

## Wintertrainingsplan 2 (2. und 4. Monat)

### Ziel: Grundlagenkondition und allgemeines Fitnessstraining, Radtraining (runder Tritt!)

In diesem Zeitraum trainieren wir bereits 2 Mal in der Woche wieder auf dem Rad. Hierbei liegt der Fokus ganz klar auf einer perfekten Technik, sprich auf der Optimierung des runden Tritts. Hierbei empfiehlt sich besonders das Indoor-Cycling!

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Ruhetag	60 Minuten lockeres Training auf dem Bike	Krafttraining	60 Minuten lockers Training auf dem Bike	60 Minuten lockers Training auf dem Bike	Krafttraining	120 Minuten Ausdauertraining (z.B. Nordic Walking)
2	Ruhetag	60 Minuten lockeres Training auf dem Bike	Krafttraining	60 Minuten lockers Training auf dem Bike	60 Minuten lockers Training auf dem Bike	Krafttraining	120 Minuten Ausdauertraining (z.B. Nordic Walking)
3	Ruhetag	60 Minuten lockeres Training auf dem Bike	Krafttraining	70 Minuten lockers Training auf dem Bike	60 Minuten lockers Training auf dem Bike	Krafttraining	130 Minuten Ausdauertraining (z.B. Nordic Walking)
4	Ruhetag	60 Minuten lockeres Training auf dem Bike	Krafttraining	70 Minuten lockers Training auf dem Bike	60 Minuten lockers Training auf dem Bike	Krafttraining	130 Minuten Ausdauertraining (z.B. Nordic Walking)
5	Ruhetag	60 Minuten lockeres Training auf dem Bike	Krafttraining	80 Minuten lockers Training auf dem Bike	60 Minuten lockers Training auf dem Bike	Krafttraining	140 Minuten Ausdauertraining (z.B. Nordic Walking)
6	Ruhetag	60 Minuten lockeres Training auf dem Bike	Krafttraining	80 Minuten lockers Training auf dem Bike	60 Minuten lockers Training auf dem Bike	Krafttraining	140 Minuten Ausdauertraining (z.B. Nordic Walking)
7	Ruhetag	60 Minuten lockeres Training auf dem Bike	Krafttraining	90 Minuten lockers Training auf dem Bike	60 Minuten lockers Training auf dem Bike	Krafttraining	150 Minuten Ausdauertraining (z.B. Nordic Walking)
8	Ruhetag	60 Minuten lockeres Training auf dem Bike	Krafttraining	90 Minuten lockers Training auf dem Bike	60 Minuten lockers Training auf dem Bike	Krafttraining	150 Minuten Ausdauertraining (z.B. Nordic Walking)