

Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km		
<b>Mo</b>	DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (eigener Körper) 10-12 Ü/12-15Wh Dehnen 5-10min	10	DL leicht 55min Dehnen 5-10min Kraft (Geräte) 10min 10-12Ace/12-15Wh Dehnen 5-10min	12	Ruhe	12	Ruhe	12	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Kraft (Gummiband) 10 min Dehnen 5-10min	12	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Kraft (Sprungschnur) 10min Dehnen 5-10min	12	Ruhe		
<b>Di</b>	Ruhe		Ruhe		DL leicht 60min Dehnen 5-10min Kraft (eigener Körper) Dehnen 5-10min	12	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Kraft (Medizinball) 10min Dehnen 5-10min	12	DL leicht/mittel/leicht 15/30/15min im hügeligen Gelände Dehnen 10min	13	DL leicht (mittel) 60min im hügeligen Gelände Dehnen 10min Koo-Läufe 10x100 m gesteigert	13	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Kraft (Geräte) 10min 10-12Ü/12-20Wh/ 2 Serien Dehnen 5-10min	12	DL leicht 65min Dehnen 5-10min Kraft (Gummiband) 10min Dehnen 5-10min
<b>Mi</b>	DL leicht 60min Dehnen 10min	12	DL leicht 60min Dehnen 10min	12	DL leicht/mittel/leicht 20/20/20min im hügeligen Gelände Dehnen 10min	13	DL leicht 50min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	11	Ruhe		Ruhe		DL leicht (mittel) 75min im hügeligen Gelände Dehnen 10min	15	DL leicht 65min Dehnen 10min Lauf ABC 10min
<b>Do</b>	DL leicht 70min Dehnen 5-10min Lauf ABC 10min	15	DL leicht 60min Dehnen 10min Kraft (Gummiband) 10min Dehnen 5-10min	12	DL leicht 60min Dehnen 5-10min	10	Ruhe		DL leicht 50min Dehnen 10min Kraft (eigener Körper) 10-12Ü/12-20Wh/ 2 Serien Dehnen 5-10min	10	DL leicht/mittel/leicht 20/30/20min Dehnen 5-10min	15	Ruhe		Ruhe
<b>Fr</b>	Ruhe		Ruhe		Ruhe		DL leicht 60min Dehnen 10min	12	DL leicht 80min Dehnen 10min	16	DL leicht 50min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	11	DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (Sprungschnur) 10min	11	DL leicht 55min Dehnen 10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 4x200 m gesteigert
<b>Sa</b>	DL leicht 40min Dehnen 5-10min Kraft (Sprungschnur) 10min Dehnen 5-10min	8	DL leicht 75min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	16	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Lauf ABC 10min Kraft (Sprungschnur) 10min Dehnen 5-10min	13	DL leicht 50min Dehnen 10min Koo-Läufe 6x100 gesteigert (keine Sprints)	11	DL leicht 50min Dehnen 10min Koo-Läufe 6x150m gesteigert (keine Sprints)	11	Ruhe		DL leicht/mittel/schnell 30/20/10min Dehnen 10min Koo-Läufe 8x150 gesteigert (keine Sprints)	14	DL leicht 70min Dehnen 10min
<b>So</b>	Alternativ Training nach Lust & Liebe (Schwimmen, Biken...)		Alternativ Training		DL leicht 80min Dehnen 5-10min	16	Ruhe		Alternativ Training		DL leicht 85min Dehnen 10min	17	DL leicht 90min Dehnen 10min	18	Ruhe
<b>Total</b>	Trainingseinheiten 5	45	Trainingseinheiten 5	52	Trainingseinheiten 5	64	Trainingseinheiten 4	46	Trainingseinheiten 5	62	Trainingseinheiten 4	68	Trainingseinheiten 5	70	Trainingseinheiten 4

### Ernährungsunterstützung

- MVD+ Wasser** IMMUN-AKTIV-MANAGER Mineral Vitamin Drink
- BCAA** REGENERATIONS-MANAGER BCAA
- REC** REGENERATIONS-MANAGER Recovery Shake
- W** GEWICHTS-MANAGER Whey Protein Shake

### Einnahmeempfehlung

Im Training unter 60 Minuten: Dauer als Elektrolyt-Regler einsetzen, 1/4 Liter vor dem Training und in der Ruhephase als Getränk, 1 Liter Mineral Vitamin Drink und 2 Liter Wasser am Tag

3 Kapseln unmittelbar vor dem Training und 3 Kapseln unmittelbar nach dem Training verbessern die Glykogenspeicherung im Muskel und unterstützen die Regeneration

1/2 Liter Protein Shake unmittelbar nach über 2 Stunden Training und Wettkampf mit Wasser oder Milch gemischt, ergänzend Protein Snack

1/2 Liter Whey Shake unmittelbar nach dem Training mit Wasser oder Milch gemischt

### Ernährungsunterstützung

- KH** AUSDAUER-MANAGER Kohlenhydratzusatz
- ISO** ISOTONISCHES GETRÄNK
- ULTRA** ULTRA-ENERGIE-MANAGER Energizer Ultra Gel
- PP** DAUER-ENERGIE-MANAGER Powerpack Riegel
- PEP** KONZENTRATIONS-MANAGER PEPII

### Einnahmeempfehlung

Mit MVD gemischt, 1:2 dosiert im Training ab 90 Minuten und im Wettkampf, Kohlenhydrate individuell dosierbar

1/8 bis 1/4 Liter alle 5 Kilometer, die fertig gemischte Dosierung für Training ab 90min und im Wettkampf

Bei erstem Energieabfall mit Vitamin Gel starten, danach 1/8 Liter Wasser trinken, alle weiteren 5km ein Koffein-Gel und im Finish ab km 35 Koffein +Guarana

Mindestens 30 Minuten vor dem Start oder nach Zielerreichung als feste Nahrung

Nur am Wettkampftag, erhöht die Leistungsbereitschaft, unterstützt denGehirnstoffwechsel



Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	
<b>Mo</b>	DL leicht 70min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	15	Ruhe	15	Ruhe	15	Ruhe	11	DL leicht 50min Dehnen 10min	11	Ruhe	16	Ruhe	16	DL leicht 50min Dehnen 10min Koo-Läufe 12x100 m gesteigert	
<b>Di</b>	Ruhe	14	DL leicht 60min Dehnen 10min Koo-Läufe 6x100 gesteigert	14	DL leicht 70min Dehnen 10min Koo-Läufe 4x200 gesteigert	15	DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (Medizinball) 15min Dehnen 5-10min	11	DL leicht 60min Dehnen 10min	14	DDL leicht 80min Dehnen 10min Kraft (Gummiband) 15min Dehnen 5-10min	14	DL leicht 80min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	17	DL leicht 50min Dehnen 10min Koo-Läufe 5x200 m gesteigert	
<b>Mi</b>	DL 1/m/s/1-20/20/10/ 20min Dehnen 10min	16	DL leicht 50min Dehnen 10min Kraft (Geräte) 10-12Üb. 15-25Wh/2 Serien Dehnen 5-10min	16	Ruhe	10	DL 1/m/s/1-20/10/10/ 20 Dehnen 10min Koo-Läufe 5x200m gesteigert	16	Einlaufen 15min Dehnen 10min Lauf ABC 10min TL ext 4x2000 m; Pause 6min traben oder FS ext. 4x8min; Pause 6min traben Auslaufen 15min	16	DL 1/s/1-25/30/25min Dehnen 10min	16	DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (eigener Körper) 10-12 Einheiten 15-25 Wh/2 Serien Dehnen 5-10min	17	Einlaufen 15min Dehnen 10min Lauf ABC 10min TL ext. 2000 m, 3x1000 m, Pause: 6/3/3min traben Auslaufen 15min	
<b>Do</b>	DL leicht 60min Dehnen 10min Kraft (Medizinball) 15min Dehnen 5-10min	14	DL 1/m/1-20/40/20min Dehnen 10min	14	DL leicht 30min Dehnen 10min	17	Ruhe	7	Ruhe	7	DL leicht 70min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	15	DL leicht 60min Dehnen 10min Koo-Läufe 12x100 m gesteigert	14	DL leicht 40min Dehnen 10min	
<b>Fr</b>	DL leicht 70min Dehnen 10min Koo-Läufe 8x100 m gesteigert	16	Ruhe	16	DL leicht 60min Dehnen 10min	12	DL leicht 30min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	11	DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (Sprungschnur) 15min Dehnen 5-10min	14	Ruhe	20	DL 1/m/s/1-20/45/10/ 20min Dehnen 10min	20	Ruhe	
<b>Sa</b>	Ruhe	17	Einlaufen 15min Dehnen 10min TL ext 7-8x1000 m Pause 4min traben oder FS ext. 7-8x4; Pause 4min traben Auslaufen 15min	17	DL 1/m/1-15/40/15 Dehnen 10min Lauf ABC 10min	17	DL leicht 30min Dehnen 10min Koo-Läufe 4x200 m Wettkampftempo	7	DL 1/m/1-20/50/20min Dehnen 10min Koo-Läufe 5x200 m gesteigert	20	DL 1/m/1-20/55/20min Dehnen 10min Koo-Läufe 8x150 m gesteigert	21	DL leicht lang 115min Dehnen 15min	22	DL leicht 30min Dehnen 10min Koo-Läufe 4x200 m Wettkampftempo	
<b>So</b>	DL leicht 90min Dehnen 15min	18	DL leicht 50min Dehnen 10min	11	DL leicht 95min Dehnen 15min	19	<b>Wettkampf:</b> Cross oder Straße 7-15 km oder DL schnell 10 km (Testlauf)	15	DL leicht 100min Dehnen 15min	20	<b>VCM Winterlauf Serie 1</b> DL leicht Dehnen 15min	21	Alternativtraining	16	<b>Wettkampf:</b> Cross oder Straße 7-15 km oder DL s 10 km (Testlauf)	
<b>Total</b>	Trainingseinheiten 5	79	Trainingseinheiten 5	70	Trainingseinheiten 5	66	Trainingseinheiten 4/1WK	63	Trainingseinheiten 6	95	Trainingseinheiten	90	Trainingseinheiten 6	87	Trainingseinheiten 5/1WK	68

### Ernährungsunterstützung

- MVD+ Wasser** IMMUN-AKTIV-MANAGER Mineral Vitamin Drink
- BCAA** REGENERATIONS-MANAGER BCAA
- REC** REGENERATIONS-MANAGER Recovery Shake
- W** GEWICHTS-MANAGER Whey Protein Shake

### Einnahmeempfehlung

Im Training unter 60 Minuten: Dauer als Elektrolyt-Regler einsetzen, 1/4 Liter vor dem Training und in der Ruhephase als Getränk, 1 Liter Mineral Vitamin Drink und 2 Liter Wasser am Tag

3 Kapseln unmittelbar vor dem Training und 3 Kapseln unmittelbar nach dem Training verbessern die Glykogenspeicherung im Muskel und unterstützen die Regeneration

1/2 Liter Protein Shake unmittelbar nach über 2 Stunden Training und Wettkampf mit Wasser oder Milch gemischt, ergänzend Protein Snack

1/2 Liter Whey Shake unmittelbar nach dem Training mit Wasser oder Milch gemischt

### Ernährungsunterstützung

- KH** AUSDAUER-MANAGER Kohlenhydratzusatz
- ISO** ISOTONISCHES GETRÄNK
- ULTRA** ULTRA-ENERGIE-MANAGER Energizer Ultra Gel
- PP** DAUER-ENERGIE-MANAGER Powerpack Riegel
- PEP** KONZENTRATIONS-MANAGER PEPII

### Einnahmeempfehlung

Mit MVD gemischt, 1:2 dosiert im Training ab 90 Minuten und im Wettkampf, Kohlenhydrate individuell dosierbar

1/8 bis 1/4 Liter alle 5 Kilometer, die fertig gemischte Dosierung für Training ab 90min und im Wettkampf

Bei erstem Energieabfall mit Vitamin Gel starten, danach 1/8 Liter Wasser trinken, alle weiteren 5km ein Koffein-Gel und im Finish ab km 35 Koffein +Guarana

Mindestens 30 Minuten vor dem Start oder nach Zielerreichung als feste Nahrung

Nur am Wettkampftag, erhöht die Leistungsbereitschaft, unterstützt denGehirnstoffwechsel



Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km		
Mo	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	0	Ruhe	MVD+ Wasser		
Di	DL leicht 70min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	14 DL leicht 70min Dehnen 10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 5x200 (5km Wettkampftempo)	MVD+ Wasser BCAA	16 DL leicht 60min Dehnen 10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 6x150m gesteigert	MVD+ Wasser BCAA	14 DL leicht 60min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	MVD+ Wasser BCAA	12 DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (Sprungschur) 10min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	15 DDL leicht 60min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	13 DL leicht 50min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	10 Einlaufen 15min Dehnen 10min TL ext. 3/2/2/1km 10km Wettkampftempo Pause 10/6/4min traben Dehnen 10min Auslaufen 15min	MVD+ Wasser BCAA	17
Mi	DL leicht 90min Dehnen 10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 8x150 gesteigert	MVD+ Wasser BCAA	19 DL l/s/l/s/l- 20/20/20/20/20min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	22 Einlaufen 15min Dehnen 10min TL ext 6-8x1000m (10km Wettkampftempo) Pause 3-4min traben Auslaufen 15min	MVD+ Wasser	17 DL leicht 80min Dehnen 10min Koo-Läufe 8x150m gesteigert	MVD+ Wasser BCAA	18 DL l/m/s/l-20/20/10/ 20min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	16 Einlaufen 15min Dehnen 10min T ext. 4x2000m (Wettkampftempo HM) Pause 4-5min traben Auslaufen 15min	MVD+ Wasser BCAA	16 Ruhe	MVD+ Wasser	DL leicht 90min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	18
Do	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	DL leicht 60min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	13 DL leicht 50min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	11 DL leicht 60min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	MVD+ Wasser BCAA	13 Ruhe	MVD+ Wasser	
Fr	DL l/m/l-20/55/20min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	21 DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (eigener Körper) 10-12Üb.-15-25Wh Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	15 DL leicht 60min Dehnen 10min	MVD+ Wasser	12 DL l/m/l-20/65/20min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	23 Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	6 DL l/m/l-20/65/20min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	23 DL l/m/l-20/70/20min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	24
Sa	DL leicht 40min Dehnen 10min Kraft(Medizinball) 10min Dehnen 10min	MVD+ Wasser	8 DL l/m/l-20/60/20min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	22 DL leicht 30min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	MVD+ Wasser BCAA	6 DL leicht 60min Dehnen 10min Kraft(Medizinball) 10min	MVD+ Wasser BCAA	13 DL leicht 70min Dehnen 10min Koo-Läufe 4-5x200m gesteigert	MVD+ Wasser BCAA	15 DL leicht 30min Dehnen 10min Koo-Läufe 4-5x200m (Wettkampftempo)	MVD+ Wasser BCAA	26 DL leicht 50min Dehnen 10min Kraft(Medizinball)- 10min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	10 DL leicht 50min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	MVD+ Wasser BCAA	12
So	DL leicht 2 Stunden Dehnen 15min	MVD+ Wasser BCAA	24 VCM Winterlauf Serie 2 Dehnen 15min	MVD+ Wasser BCAA	27 DL leicht 80min Dehnen 10min Koo-Läufe 8x150m gesteigert	MVD+ Wasser	16 DL leicht lang 2:45 Stunden Dehnen 15min	MVD+ Wasser BCAA	29 VCM Winterlauf Serie 3 Dehnen 15min	MVD+ Wasser BCAA	24 Wettkampf: Halbmarathon	MVD+ Wasser BCAA	26 DL leicht lang 3:30 Stunden Dehnen 15min	MVD+ Wasser BCAA	35 DDL leicht lang 3:15 Stunden Dehnen 15min	MVD+ Wasser BCAA	32
Total	Trainingseinheiten 5	86	Trainingseinheiten 4/1WK	102	Trainingseinheiten 5	65	Trainingseinheiten 5	95	Trainingseinheiten 4/1WK	83	Trainingseinheiten 4/1WK	72	Trainingseinheiten 5	91	Trainingseinheiten 5/1WK	103	

### Ernährungsunterstützung

- MVD+ Wasser** IMMUN-AKTIV-MANAGER Mineral Vitamin Drink
- BCAA** REGENERATIONS-MANAGER BCAA
- REC** REGENERATIONS-MANAGER Recovery Shake
- W** GEWICHTS-MANAGER Whey Protein Shake

### Einnahmeempfehlung

Im Training unter 60 Minuten: Dauer als Elektrolyt-Regler einsetzen, 1/4 Liter vor dem Training und in der Ruhephase als Getränk, 1 Liter Mineral Vitamin Drink und 2 Liter Wasser am Tag

3 Kapseln unmittelbar vor dem Training und 3 Kapseln unmittelbar nach dem Training verbessern die Glykogenspeicherung im Muskel und unterstützen die Regeneration

1/2 Liter Protein Shake unmittelbar nach über 2 Stunden Training und Wettkampf mit Wasser oder Milch gemischt, ergänzend Protein Snack

1/2 Liter Whey Shake unmittelbar nach dem Training mit Wasser oder Milch gemischt

### Ernährungsunterstützung

- KH** AUSDAUER-MANAGER Kohlenhydratzusatz
- ISO** ISOTONISCHES GETRÄNK
- ULTRA** ULTRA-ENERGIE-MANAGER Energizer Ultra Gel
- PP** DAUER-ENERGIE-MANAGER Powerpack Riegel
- PEP** KONZENTRATIONS-MANAGER PEPII

### Einnahmeempfehlung

Mit MVD gemischt, 1:2 dosiert im Training ab 90 Minuten und im Wettkampf, Kohlenhydrate individuell dosierbar

1/8 bis 1/4 Liter alle 5 Kilometer, die fertig gemischte Dosierung für Training ab 90min und im Wettkampf

Bei erstem Energieabfall mit Vitamin Gel starten, danach 1/8 Liter Wasser trinken, alle weiteren 5km ein Koffein-Gel und im Finish ab km 35 Koffein +Guarana

Mindestens 30 Minuten vor dem Start oder nach Zielerreichung als feste Nahrung

Nur am Wettkampftag, erhöht die Leistungsbereitschaft, unterstützt denGehirnstoffwechsel



Woche	Km	Woche	Km
<b>Mo</b>	Ruhe	Ruhe	
<b>Di</b>	Ruhe	DL leicht 60min Dehnen 10min	12
<b>Mi</b>	DL leicht 45min Dehnen 10min	10 DL 1/m/1-30/20/20 min Dehnen 10min	15
<b>Do</b>	DL 1/m/1-20/40/20min Dehnen 10min	17 Ruhe	
<b>Fr</b>	Ruhe	Ruhe	
<b>Sa</b>	DDL leicht 50min Dehnen 10min Kraft(Gummiband) 10min Koo-Läufe 4x200m Wettkampftempo	11 DL leicht 20min Dehnen 5min Koo-Läufe 3x200m Marathon Tempo	5
<b>So</b>	DL leicht 2 Stunden Dehnen 10min	24 Vienna City Marathon	42
<b>Total</b>	Trainingseinheiten 4	32 Trainingseinheiten 3/WK-1	74

Tag davor
Ausgiebiges Frühstück
Ausreichend Trinken 1-2 Liter zusätzlich
Größere Mahlzeit zu Mittag
Abendessen Pasta-Party Leicht verdauliche Nahrung

WETTKAMPFTAG	
Vor dem Frühstück:	3 Kapseln BCAA und 3 PEPIL Kapseln und 1/4-1/2 Liter Wasser, 1/4 Liter Isotonic Ultra
Frühstück	Leicht verdaulich 2-3 Stunden vor dem Start Tee, Mischbrot mit Honig, reife Banane, optional Riegel 1/4 Liter Wasser und abwechselnd Isotonic Ultra ca. 1/2 Liter Wichtig in kleinen Schlucken trinken bis 1 Std vor dem Start Kurz vor dem Start noch einmal auf die Toilette genug Zeit nehmen 5-10 Minuten vor dem Start nochmals 1/4 Liter KH-Getränk

km	Ladestationen bzw. Selbstversorgung
4,8	Wasser + ISOTONIC - Trinken
10	Wasser + ISOTONIC - Trinken
15,4	Wasser + ISOTONIC+GEL mit Vitamine
20,1	Wasser + ISOTONIC+GEL mit Koffein
25,1	Wasser + ISOTONIC+GEL mit Koffein
29,8	Wasser + ISOTONIC+GEL mit Koffein
35,1	Wasser + ISOTONIC+GEL mit Koffein+Guarana
40	Wasser + ISOTONIC+GEL mit Koffein+Guarana
<b>ZIEL</b>	
<b>Danach</b>	5 Kapseln BCAA, 1/2 Gainer Protein Shake Eher kleinere Portionen essen, da Verdauungssystem erst wieder anlaufen muß

Tag danach
Vor dem Frühstück noch 3 Kapseln BCAA 1/4 - 1/2 Liter lauwarmes Wasser
Ausgiebiges Frühstück
Protein - Kohlenhydrate Shakes zum Auffüllen der Speicher
Auf den Tag verteilt, Schwerpunkt vormittags Mineral Vitamin Drink Getränk 1 Liter 2 Liter Wasser

### Ernährungsunterstützung

- MVD+ Wasser** IMMUN-AKTIV-MANAGER Mineral Vitamin Drink
- BCAA** REGENERATIONS-MANAGER BCAA
- REC** REGENERATIONS-MANAGER Recovery Shake
- W** GEWICHTS-MANAGER Whey Protein Shake

### Einnahmeempfehlung

Im Training unter 60 Minuten: Dauer als Elektrolyt-Regler einsetzen, 1/4 Liter vor dem Training und in der Ruhephase als Getränk, 1 Liter Mineral Vitamin Drink und 2 Liter Wasser am Tag

3 Kapseln unmittelbar vor dem Training und 3 Kapseln unmittelbar nach dem Training verbessern die Glykogenspeicherung im Muskel und unterstützen die Regeneration

1/2 Liter Protein Shake unmittelbar nach über 2 Stunden Training und Wettkampf mit Wasser oder Milch gemischt, ergänzend Protein Snack

1/2 Liter Whey Shake unmittelbar nach dem Training mit Wasser oder Milch gemischt

### Ernährungsunterstützung

- KH** AUSDAUER-MANAGER Kohlenhydratzusatz
- ISO** ISOTONISCHES GETRÄNK
- ULTRA** ULTRA-ENERGIE-MANAGER Energizer Ultra Gel
- PP** DAUER-ENERGIE-MANAGER Powerpack Riegel
- PEP** KONZENTRATIONS-MANAGER PEPII

### Einnahmeempfehlung

Mit MVD gemischt, 1:2 dosiert im Training ab 90 Minuten und im Wettkampf, Kohlenhydrate individuell dosierbar

1/8 bis 1/4 Liter alle 5 Kilometer, die fertig gemischte Dosierung für Training ab 90min und im Wettkampf

Bei erstem Energieabfall mit Vitamin Gel starten, danach 1/8 Liter Wasser trinken, alle weiteren 5km ein Koffein-Gel und im Finish ab km 35 Koffein +Guarana

Mindestens 30 Minuten vor dem Start oder nach Zielerreichung als feste Nahrung

Nur am Wettkampftag, erhöht die Leistungsbereitschaft, unterstützt denGehirnstoffwechsel

„Der Marathon ist ein Wettstreit zwischen deinem Willen und deinen Möglichkeiten.“  
Jeff Galloway