MACIAG OFFROAD

MARKO'S ENDURO WORLD

1. WOCHE TRAININGSPLAN HOBBYFAHRER

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
AUSDAUER		20-30 MIN		25-35 MIN			
KRAFT			10-15 MIN		10-15 MIN		
REAKTION	5-10 MIN					5-10 MIN	
KOORDINATION				10 MIN			
BEWEGLICHKEIT		5-10 MIN		5-10 MIN		5-10 MIN	

2. WOCHE TRAININGSPLAN HOBBYFAHRER

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
AUSDAUER		25-35 MIN		35-45 MIN			
KRAFT	10-15 MIN		10-15 MIN		10-15 MIN		
REAKTION	5-10 MIN					5-10 MIN	
KOORDINATION				10 MIN			
BEWEGLICHKEIT		5-10 MIN		5-10 MIN		5-10 MIN	

JEDE TRAININGSEINHEIT BEINHALTET DAS AUFWÄRMEN UND EIN ABSCHLIESSENDES STRETCHING!
PULSBEREICHE BEACHTEN, VORALLEM BEIM AUSDAUERTRAINING!

MACIAG OFFROAD

MARKO'S ENDURO WORLD

3. WOCHE TRAININGSPLAN HOBBYFAHRER

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
AUSDAUER		40-55 MIN		45-60 MIN			
KRAFT	10-15 MIN		10-15 MIN		10-15 MIN		
REAKTION	5-10 MIN					5-10 MIN	
KOORDINATION				10 MIN			
BEWEGLICHKEIT		5-10 MIN		5-10 MIN		5-10 MIN	

4. WOCHE TRAININGSPLAN HOBBYFAHRER

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
AUSDAUER		50-70 MIN		50-70 MIN			
KRAFT	10-15 MIN		10-15 MIN		10-15 MIN		
REAKTION	5-10 MIN					5-10 MIN	
KOORDINATION				10 MIN			
BEWEGLICHKEIT		5-10 MIN		5-10 MIN		5-10 MIN	

JEDE TRAININGSEINHEIT BEINHALTET DAS AUFWÄRMEN UND EIN ABSCHLIESSENDES STRETCHING!
PULSBEREICHE BEACHTEN, VORALLEM BEIM AUSDAUERTRAINING!