TRAININGS-PLAN

Allgemeine Fitness:

Bevor du mit der gezielten Vorbereitung auf den Alpencross beginnst, ist eine gewisse Grundfitness wichtig. Wenn du zuvor weder/wenig Ausdauer- noch Krafttraining gemacht hast, solltest du einige Zeit vor der spezifischen Alpencrossvorbereitung dieses Grundlagentraining ausbauen. (Joggen, Schwimmen, Krafttraining, …)
Allgemein: Nutzt jede Möglichkeit Sport zu machen!

Beginn des gezielten Trainings:

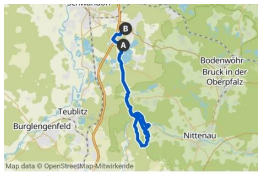
Im Durchschnitt sollte bei einer guten Grundfitness spätestens 10 Wochen vor dem geplanten Alpencross mit Trainingstouren begonnen werden. Auf der folgenden Seite seht ihr unsere typische Trainingswoche, die als Orientierung dienen kann. Letztendlich muss jeder sein Training jedoch an seinen eigenen Körper und Ansprüche anpassen.
Im Vordergrund stehen natürlich die Trainingstouren, um möglichst viel Zeit im Sattel zu verbringen. Achtet jedoch auch darauf, genug Krafttraining zu absolvieren und Ausgleich zum Radfahren zu betreiben, wie etwa Schwimmen. Auch RUHE-Tage sind wichtig, damit sich dein Körper erholen kann.

Unsere typische Trainingswoche

Montag	**Krafttraining** https://www.c-f-g.de/alpx-krafttraining-fur-biker/
Dienstag	**kurze Tour** (ca. 2h) → Fokus auf Technik: ○ Anfahren am Berg ○ richtiges Fahren bei Steigung/Gefälle ○ Bremstechnik ○ …
Mittwoch	**Krafttraining** https://www.c-f-g.de/alpx-krafttraining-fur-biker/
Donnerstag	Pause/andere Aktivitäten wie Schwimmen, Laufen, …
Freitag	**kurze Tour** (ca. 2h) → Fokus auf Geschwindigkeit/Strecke
Samstag	Pause/andere Aktivitäten wie Schwimmen, Laufen, …
Sonntag	**lange Tour** (ca. 4h)

Beispieltour aus unserer Umgebung:

(Zu empfehlen sind Tracking-Apps wie Komoot, auf der zahlreiche Routen zur Verfügung stehen, die ihr fahren könnt):



Mountainbike-Tour Mariental

Höchster Punkt 620 m
Niedrigster Punkt 380 m

02:21 **37,9** km **16,2** km/h
700 m **660** m

https://www.komoot.de/tour/718948981?ref=itd