

# Trainingsplan

		Training			Wohlbefinden			
Wochentag	Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Sehr gut 😊	Ok 😐	kaputt 😞	Bemerkung	
Mi	28. Nov. 2018	GA(1) xx min	Ruhe	Ruhe				
Do	29. Nov. 2018	Bike Technik Training	Ruhe	Ruhe				
Fr	30. Nov. 2018	Bergfahrten	Ruhe	Mobi				
Sa	1. Dez. 2018	Ruhe	Bike Technik Training	Bike Technik Training				
So	2. Dez. 2018	Mobi	GA(1) xx min mit xx sek Sprint	Ruhe				
Mo	3. Dez. 2018	Ruhe	Ruhe	Ruhe				
Di	4. Dez. 2018	Kraft (MAX Test)	Ruhe	Bike Technik Training				
Mi	5. Dez. 2018	Ruhe	GA(1) xxmin mit xxsek Sprint	Ruhe				
Do	6. Dez. 2018	Kraft (1)	Ruhe	Ruhe				
Fr	7. Dez. 2018	GA(1) xx min mit xx min Einbeinig	Ruhe	Ruhe				
Sa	8. Dez. 2018	Ruhe	Ruhe	Ruhe				
So	9. Dez. 2018	Enduro Full Laps	Enduro Full Laps	Ruhe				
Mo	10. Dez. 2018	Kraft (2)	Ruhe	Ruhe				
Di	11. Dez. 2018	Bergfahrten	Ruhe	Mobi				

Kraft					
Einheit (1)					
	Übung	Gewicht	Satz	Reps	Pause
Warm up:	Rolle	-	1	5 min	-
	Rudern	-	1	5 min	-
	Dehnen	-	1	3 min	-
	Push-ups	-	1	20	-
Training:	Kraftübung 1	60%/xx%/xx%/xx%	4	xx	2min / 5min
	Kraftübung 2	60%/xx%/xx%/xx%	4	xx	2min / 5min
	Kraftübung 3	60%/xx%/xx%/xx%	4	xx	2min / 5min
	Kraftübung 4	60%/xx%/xx%/xx%	4	xx	2min / 5min
	Kraftübung 5	60%/xx%/xx%/xx%	4	xx	2min / 5min
Cool down:	Ausfahren 10 min + lockeres Dehnen				

Kraft					
Einheit (2)					
	Übung	Gewicht	Satz	Reps	Pause
Warm up:	Seilspringen	-	1	5 min	-
	Stepper	-	1	5 min	-
	Dehnen	-	1	3 min	-
	Push-ups	-	1	20	-
Training:	Kraftübung 1	60%/xx%/xx%/xx%	4	xx	2min / 5min
	Kraftübung 2		4	max.+ xx	1min / 2min
	Kraftübung 3	60%/xx%/xx%/xx%	4	xx	2min / 5min
	Kraftübung 4		4	xx	1min / 2min
	Kraftübung 5	60%/xx%/xx%/xx%	4	xx + xx	2min / 5min
Cool down:	Ausfahren 10 min + lockeres Dehnen				

Bergfahrten					
Spinning Bike / Rolle					
	Übung	Reps	Puls	Pause	
Warm up:	Liegestützen	20	-	-	
	Rolle	10 min	GA(1) [xxx - xxx/min]		
	Dehnen	2-3min	-	-	
Training:	PULS EB [xxx-xxx/min]		xx Umdr/min	xxmin	Zwischen den Sätzen xx min GA(1) mit 90 Umdr/min
			xx Umdr/min	xxmin	
			xx Umdr/min	xxmin	
			xx Umdr/min	xxmin	
Cool down:	Ausfahren	10 min	xxx	-	
	Dehnen	5 min	-	-	

Bergfahrten					
Enduro / XC					
	Übung	Reps	Puls	Pause	
Warm up:	Liegestützen	20	-	-	
	Rolle	10 min	GA(1) [xxx - xxx/min]		
	Dehnen	2-3min	-	-	
Training:	PULS EB [xxx - xxx/min]	Enduro Tour max. xxh <b>In den xx schwerer Gang</b> Im Trail flowig easy fahren Linienwahl gegensätzlich zur Rennlinie			TRAININGS-FOKUS.....
Cool down:	Ausfahren	10 min	xxxx	-	
	Dehnen	5 min	-	-	

## Grundlagentraining

Rennrad / Rolle / XC

	Übung	Reps	Puls	Pause
Warm up:	Liegestützen	20	-	-
	Dehnen	2-3min	-	-
Training:	GA(1)	Dauer steht in WP	xxx - xxx/min	-
Cool down:	Dehnen	5 min	-	-

Bike & Bikepark	
Technik Training	
Warm up:	Lockerer Einfahren auf den Trails
	Such dir mehrere xx. Es kommt xx das Tempo an, sondern um dein xx. Fahre unterschiedlichste xx oder mal den xx,
Training:	Kurven (offen, Anlieger)
	xx
	Linienwahl
	xx
	Full laps
Cool down:	Lockerer Fahren im Park oder auf den Trails -> Spaß

## Mobilität

	Übung	Satz	Reps	Pause
Warm up:	Laufen	1	5 min	-
	Liegestütze	1	20	-
Training:	Black Roll	-	10 min	30 sek
	Dehnen Oberkörper ver. Übungen	-	5 min	30 sek
	xx	-	5 min	30sek
	Beinheben Rotation nach außen	2	10	10 sek
	Samson Stretch	-	-	-
	Beine überkreuzt	-	-	-
	xx	-	1 min	-
Cool down:	Meditation	-	5min	-