

	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 40min Dehnen 5-10min Kraft (eigener Körper) 8-12 Ü/12-15Wh Dehnen 5-10min	7	DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (Sprungschnur) 10min Dehnen 5-10min	9	DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (Gumminband) 10min Lauf ABC 10min	9	Ruhe		DL leicht 65min Dehnen 5-10min Kraft (Medizinball) 10min Lauf ABC 10min	12	DL leicht 65min Dehnen 5-10min Kraft (Gumminband) 10min Lauf ABC 10min	12	Ruhe		Ruhe	
Di	Ruhe		Ruhe		Ruhe		DL leicht 60min Dehnen 5-10min Lauf ABC 10min	11	Ruhe		DL leicht (mittel) 60min im hügeligen Gelände Dehnen 10min	11	DL leicht 65min Dehnen 5-10min Kraft (Geräte)10min 8-10Ü/12-15Wh/ 2 Serien Dehnen 5-10min	11	DL leicht 55min Dehnen 5-10min Kraft (Medizinball) 10min Dehnen 5-10min	10
Mi	DL leicht 50min Dehnen 10min	9	DL leicht (-mittel) 55min im hügeligen Gelände Dehnen 10min	10	DL leicht (-mittel) 60min im hügeligen Gelände Dehnen 10min	11	Ruhe		DL leicht/mittel/leicht 25/15/25min Dehnen 10min	12	Ruhe		DL leicht (-mittel) 70min Dehnen 5-10min	12	DL leicht 60min Dehnen 10min	11
Do	DL leicht 60min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	11	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Koo-Läufe 5x100m gesteigert (keine Sprints)	11	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Koo-Läufe 4x150m gesteigert (keine Sprints)	11	DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (Sprungschnur) 10min Koo-Läufe 8x100m gesteigert (keine Sprints)	10	DL leicht 50min Dehnen 5-10min Koo-Läufe 6x150m gesteigert	10	DL leicht/mittel/leicht 20/20/20min Dehnen 5-10min	11	Ruhe		Ruhe	
Fr	Ruhe		Ruhe		Ruhe		Ruhe		DL leicht 60min Dehnen 5-10min Kraft (eigener Körper) 12-15 Ü./12-15Wh/ 2 Serien	11	DL leicht 70min Dehnen 10min Koo-Läufe 8x100m gesteigert (keine Sprints)	13	DL leicht 65min Dehnen 5-10min Kraft (Sprungschnur) 10min Lauf ABC 10min	12	DL leicht 50min Dehnen 10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 4x200m gesteigert	10
Sa	Alternativ Training nach Lust & Liebe (Schwimmen, Biken...)		DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (Geräte) 8-12 Üb. 10-15Wh Dehnen 5-10min	9	DL leicht 50min Dehnen 5-10min	9	DL leicht 65min Dehnen 10min	12	Ruhe		Ruhe		DL leicht/mittel/ schnell 20/20/20min Dehnen 10min	11	DL leicht 60min Dehnen 10min	11
So	Ruhe		Alternativ Training		Ruhe		Ruhe		Alternativ Training		DL leicht 80min Dehnen 10min	14	DL leicht 80min Dehnen 10min	14	Ruhe	
Total	Trainingseinheiten 5	27	Trainingseinheiten 5	39	Trainingseinheiten 5	40	Trainingseinheiten 5	33	Trainingseinheiten 5	45	Trainingseinheiten 4	61	Trainingseinheiten 5	60	Trainingseinheiten 4	42

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	KONZENTRATIONSMANAGER 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 MVD - 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

	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 65min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	12	Ruhe	12	Ruhe	10	Ruhe	10	Ruhe	11	Ruhe	13	Ruhe	12	DL leicht 50min Dehnen 10min Koo-Läufe 10x100m gesteigert	11
Di	Ruhe	12	DL leicht 50min Dehnen 10min Kraft (Geräte) 10-12Üb./15-25Wh Dehnen 5-10min	10	DL leicht 50min Dehnen 10min Koo-Läufe 2x200 gesteigert	10	DL leicht 60min Dehnen 10min Kraft (Medizinball) 15min Dehnen 5-10min	11	DL leicht 60min Dehnen 10min Koo-Läufe 8x100m gesteigert	13	DL leicht 60min Dehnen 10min Kraft (Medizinball) 15min Dehnen 5-10min	15	Ruhe	15	Ruhe	15
Mi	DL l/m/s/l-20/20/10/ 20min Dehnen 10min	14	DL l/m/s/l-20/30/ 20min Dehnen 10min Koo-Läufe 6x150m gesteigert	14	Ruhe	14	DL l/m/s/l-20/10/20 Dehnen 10min Koo-Läufe 8x100m gesteigert	11	Einlaufen 15min Dehnen 10min Lauf ABC 10 min TL. etc. 3x2000 m Pause 8min traben oder FS ext. 3x8min; Pause 8min traben Auslaufen 15min	14	DL l/s/l-20/25/20min Dehnen 10min	13	DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (eigener Körper) 10-12 Einheiten 15- 25Wh 2 Serien Dehnen 5-10min	13	Einlaufen 15min Dehnen 10min Lauf ABC 10 min TL. etc. 2000 m, 2x1000m, Pause: 8/4min traben Auslaufen 15min	14
Do	DL leicht 55min Dehnen 10min Koo-Läufe 6x100m gesteigert	11	Ruhe	11	DL leicht 30min Dehnen 10min	7	Ruhe	7	Ruhe	11	DL leicht 50min Dehnen 10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 6x150m gesteigert	11	Ruhe	11	DL leicht 40min Dehnen 10min	8
Fr	DL leicht 60min Dehnen 10min Kraft (Medizinball) 15min Dehnen 5-10min	12	DL leicht 60min Dehnen 10min	12	DL leicht 55m Dehnen 10min	11	DL leicht 50min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	10	DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (Sprungschnur) 15min Dehnen 5-10min	15	Ruhe	16	DL l/m/s/l-15/30/20/ 15min Dehnen 10min	16	Ruhe	16
Sa	Ruhe	12	Einlaufen 15min Dehnen 10min Lauf ABC 10 min TL. etc. 5-6x1000 m Pause 5min traben oder FS ext. 5-6x5min; Pause 5min traben Auslaufen 15min	13	Dehnen 10min	14	DL leicht 30min Dehnen 10min Koo-Läufe 4x200m Wettkampftempo	7	DL l/m/l-20/45/20min Dehnen 10min	16	DL l/m/l-20/55/20min Dehnen 10min	17	DL leicht lang 115min Dehnen 15min	22	DL leicht 30min Dehnen 10min Koo-Läufe 4x200m Wettkampftempo	7
So	DL leicht 90min Dehnen 15min	17	DL leicht 50min Dehnen 15min	10	DL leicht 95min Dehnen 15min	18	Wettkampf: Cross oder Straße 7-15 km oder DL schnell 5km (Testlauf)	12	DL leicht 100min Dehnen 15min	19	VCM Winterlaufserie 1 DL leicht Dehnen 15min	21	Alternativtraining	16	Wettkampf: Cross oder Straße 7-15km oder DL s 10km (Testlauf)	16
Total	Trainingseinheiten 5	66	Trainingseinheiten 5	59	Trainingseinheiten 5	60	Trainingseinheiten 4/1WK	51	Trainingseinheiten 5	77	Trainingseinheiten 4/1WK	74	Trainingseinheiten 5	66	Trainingseinheiten 4/1WK	56

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 PEP/II

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 MVD - 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

	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 60min Dehnen 10min		DL leicht 80min Dehnen 10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 5x150m gesteigert		Einlaufen 15min Dehnen 10min TL ext 6-7x1000m (10km Wettkampftempo) Pause 4min traben Auslaufen 15min		DL leicht 60min Dehnen 10min Lauf ABC 10min		DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (Sprungschnur) 10min Dehnen 10min		DL leicht 60min Dehnen 10min		DL leicht 50min Dehnen 10min Kraft (Medizinball)- 10min Dehnen 10min		Einlaufen 15min Dehnen 10min TL ext.3000m/2000 /2000/1000 10km Wettkampftempo Pause 10/6/4min traben Dehnen 10min Auslaufen 15min	
Mi	DL leicht 80min Dehnen 10min Lauf ABC 10min		DL leicht 90min Dehnen 10min Kraft (Eigener Körper) 10-12Üb. - 12-15 Wh Dehnen 10min		DL leicht 60min Dehnen 10min		DL leicht 80min Dehnen 10min Kraft (Medizinball) Dehnen 10min		DL l/m/s/l-20/20/10/20min Dehnen 10min		Einlaufen 15min Dehnen 10min T ext.4x2000m (Wettkampftempo HM) Pause 5-6min traben Auslaufen 15min		Ruhe		DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (Sprungschnur)10min Dehnen 10min	
Do	DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (Sprungschnur)- 10min Dehnen 10min		Ruhe		Ruhe		Ruhe		DL leicht 50min Dehnen 10min		DL leicht 50min Dehnen 10min		DL leicht 50min Dehnen 10min Lauf ABC 10min		Ruhe	
Fr	DL l/m/l-20/50/20min Dehnen 10min		DL l/m/s/l/m/sl 115/15/10/15/15/10/ 15min Dehnen 10min 10-12Üb.-15-25Wh Dehnen 10min		DL leicht 50min Dehnen 10min		DL l/m/l-20/55/20min Dehnen 10min		Ruhe		Ruhe		DL l/m/l-20/60/20min Dehnen 10min		DL l/m/l-20/70/20min Dehnen 10min	
Sa	Ruhe		DL leicht 45min Dehnen 10min		DL leicht 30min Dehnen 10min Koo-Läufe 4x200 m (10km Wettkampftempo)		DL leicht 50min Dehnen 10min Koo-Läufe 8x100m gesteigert		DL leicht 70min Dehnen 10min Koo-Läufe 4-5x200m gesteigert		DL leicht 30min Dehnen 10min Koo-Läufe 4-5x200m (Wettkampftempo)		DL leicht 40min Dehnen 10min Lauf ABC 10min		DL leicht 40min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	
So	DL leicht 2 Stunden Dehnen 15min		VCM Winterlauf Serie 2 Dehnen 15min		Wettkampf/Test: 10 km Straße		DL leicht lang 2:30 Stunden Dehnen 15min		VCM Winterlauf Serie 3 Dehnen 15min		Wettkampf: Halbmarathon		DL leicht lang 3:Stunden Dehnen 15min		DDL leicht lang 2:45 Stunden Dehnen 15min	
Total	Trainingseinheiten 5	76	Trainingseinheiten 4/1WK	80	Trainingseinheiten 4/1WK	58	Trainingseinheiten 5	78	Trainingseinheiten 4/1WK	74	Trainingseinheiten 4/1WK	67	Trainingseinheiten 5	76	Trainingseinheiten 5	84

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

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 MVD - 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