

Trainingsroutine 100 km Tour

Montag	Ruhetag. Der Wochenstart ist anstrengend genug. Am Sonntag steht deine lange Ausfahrt an.
Dienstag	Ein lockerer Lauf (3 bis 10 Kilometer) mit ausgeruhten Beinen.
Mittwoch	Eine mittellange Ausfahrt mit dem Rad. Etwa 70 Prozent deiner momentanen maximalen Distanz.
Donnerstag	Oberkörpertraining. Deine Waden und Oberschenkel mögen müde sein, aber dein Oberkörper kann ein paar Gewichte vertragen.
Freitag	Lockere Laufrunde zum Ausklang. Maximal 5 Kilometer. Alternativ: Schwimmen.
Samstag	Yoga. Für die Beweglichkeit und Ruhe. Hilft beim Abschalten und Lockermachen vor dem härtesten Trainingstag.
Sonntag	Die lange Radeinheit in der Woche. Sonntags hast du Zeit dafür.

