MACIAG OFFROAD

MARKO'S ENDURO WORLD

1. WOCHE TRAININGSPLAN SPORTFAHRER

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
AUSDAUER	30-40 MIN		30-40 MIN		35-45 MIN		
KRAFT		15-20 MIN		20-25 MIN			
REAKTION	5-10 MIN	5-10 MIN	5-10 MIN	5-10 MIN	5-10 MIN	5-10 MIN	
KOORDINATION			10 MIN			12 MIN	
BEWEGLICHKEIT		5-10 MIN		5-10 MIN		5-10 MIN	

2. WOCHE TRAININGSPLAN SPORTFAHRER

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
AUSDAUER	35-45 MIN		45-60 MIN		50-60 MIN		
KRAFT		25-30 MIN		25-30 MIN			
REAKTION	5-10 MIN	5-10 MIN	5-10 MIN	5-10 MIN	5-10 MIN	5-10 MIN	
KOORDINATION			12 MIN			12 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 SPORTFAHRER

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
AUSDAUER	55-105 MIN		105-120 MIN		115-130 MIN		
KRAFT		30-60 MIN		30-60 MIN			
REAKTION	5-10 MIN	5-10 MIN	5-10 MIN	5-10 MIN	5-10 MIN	5-10 MIN	
KOORDINATION			12 MIN			12 MIN	
BEWEGLICHKEIT		5-10 MIN		5-10 MIN		5-10 MIN	

4. WOCHE TRAININGSPLAN SPORTFAHRER

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
AUSDAUER	115-130 MIN		115-130 MIN		115-130 MIN		
KRAFT		30-60 MIN		30-60 MIN			
REAKTION	5-10 MIN	5-10 MIN	5-10 MIN	5-10 MIN	5-10 MIN	5-10 MIN	
KOORDINATION			12 MIN			12 MIN	
BEWEGLICHKEIT		5-10 MIN	5-10 MIN	5-10 MIN		5-10 MIN	

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