

	Training	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	Grundlagentraining	Pause	Laufen (c.a. 30 min)	GT 1 (c.a. 1 Stunde)	Pause	Laufen (c.a. 45 min)	GT 1 (c.a. 2 Stunden)	GT 1 (c.a. 2 Stunden)
Woche 2	Grundlagentraining	Pause	Laufen (c.a. 45 min)	GT 1 (c.a. 1,5 Stunden)	Pause	Laufen (c.a. 45 min)	GT 1 (c.a. 2 Stunden)	GT 1 (c.a. 3 Stunden)
Woche 3	Grundlagentraining	Pause	Laufen (c.a. 45 min)	GT 1 (c.a. 2 Stunden)	Laufen (c.a. 1 Stunde)	Pause	GT 1 (2 - 3 Stunden)	GT 1 (2 - 3 Stunden)
Woche 4	Ruhe	Pause	Pause	KT (c.a. 1 Stunde)	Pause	Laufen (c.a. 45 min)	GT 1 (c.a. 2 Stunden)	Pause
Woche 5	Grundlagentraining	Pause	Laufen (c.a. 45 min)	GT 1 (c.a. 2 Stunden)	GT 1 (c.a. 2 Stunden)	Pause	Mountainbiketour (2 - 3 Stunden mit 800 hm)	Mountainbiketour (2 - 3 Stunden mit 800 hm)
Woche 6	Grundlagentraining	Pause	Laufen (c.a. 45 min)	GT 1 (c.a. 2 Stunden)	GT 2 (c.a. 2 Stunden)	Pause	Mountainbiketour (2 - 3 Stunden mit 1000 hm)	GT 1 (c.a. 2 Stunden)
Woche 7	Kraft / Ausdauer	Pause	GT 2 (c.a. 1,5 Stunden)	GT 2 (c.a. 1,5 Stunden)	Pause	GT 2 (c.a. 1,5 Stunden)	GT 1 (c.a. 1 Stunde)	Pause
Woche 8	Erholung	KT (c.a. 1 Stunde)	Pause	KT (c.a. 1 Stunde)	GT 1 (c.a. 2 Stunden)	Pause	Pause	GT 1 (c.a. 2 Stunden)
Woche 9	Kraft / Ausdauer	Pause	GT 2 (c.a. 1,5 Stunden)	GT 2 (c.a. 1,5 Stunden)	Pause	Laufen (c.a. 30 min)	GT 2 (c.a. 1,5 Stunden)	Mountainbiketour (3 - 4 Stunden mit 1500 hm)
Woche 10	Kraft / Ausdauer	Pause	GT 2 (c.a. 1,5 Stunden)	GT 2 (c.a. 1,5 Stunden)	Pause	Laufen (c.a. 30 min)	GT 2 (c.a. 1,5 Stunden)	Mountainbiketour (3 - 4 Stunden mit 1500 hm)
Woche 11	Grundlagentraining	Pause	GT 2 (c.a. 1,5 Stunden)	GT 1 (c.a. 2 Stunden)	Pause	Laufen (c.a. 30 min)	GT 2 (c.a. 1,5 Stunden)	Mountainbiketour (1 - 2 Stunden mit 1500 hm)
Woche 12	Startwoche	Pause	GT 1 (c.a. 1,5 Stunden)	GT 1 (c.a. 2 Stunden)	Laufen (c.a. 30 min)	Pause	Pause	Start der ersten Etappe

GT 1

Lockerer, gleichmäßiges Grundlagentraining. Hier schafft man die Grundlage für die späteren Trainingsbausteine und baut das ein oder andere Fettpölsterchen ab. (Z.B. Tour auf Rad-, Forstwegen) Steigungen sollten vermieden werden, ein Gespräch mit dem Trainingspartner möglich sein. Der Puls bewegt sich im Bereich zwischen 65 % - 75 % des Maximalpuls.

GT 2

Intensiverer Baustein des Grundlagenausdauertrainings. Hier wird, wie bei GT 1, gleichmäßig gefahren aber dabei die Trittfrequenz erhöht. Kurze Steigungen werden ins Training mit eingebaut. Der Puls bewegt sich bei dieser Einheit um die 75 % - 85 % des Maximalpuls. Ein Gespräch wird schwierig. Man braucht zwischen den Sätzen kurze Pausen zum Luft holen.

KT

Krafttraining am Berg. Hier brennt es schon mal in den Beinen und der innere Schweinehund muss überwunden werden. Bei dieser Einheit auf die korrekte Sitzposition achten (kein ziehen am Lenker etc.). Durch konzentriertes Treten die Druck- und Zugphasen im Pedal vertiefen. Der Puls bewegt sich am Berg bis in den Grenzbereich.