

Trainingsplan

Fit in 8 Wochen für den Alpencross

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	1,0 Std MTB flach GA		1,0 Std MTB GA1		45 min Crosstraining z.B. Joggen	1,5 Std MTB GA1	
2		1,0 Std MTB flach KA	1,5 Std MTB GA1		45 min Crosstraining z.B. Schwimmen	1,5 Std MTB flach GA1	2,0 Std MTB GA1
3		1,0 Std MTB flach KA	1,5 Std MTB GA1		30 min Crosstraining z.B. Joggen	1,5 Std MTB flach GA1	3,0 Std MTB GA
4	1,0 Std Rekom Fahrt		45 min Crosstraining z.B. Schwimmen		1,0 Std Rekom Fahrt	1,5 Std MTB KA1	2,0 Std MTB GA1
5		1,5 Std MTB KA	2,0 Std MTB GA1		45 min Crosstraining z.B. Joggen	1,5 Std MTB flach GA1	5,0 Std MTB GA
6		2,0 Std MTB KA	1,5 Std MTB Berg KA1	30 min Crosstraining z.B. Schwimmen		1,5 Std MTB flach GA1	5,0 Std MTB GA
7		2,0 Std MTB KA	1,5 Std MTB GA1		1,0 Std Rekom Fahrt	1,5 Std MTB Berg KA1	3,0 Std MTB GA
8		1,0 Std Rekom Fahrt	1,0 Std MTB flach KA		1,0 Std Rekom Fahrt	1,0 Std Rekom Fahrt	Alpencross

Legende

GA	Grundlagenausdauer 60-75% HF max / flache MTB Tour
GA1	Mit Intensitätswechsel 60 - 75 % HF / hügeliges Gelände
Recomm	bis max 60% HF
KA	Kraftausdauer bis 70-80% HF
KA1	Kraftausdauer bis 90% HF / Hart
Crosstraining	<85 % HF max, Joggen, schwimmen, Nordic Walking