

Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	
Mo	DL leicht 30min Dehnen 5-10min Kraft (eigener Körper) 8-10 Ü/8-12Wh Dehnen 5-10min	5	Ruhe	Ruhe	5	Ruhe	5	DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (Medizinball) 10min Dehnen 5-10min	5	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Kraft (Gummiband) 10min Dehnen 15-10min	9	Ruhe	Ruhe	9		
Di	Ruhe	6	DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (Springschnur) 10min Dehnen 5-10min	8	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Koo-Läufe 5x100m gesteigert (keine Sprints)	10	DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (Gummiband) 10min Dehnen 5-10min	8	Ruhe	Ruhe	10	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Lauf ABC 10 min	10	Ruhe		
Mi	DL leicht 40min Dehnen 10min	6	Ruhe	Ruhe	6	Ruhe	DL leicht (mittel) 50min in hügeligen Gelände Dehnen 10min	6	DL leicht (mittel) 60min im hügeligen Gelände Dehnen 10min	9	Ruhe	DL leicht 5ww0min Dehnen 10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 3x200	9			
Do	Ruhe	7	DL leicht 60min Dehnen 10min Lauf ABC 10 min	6	DL leicht (-mittel) 50min im hügeligen Gelände Dehnen	7	DL leicht 60min Dehnen 10min Lauf ABC 10 min	9	Ruhe	Ruhe	9	DL leicht (mittel) 60min im hügeligen Gelände Dehnen 10min	9	Ruhe		
Fr	DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (Geräte) 8-10 Ü. 8-12Wh Dehnen 5-10min	7	Ruhe	Ruhe	7	Ruhe	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 5x100	7	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 5x100m	10	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Kraft (Gerät) 8-10 Ü/8-12 Wh Dehnen 5-10min	9	DL leicht 50min Dehnen 10min Kraft (Eigener Körper) 10-12 Ü/10-15 Wh Dehnen 5-10min	8		
Sa	Ruhe	8	Alternativ Training	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Kraft (eigener Körper) Dehnen 5-10min	10	Alternativ Training	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	DL leicht 60min Dehnen 10min	10			
So	Alternativ Training nach Lust & Liebe (Schwimmen, Biken...)	9	DL leicht 60min Dehnen 10min	Alternativ Training	Ruhe	Ruhe	Alternativ Training	DL leicht 70min Dehnen 10min	10	DL leicht 70min Dehnen 10min	12	Ruhe				
Total	Trainingseinheiten 4	18	Trainingseinheiten 4	23	Trainingseinheiten 4	27	Trainingseinheiten 3	17	Trainingseinheiten 4	18	Trainingseinheiten 4	38	Trainingseinheiten 4	40	Trainingseinheiten 3	27

Ernährungsunterstützung

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

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

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

Ernährungsunterstützung

- ISO** ISOTONISCHES GETRÄNK
- ULTRA** ULTRA-ENERGIE-MANAGER Energizer Ultra Gel
- PP** DAUER-ENERGIE-MANAGER Powerpack Riegel
- PEP** KONZENTRATIONSMANAGER PEPIII

Einnahmeempfehlung

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 den Gehirnstoffwechsel

„Die erste halbe Stunde laufe ich für meinen Körper, die zweite halbe Stunde für die Seele.“

George Sheehan