

Cél: Mountainbike Maraton középtávon

Edzésigény: 3-4 edzés hetente

1. hónap: A rendszeres és szisztematikus kerékpáredzés megkezdése

1. felépítőhét

| | |
|-----|---|
| h | |
| k | AÁ1 : 30 perc, CST 8 x 1 perc, B, AÁ1: 30 perc |
| sz | |
| cs | AS: 1:00 óra plusz TS |
| p | |
| szó | AÁ1: 2:00 óra FT 3 x 8 perc, B |
| v | kerékpározás MTB(mountainbike-kal): 2:30, AÁ1 / AÁ2 T K |

2. felépítőhét

| | |
|-----|--|
| h | |
| k | AÁ1 : 30 perc, CST 9 x 1 perc, B, AÁ1: 30 perc |
| sz | |
| cs | AS: 1:00 óra plusz TS |
| p | |
| szó | AÁ1: 2:30 óra FT 3 x 9 perc, B |
| v | kerékpározás MTB: 3:00, AÁ1 / AÁ2 T K |

3. felépítőhét

| | |
|-----|---|
| h | |
| k | AÁ1 : 30 perc, CST 10 x 1 perc, B, AÁ1: 30 perc |
| sz | |
| cs | AS: 1:00 óra plusz TS |
| p | |
| szó | AÁ1: 2:00 óra FT 3 x 10 perc, B |
| v | kerékpározás MTB: 3:30, AÁ1 / AÁ2 T K |

regenerációs hét

| | |
|-----|--|
| h | |
| k | AÁ1 : 30 perc, CST 6 x 1 perc, B, AÁ1: 30 perc |
| sz | |
| cs | AS: 1:00 óra plusz TS |
| p | |
| szó | AÁ1: 2:00 óra, F |
| v | kerékpározás MTB: 2:30, AÁ1 / AÁ2 T K |

A rövidítések és szimbólumok magyarázata az edzéstervekhez

| | | | | |
|--|-------------------|--|------|--|
| szünnap | AÁ1 x perc v. óra | idő az extenzív alap-állóképességi tréningben | AS | alternatív sportág időtartama |
| | AÁ2 x perc v. óra | idő az intenzív alap-állóképességi tréningben | SZ/x | szünet = x percen át lazán trappolni, vagy menni |
| edzésnap | FT a x/b* | idő a fejlesztési tartományban (a x b másodperc)/IANS körüli tartomány | TS | törzsstabilitás |
| hétvége(csak a jobb áttekintés végett) | CST a x / b** | idő a csúcstartományban (a x b másodperc)/IANS körüli tartomány | B | kerékpár v. futás hegynek |
| | | | K | állóképesség - kerékpározásnál 50 tekerés percenként |
| | F | frekvenciaközpontú edzés = 90-100 tekerés percenként | | |
| | T | MTB (mountainbike) technikai szakaszok (pl.: trail, single-trails, downhill, ugrások stb.) | | |

IANS = egyéni anaerob küszöb



Cél: Mountainbike Maraton középtávon

Edzésigény: 3-4 edzés hetente

2. hónap: Az alapozás kiépítése, az állóképesség megerősítése + átváltás a sebességre

1. felépítőhét

| | |
|-----|--|
| h | |
| k | AÁ1 : 30 perc, AÁ2: 20 perc, AÁ1: 30 perc |
| sz | |
| cs | AS: 1:00 óra plusz TS |
| p | |
| szó | AÁ1: 2:00 óra FT 3 x 6 perc, B plusz CST 3 x 3 perc, F |
| v | kerékpározás MTB: 3:30, AÁ1 / AÁ2 T K |

2. felépítőhét

| | |
|-----|--|
| h | |
| k | AÁ1 : 30 perc, AÁ2: 30 perc, AÁ1: 30 perc |
| sz | |
| cs | AS: 1:00 óra plusz TS |
| p | |
| szó | AÁ1: 2:30 óra FT 3 x 7 perc, B plusz CST 3 x 4 perc, F |
| v | kerékpározás MTB: 4:00, AÁ1 / AÁ2 T K |

3. felépítőhét

| | |
|-----|--|
| h | |
| k | AÁ1 : 30 perc, AÁ2: 30 perc, AÁ1: 30 perc |
| sz | |
| cs | AS: 1:00 óra plusz TS |
| p | |
| szó | AÁ1: 3:00 óra FT 3 x 8 perc, B plusz CST 4 x 4 perc, F |
| v | kerékpározás MTB: 4:30, AÁ1 / AÁ2 T K |

regenerációs hét

| | |
|-----|---|
| h | |
| k | AÁ1 : 30 perc, AÁ2: 20 perc, AÁ1: 30 perc |
| sz | |
| cs | AS: 1:00 óra plusz TS |
| p | |
| szó | AÁ1: 1:00 óra, F |
| v | kerékpározás MTB: 4:00, AÁ1 / AÁ2 T K |

Fogalmak az edzéstervekhez:

Alap-állóképesség (AÁ1) – a szívfrekvencia 60-75%-a IANS (egyéni anaerob küszöb)-nél. Az edzés legnagyobb része alatti pulzustartomány. Különösen a hosszú kerékpározások és laza, hosszú futások.

Intenzív alap-állóképesség (AÁ2) – a szívfrekvencia 70-90%-a az IANS-nél. Pulzustartomány intenzívebb állóképesség-egységek számára. Optimális tartomány a kerékpározás erő-állóképességi edzéséhez.

Fejlesztő tartomány és IANS körüli edzési terület – a szívfrekvencia 90-110%-a az IANS-nél. Hosszabb intervallumok és versenyspecifikus állóképesség tartománya. Az a pulzustartomány, amelyben a leggyorsabban érhető el a legnagyobb teljesítménynövekedés.

FIGYELEM! Az egységeket tudatosan válasszuk meg, mivel a szervezetnek a teljesítmény javuláshoz (szuperkompensáció) egy megfelelő regenerációs fázisra is szüksége van.

Csúcstartomány – a szívfrekvencia 110%-a az IANS-nél egészen a maximális pulzusszámmig. Rövid intervallumok tartománya, gyorsaság, kitaró gyorsaság. Ebben a tartományban többnyire már nem kifejezetten szívfrekvenciára (pulzusra) edzünk, mivel a szívfrekvencia nagysága nemcsak az abszolút teljesítménytől függ, hanem erősen a terhelés időtartamától is. Maximális teljesítmény szükséges! Ennek megfelelően célzott előkészítés és levezetés is szükséges.



Cél: Mountainbike Maraton középtávon

Edzésigény: 3-4 edzés hetente

Az utolsó 5 hét a Maraton előtt

1. felépítőhét

| | |
|---|---|
| h | |
| | AÁ1 : 30 perc, AÁ2: 30 perc, AÁ1: 30 perc |
| é | |
| | AS: 1:00 óra plus TS |
| t | |
| | AÁ1: 3:00 óra FT 2 x 12 perc, B plusz CST 5 x 2 perc, F |
| | kerékpározás MTB: 4:30, AÁ1 / AÁ2 T K |

2. felépítőhét

| | |
|---|---|
| h | |
| | AÁ1 : 2:00 óra, benne CST: 6 x 20 perc, F |
| é | |
| | AS: 1:00 óra plus TS |
| t | |
| | AÁ1: 3:00 óra FT 3 x 12 perc, B |
| | kerékpározás MTB: 4:30, AÁ1 / AÁ2 T K |

3. felépítőhét

| | |
|---|---|
| h | |
| | AÁ1 : 2:00 óra, kiegészítve CST: 8 x 20 perc, F |
| é | |
| | AS: 1:00 óra plus TS |
| t | |
| | AÁ1: 3:00 óra FT 6 x 2 perc, B |
| | kerékpározás MTB: 5:00, AÁ1 / AÁ2 T K |

1. edzés-
csökkentő hét

| | |
|---|--|
| h | |
| | AÁ1 : 30 perc, kiegészítve CST: 5 x 20 perc, F |
| é | |
| | AS: 1:00 óra plus TS |
| t | |
| | AÁ1: 2:00 óra FT 1 x 15 perc, B |
| | kerékpározás MTB: 2:30, AÁ1 / AÁ2 T K |

2. edzés-
csökkentő hét
+ Maraton

| | |
|---|--|
| h | |
| | AÁ1 : 1:30 óra kiegészítve CST: 5 x 20 perc, F |
| é | |
| | AS: 1:00 óra plus TS |
| t | |
| | |
| | MTB Maraton - Jó versenyzést! Jó sportolást! |

