)
3	Ruhetag Gymnastik	45 Minuten lockeres Radtraining oder Indoor- Cycling	Krafttraining	70 Minuten Ausdauer- training (z.B. Nordic Walking)	Ruhetag Gymnastik	Krafttraining	70 Minuten Ausdauer- training (z.B. Nordic Walking)
4	Ruhetag Gymnastik	45 Minuten lockeres Radtraining oder Indoor- Cycling	Krafttraining	80 Minuten Ausdauer- training (z.B. Nordic Walking)	Ruhetag Gymnastik	Krafttraining	80 Minuten Ausdauer- training (z.B. Nordic Walking)
5	Ruhetag Gymnastik	45 Minuten lockeres Radtraining oder Indoor- Cycling	Krafttraining	90 Minuten Ausdauer- training (z.B. Nordic Walking)	Ruhetag Gymnastik	Krafttraining	90 Minuten Ausdauer- training (z.B. Nordic Walking)
6	Ruhetag Gymnastik	45 Minuten lockeres Radtraining oder Indoor- Cycling	Krafttraining	100 Minuten Ausdauer- training (z.B. Nordic Walking)	Ruhetag Gymnastik	Krafttraining	100 Minuten Ausdauer- training (z.B. Nordic Walking)
7	Ruhetag Gymnastik	45 Minuten lockeres Radtraining oder Indoor- Cycling	Krafttraining	110 Minuten Ausdauer- training (z.B. Nordic Walking)	Ruhetag Gymnastik	Krafttraining	110 Minuten Ausdauer- training (z.B. Nordic Walking)
8	Ruhetag Gymnastik	45 Minuten lockeres Radtraining oder Indoor- Cycling	Krafttraining	120 Minuten Ausdauer- training (z.B. Nordic Walking)	Ruhetag Gymnastik	Krafttraining	120 Minuten Ausdauer- training (z.B. Nordic Walking)