



Montafon Mountainbike Marathon



12-WOCHEN-PLAN

STRECKE M1: sportliche 40 km | 1.250 Hm

MONAT MAI

1. WOCHEN		
	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	1:30 G1	
Mittwoch	0:20 Laufen G1	
Donnerstag	1:30 G1 + 2x6 min K3 (70%)	
Freitag	frei	
Samstag	1:30 G1 auf MTB	
Sonntag	1:30-2:00 G1	
	7-8 STUNDEN	

MONAT JUNI

5. WOCHEN		
	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	0:45 Laufen G1	
Mittwoch	1:00 G1 + 4x6 min K3 (70%)	
Donnerstag	1:00 KB	
Freitag	frei	
Samstag	2:00 G1 auf MTB	
Sonntag	2:00 G1	
	7-8 STUNDEN	

MONAT JULI

9. WOCHEN		
	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	frei	
Mittwoch	0:30 Laufen G1	
Donnerstag	1:00 KB	
Freitag	frei	
Samstag	1:30 G1 auf MTB	
Sonntag	1:30 G1	
	5-6 STUNDEN	

2. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	frei	
Mittwoch	0:25 Laufen G1	
Donnerstag	0:30 Rolle G1	
Freitag	frei	
Samstag	1:00 G1 auf MTB	
Sonntag	1:30 G1	
	4-5 STUNDEN	

6. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	frei	
Mittwoch	0:45 Laufen G1	
Donnerstag	0:30 Rolle G1	
Freitag	frei	
Samstag	1:00 G1 auf MTB	
Sonntag	frei	
	3-4 STUNDEN	

10. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	0:35 Laufen G1	
Mittwoch	1:00 G1 + 1x10 min K3 (85%)	
Donnerstag	1:00 KB	
Freitag	frei	
Samstag	2:00 G1 auf MTB	
Sonntag	3:00 G1	
	8-9 STUNDEN	

3. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	0:35 Laufen G1	
Mittwoch	1:00 G1 + 2x6 min K3 (70%)	
Donnerstag	1:00 KB	
Freitag	frei	
Samstag	1:30 G1 auf MTB	
Sonntag	2:00 G1	
	7-8 STUNDEN	

7. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	0:45 Laufen G1	
Mittwoch	1:00 G1 + 2x12 min K3 (75%)	
Donnerstag	1:00 KB	
Freitag	frei	
Samstag	2-2:30 G1 auf MTB	
Sonntag	2-2:30 G1	
	8-9 STUNDEN	

11. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	0:40 Laufen G1	
Mittwoch	1:00 G1 + 2x10 min K3 (85%)	
Donnerstag	1:00 KB	
Freitag	frei	
Samstag	3:00 G1 auf MTB	
Sonntag	1:00 locker ausfahren	
	7-8 STUNDEN	

4. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	0:45 Laufen G1	
Mittwoch	1:00 G1 + 3x6 min K3 (70%)	
Donnerstag	1:00 KB	
Freitag	frei	
Samstag	2:00 G1 auf MTB	
Sonntag	2:00 G1	
	7-8 STUNDEN	

8. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	0:45 Laufen G1	
Mittwoch	2:00 G1 + 3x12 min K3 (75%)	
Donnerstag	1:00 KB	
Freitag	frei	
Samstag	2:30 G1 auf MTB	
Sonntag	2:45 G1	
	10 STUNDEN	

12. WOCHEN

	SOLL	HABEN
Montag	1:00 allgemeine Athletik	
Dienstag	0:30 FS + 5x2 min KA	
Mittwoch	1:00 G1 auf MTB	
Donnerstag	frei	
Freitag	0:30 FS + 1x5 min KA	
Samstag	2:15 M1 Marathon	
Sonntag	1:00 locker ausfahren	
	6 STUNDEN	