

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. |

