

Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	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	11	DL leicht 65min Dehnen 5-10min Kraft (Medizinball) 10min Lauf ABC 10min	12	DL leicht 65min Dehnen 5-10min Kraft (Medizinball) 10min Lauf ABC 10min	12	Ruhe	14	Ruhe	16
Di	Ruhe	8	Ruhe	10	Ruhe	11	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Lauf ABC 10min	12	Ruhe	13	DL leicht (mittel) 60min im hügeligen Gelände Dehnen 10min	14	DL leicht 65min Dehnen 5-10min Kraft (Geräte)10min 8-10Ü/12-15Wh/ 2 Serien Dehnen 5-10min	15	DL leicht 55min Dehnen 5-10min Kraft (Medizinball) 10min Dehnen 5-10min	17
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	12	DL leicht/mittel/leicht 25/15/25min Dehnen 10min	13	Ruhe	14	DL leicht (-mittel) 70min Dehnen 5-10min	15	DL leicht 60min Dehnen 10min	17
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)	12	DL leicht 50min Dehnen 5-10min Koo-Läufe 6x150m gesteigert	13	DL leicht/mittel/leicht 20/20/20min Dehnen 5-10min	14	Ruhe	15	Ruhe	17
Fr	Ruhe	12	Ruhe	13	Ruhe	14	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Kraft (eigener Körper) 12-15 Ü./12-15Wh/ 2 Serien	15	DL leicht 70min Dehnen 10min Koo-Läufe 8x100m gesteigert (keine Sprints)	16	DL leicht 65min Dehnen 5-10min Kraft (Sprungschnur) 10min Lauf ABC 10min	17	DL leicht 50min Dehnen 10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 4x200m gesteigert	18	DL leicht 50min Dehnen 10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 4x200m gesteigert	20
Sa	Alternativ Training nach Lust & Liebe (Schwimmen, Biken...)	13	DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (Geräte) 8-12 Ü. 10-15Wh Dehnen 5-10min	14	DL leicht 50min Dehnen 5-10min	15	DL leicht 65min Dehnen 10min	16	Ruhe	17	Ruhe	18	DL leicht/mittel/schnell 20/20/20min Dehnen 10min	19	DL leicht 60min Dehnen 10min	21
So	Ruhe	14	Alternativ Training	15	Ruhe	16	Ruhe	17	Alternativ Training	18	DL leicht 80min Dehnen 10min	19	DL leicht 80min Dehnen 10min	20	Ruhe	22
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 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

„Einen Marathon zu finishen, gibt dir die Gewissheit, dass alles möglich ist.“

J. Hanc

Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	
Mo	DL leicht 65min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	12	Ruhe	12	Ruhe	12	Ruhe	12	Ruhe	12	Ruhe	12	Ruhe	DL leicht 50min Dehnen 10min Koo-Läufe 10x100m gesteigert	11	
Di	Ruhe	11	DL leicht 50min Dehnen 10min Kraft (Geräte) 10-12Ub./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 60 min Dehnen 10 min Koo-Läufe 8x100m gesteigert	13	DL leicht 60min Dehnen 10min Kraft(Medizinball) 15min Dehnen 5-10min	12	DL leicht 80min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	15	Ruhe	
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 15 min Dehnen 10 min Lauf ABC 10 min TL. etc. 3x2000 m Pause 8 min traben oder FS ext. 3x8 min Pause 8 min 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	
Do	DL leicht 55min Dehnen 10min Koo-Läufe 6x100m gesteigert	11	Ruhe	11	DL leicht 30min Dehnen 10min	7	Ruhe	7	Ruhe	7	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	15	DL l/m/s/l-15/30/20/ 15min Dehnen 10min	16	Ruhe	
Sa	Ruhe	11	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	21	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 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

„Nur wer riskiert, zu weit zu gehen, kann überhaupt herausfinden, wie weit er gehen kann.“

T.S. Elliot

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	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser
Di	DL leicht 60min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	11 DL leicht 80min Dehnen 10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 5x150m gesteigert	MVD+ Wasser BCAA	15 Einlaufen 15min Dehnen 10min TL ext 6-7x1000m (10km Wettkampftempo) Pause 4min traben Auslaufen 15min	MVD+ Wasser BCAA	16 DL leicht 60min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	MVD+ Wasser BCAA	12 DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (Sprungschnur) 10min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	13 DL leicht 60min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	11 DL leicht 50min Dehnen 10min Kraft(Medizinball)10min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	9 Einlaufen 15min Dehnen 10min TL ext.3000m/2000 /2000/1000m 10km Wettkampftempo Pause 10/6/4min traben Dehnen 10min Auslaufen 15min	MVD+ Wasser BCAA
Mi	DL leicht 80min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	MVD+ Wasser BCAA	15 DL leicht 90min Dehnen 10min Kraft(Eigner Körper) 10-12Üb. - 12-15 Wh Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	16 DL leicht 60min Dehnen 10min	MVD+ Wasser	11 DL leicht 80min Dehnen 10min Kraft(Medizinball) Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	14 DL l/m/s/l-20/20/10/ 20min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	14 Einlaufen 15min Dehnen 10min T ext.4x2000m (Wettkampftempo HM) Pause 5-6min traben Auslaufen 15min	MVD+ Wasser BCAA	15 Ruhe	MVD+ Wasser	DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft(Sprungschnur)- 10min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA
Do	DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft(Sprungschnur)- 10min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	13 Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	DL leicht 50min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	9 DL leicht 50min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	9 DL leicht 50min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	MVD+ Wasser BCAA	10 Ruhe	MVD+ Wasser
Fr	DL l/m/l-20/50/20min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	17 DL l/m/s/l/m/sl l15/15/10/15/15/10/ 15min Dehnen 10min 10-12Üb.-15-25Wh Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	18 DL leicht 50min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	9 DL l/m/l-20/55/20min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	17 Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	DL l/m/l-20/60/20min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	18 DL l/m/l-20/70/20min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA
Sa	Ruhe	MVD+ Wasser	DL leicht 45min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	8 DL leicht 30min Dehnen 10min Koo-Läufe 4x200 m (10km Wettkampftempo)	MVD+ Wasser BCAA	6 DL leicht 50min Dehnen 10min Koo-Läufe 8x100m gesteigert	MVD+ Wasser BCAA	10 DL leicht 70min Dehnen 10min Koo-Läufe 4-5x200m gesteigert	MVD+ Wasser BCAA	14 DL leicht 30min Dehnen 10min Koo-Läufe 4-5x200m (Wettkampftempo)	MVD+ Wasser BCAA	6 DL leicht 40min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	MVD+ Wasser BCAA	8 DL leicht 40min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	MVD+ Wasser BCAA
So	DL leicht 2 Stunden Dehnen 15min	MVD+ Wasser BCAA	20 VCM Winterlauf Serie 2 Dehnen 15min	MVD+ Wasser BCAA	23 Wettkampf/Test: 10 km Straße	MVD+ Wasser	16 DL leicht lang 2:30 Stunden Dehnen 15min	MVD+ Wasser BCAA	25 VCM Winterlauf Serie 3 Dehnen 15min	MVD+ Wasser BCAA	24 Wettkampf: Halbmarathon	MVD+ Wasser BCAA	26 DL leicht lang 3:Stunden Dehnen 15min	MVD+ Wasser BCAA	31 DDL leicht lang 2:45 Stunden Dehnen 15min	MVD+ Wasser BCAA
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 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 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

„Beim Laufen finden wir zu der Persönlichkeit, die wir sein wollen.“
George Sheehan

Mo	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	
Di	Ruhe	MVD+ Wasser	DL leicht 50min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	9
Mi	DL leicht 45min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	8 DL 1/4-20/20/20 min Dehnen 10min	MVD+ Wasser	11
Do	DL 1/4-15/40/15min Dehnen 15min	MVD+ Wasser BCAA	15 Ruhe	MVD+ Wasser	
Fr	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser BCAA	
Sa	DL leicht 40min Dehnen 10min Koo-Läufe 4x200m (10Km Wettkampftempo)	MVD+ Wasser BCAA	8 DL leicht 20min Dehnen 5min Koo-Läufe 3x200m Marathon Tempo	MVD+ Wasser	4
So	DL leicht 2 Stunden Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	20 Vienna City Marathon		42
Total	Trainingseinheiten 4		51 Trainingseinheiten 3/WK.1		66

Tag davor

Ausgiebiges Frühstück	MVD+ Wasser
Ausreichend Trinken 1-2 Liter zusätzlich	MVD+ Wasser
Größere Mahlzeit zu Mittag	
Abendessen Pasta-Party Leicht verdauliche Nahrung	

WETTKAMPFTAG

Vor dem Frühstück:	3 Kapseln BCAA und 3 PEP/II Kapseln und 1/4-1/2 Liter Wasser, 1/4 Liter Isotonic Ultra	BCAA
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	
ZIEL		
Danach	5 Kapseln BCAA, 1/2 Gainer Protein Shake Eher kleinere Portionen essen, da Verdauungssystem erst wieder anlaufen muß	BCAA REC

Tag danach

Vor dem Frühstück noch 3 Kapseln BCAA 1/4 - 1/2 Liter lauwarmes Wasser	BCAA
Ausgiebiges Frühstück	
Protein - Kohlenhydrate Shakes zum Auffüllen der Speicher	REC
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
PEP/II

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

„Ein Langstreckenlauf ist ein Kampf, der Selbsterfahrung zur Folge hat.“

Paul Weiss