

	Woche 1	Km	Woche 2	Km	Woche 3	Km	Woche 4	Km	Woche 5	Km	Woche 6	Km	Woche 7	Km	Woche 8	Km
Mo	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		Ruhe		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		Ruhe	
Di	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 10-12U/12-20Wh/ 2 Serien Dehnen 5-10min	12	DL leicht 65min Dehnen 5-10min Kraft (Gummiband) 10min Dehnen 5-10min	13
Mi	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	13
Do	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) 10-12U/12-20Wh/ 2 Serien Dehnen 5-10min	10	DL leicht/mittel/leicht 20/30/20min Dehnen 5-10min	15	Ruhe		Ruhe	
Fr	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	12
Sa	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	15
So	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	
Total	Trainingseinheiten 5	45	Trainingseinheiten 5	52	Trainingseinheiten 5	64	Trainingseinheiten 4	46	Trainingseinheiten 5	62	Trainingseinheiten 4	68	Trainingseinheiten 5	70	Trainingseinheiten 4	53

Ernährungsunterstützung

MVD + Wasser	IMMUN-AKTIV-MANAGER MVD - Mineral Vitamin Drink
BCAA	REGENERATIONS-MANAGER BCAA
RECOVERY	REGENERATIONS-MANAGER Recovery Protein Shake
WHEY	GEWICHTS-MANAGER Whey Protein Shake
KH	AUSDAUER-MANAGER Kohlenhydratzusatz
ISO	ISOTONISCHES GETRÄNK ISO ACTIVE Sportdrink
ULTRA	ULTRA-ENERGIE-MANAGER Energizer Ultra Gel
PP	DAUER-ENERGIE-MANAGER Powerpack Riegel
PEP	KONZENTRATIONS-MANAGER PEPII

Einnahmeempfehlung

MVD + Wasser	Im Training unter 60 Minuten: Dauer als Elektrolyt-Regler einsetzen, 1/4 Liter vor dem dem Training und in der Ruhephase als Getränk, 1 Liter Mineral Vitamin Drink und 2 Liter Wasser am Tag
BCAA	3 Kapseln unmittelbar vor dem Training und 3 Kapseln unmittelbar nach dem Training verbessern die Glykogenspeicherung im Muskel und unterstützen die Regeneration
RECOVERY	1/2 Liter RECOVERY Protein Shake unmittelbar nach über 2 Stunden Training und Wettkampf mit Wasser oder Milch gemischt, ergänzend Protein Snack
WHEY	1/2 Liter Whey Shake unmittelbar nach dem Training mit Wasser oder Milch gemischt
KH	Mit MVD gemischt, 1:2 dosiert im Training ab 90 Minuten und im Wettkampf, Kohlenhydrate individuell dosierbar mit CARBO Plus
ISO	1/8 bis 1/4 Liter alle 5 Kilometer, die fertig gemischte Dosierung für Training ab 90min und im Wettkampf ISO ACTIVE Sportdrink
ULTRA	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
PP	Mindestens 30 Minuten vor dem Start oder nach Zielerreichung als feste Nahrung
PEP	Nur am Wettkampftag, erhöht die Leistungsbereitschaft, unterstützt den Gehirnstoffwechsel



OFFIZIELLER AUSSTATTER
OLYMPIC TEAM AUSTRIA

	Woche 1	Km	Woche 2	Km	Woche 3	Km	Woche 4	Km	Woche 5	Km	Woche 6	Km	Woche 7	Km	Woche 8	Km
Mo	DL leicht 70min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	15	Ruhe	15	Ruhe	15	Ruhe	15	DL leicht 50min Dehnen 10min	11	Ruhe	11	Ruhe	11	DL leicht 50min Dehnen 10min Koo-Läufe 12x100 m gesteigert	12
Di	Ruhe	15	DL leicht 60min Dehnen 10min Koo-Läufe 6x100 gesteigert	15	DL leicht 70min Dehnen 10min Koo-Läufe 4x200 gesteigert	11	DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (Medizinball) 15min Dehnen 5-10min	14	DL leicht 60min Dehnen 10min	14	DDL leicht 80min Dehnen 10min Kraft (Gummiband) 15min Dehnen 5-10min	16	DL leicht 80min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	17	DL leicht 50min Dehnen 10min Koo-Läufe 5x200 m gesteigert	10
Mi	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	10	Ruhe	16	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	17	DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (eigener Körper) 10-12 Einheiten 15-25 Wh/ 2 Serien Dehen 5-10min	14	Einlaufen 15min Dehnen 10min Lauf ABC 10min TL ext. 2000 m, 3x1000 m, Pause: 6/3/3min traben Auslaufen 15min	14
Do	DL leicht 60min Dehnen 10min Kraft (Medizinball) 15min Dehnen 5-10min	14	DL 1/m/1-20/40/20min Dehnen 10min	17	DL leicht 30min Dehnen 10min	7	Ruhe	14	Ruhe	14	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	9
Fr	DL leicht 70min Dehnen 10min Koo-Läufe 8x100 m gesteigert	16	Ruhe	12	DL leicht 60m in Dehnen 10min	11	DL leicht 30min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	14	DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (Springschnur) 15min Dehnen 5-10min	14	Ruhe	20	DL 1/m/s/1-20/45/10/ 20min Dehnen 10min	20	Ruhe	7
Sa	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	20	DL 1/m/1-20/50/20min Dehnen 10min Koo-Läufe 5x200 m gesteigert	21	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	7
So	DL leicht 90min Dehnen 15min	18	DL leicht 50min Dehnen 10min	11	DL leicht 95min Dehnen 15min	19	Wettkampf: Cross oder Straße 7-15 km oder DL schnell 10 km (Testlauf)	15	DL leicht 100min Dehnen 15min	20	VCM Winterlauf Serie 1 DL leicht Dehnen 15min	21	Alternativtraining	16	Wettkampf: Cross oder Straße 7-15 km oder DL s 10 km (Testlauf)	16
Total	Trainingseinheiten 5	79	Trainingseinheiten 5	70	Trainingseinheiten 5	66	Trainingseinheiten 4/1WK	63	Trainingseinheiten 6	95	Trainingseinheiten 4/1WK	90	Trainingseinheiten 6	87	Trainingseinheiten 5/1WK	68

Ernährungsunterstützung

MVD + Wasser	IMMUN-AKTIV-MANAGER MVD - Mineral Vitamin Drink
BCAA	REGENERATIONS-MANAGER BCAA
RECOVERY	REGENERATIONS-MANAGER Recovery Protein Shake
WHEY	GEWICHTS-MANAGER Whey Protein Shake
KH	AUSDAUER-MANAGER Kohlenhydratzusatz
ISO	ISOTONISCHES GETRÄNK ISO ACTIVE Sportdrink
ULTRA	ULTRA-ENERGIE-MANAGER Energizer Ultra Gel
PP	DAUER-ENERGIE-MANAGER Powerpack Riegel
PEP	KONZENTRATIONS-MANAGER PEP11

Einnahmeempfehlung

MVD + Wasser	Im Training unter 60 Minuten: Dauer als Elektrolyt-Regler einsetzen, 1/4 Liter vor dem dem Training und in der Ruhephase als Getränk, 1 Liter Mineral Vitamin Drink und 2 Liter Wasser am Tag
BCAA	3 Kapseln unmittelbar vor dem Training und 3 Kapseln unmittelbar nach dem Training verbessern die Glykogenspeicherung im Muskel und unterstützen die Regeneration
RECOVERY	1/2 Liter RECOVERY Protein Shake unmittelbar nach über 2 Stunden Training und Wettkampf mit Wasser oder Milch gemischt, ergänzend Protein Snack
WHEY	1/2 Liter Whey Shake unmittelbar nach dem Training mit Wasser oder Milch gemischt
KH	Mit MVD gemischt, 1:2 dosiert im Training ab 90 Minuten und im Wettkampf, Kohlenhydrate individuell dosierbar mit CARBO Plus
ISO	1/8 bis 1/4 Liter alle 5 Kilometer, die fertig gemischte Dosierung für Training ab 90min und im Wettkampf ISO ACTIVE Sportdrink
ULTRA	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
PP	Mindestens 30 Minuten vor dem Start oder nach Zielerreichung als feste Nahrung
PEP	Nur am Wettkampftag, erhöht die Leistungsbereitschaft, unterstützt den Gehirnstoffwechsel



OFFIZIELLER AUSSTATTER
OLYMPIC TEAM AUSTRIA

	Woche 1	Km	Woche 2	Km	Woche 3	Km	Woche 4	Km	Woche 5	Km	Woche 6	Km	Woche 7	Km	Woche 8	Km
Mo	Ruhe		Ruhe		Ruhe		Ruhe		Ruhe		Ruhe		Ruhe		Ruhe	
Di	DL leicht 70min Dehnen 10min	14	DL leicht 70min Dehnen 10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 5x200 (5km Wettkampftempo)	16	DL leicht 60min Dehnen 10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 6x150m gesteigert	14	DL leicht 60min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	12	DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (Sprungschnur) 10 Dehnen 10min	15	DDL leicht 60min Dehnen 10min	13	DL leicht 50min Dehnen 10min	10	Einlaufen 15min Dehnen 10min TL ext. 3/2 /2/1km 10km Wettkampftempo Pause 10/6/4min traben Dehnen 10min Auslaufen 15min	17
Mi	DL leicht 90min Dehnen 10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 8x150 gesteigert	19	DL 1/s/1-20/20/20/20/ Dehnen 10min	22	Einlaufen 15min Dehnen 10min TL ext 6-8x1000m (10km Wettkampftempo) Pause 3-4min traben Auslaufen 15min	17	DL leicht 80min Dehnen 10min Koo-Läufe 8x150m gesteigert	18	DL 1/m/s/1-20/20/10/20/ Dehnen 10min	16	Einlaufen 15min Dehnen 10min T ext. 4x2000m (Wettkampftempo HM) Pause 4-5min traben Auslaufen 15min	16	Ruhe	13	DL leicht 90min Dehnen 10min	18
Do	Ruhe		Ruhe		Ruhe		Ruhe		DL leicht 60min Dehnen 10min	13	DL leicht 50min Dehnen 10min	11	DL leicht 60min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	13	Ruhe	
Fr	DL 1/m/1-20/55/20min Dehnen 10min	21	DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (eigener Körper) 10-12Üb.-15-25Wh Dehnen 10min	15	DL leicht 60min Dehnen 10min	12	DL 1/m/1-20/65/20min Dehnen 10min	23	Ruhe		Ruhe		DL 1/m/1-20/65/20min Dehnen 10min	23	DL 1/m/1-20/70/20min Dehnen 10min	24
Sa	DL leicht 40min Dehnen 10min Kraft(Medizinball) 10min Dehnen 10min	8	DL 1/m/1-20/60/20min Dehnen 10min	22	DL leicht 30min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	6	DL leicht 60min Dehnen 10min Kraft(Medizinball) 10min	13	DL leicht 70min Dehnen 10min Koo-Läufe 4-5x200m gesteigert	15	DL leicht 30min Dehnen 10min Koo-Läufe 4-5x200m (Wettkampftempo)	6	DL leicht 50min Dehnen 10min Kraft(Medizinball)- 10min Dehnen 10min	10	DL leicht 50min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	12
So	DL leicht 2 Stunden Dehnen 15min	24	VCM Winterlauf Serie 2 Dehnen 15min	27	DL leicht 80min Dehnen 10min Koo-Läufe 8x150m gesteigert	16	DL leicht lang 2:45 Stunden Dehnen 15min	29	VCM Winterlauf Serie 3 Dehnen 15min	24	Wettkampf: Halbmarathon	26	DL leicht lang 3:Stunden Dehnen 15min	35	DDL leicht lang 3:15 Stunden Dehnen 15min	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	103

Ernährungsunterstützung

MVD+Wasser IMMUN-AKTIV-MANAGER MVD - Mineral Vitamin Drink

BCAA REGENERATIONS-MANAGER BCAA

RECOVERY REGENERATIONS-MANAGER Recovery Protein Shake

WHEY GEWICHTS-MANAGER Whey Protein Shake

KH AUSDAUER-MANAGER Kohlenhydratzusatz

ISO ISOTONISCHES GETRÄNK ISO ACTIVE Sportdrink

ULTRA ULTRA-ENERGIE-MANAGER Energizer Ultra Gel

PP DAUER-ENERGIE-MANAGER Powerpack Riegel

PEP KONZENTRATIONS-MANAGER PEP11

Einnahmeempfehlung

Im Training unter 60 Minuten: Dauer als Elektrolyt-Regler einsetzen, 1/4 Liter vor dem 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 RECOVERY 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

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

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

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 den Gehirnstoffwechsel



OFFIZIELLER AUSSTATTER
OLYMPIC TEAM AUSTRIA