

Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	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	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		
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 10-12Ü/12-20Wh/ 2 Serien Dehnen 5-10min	12	DL leicht 65min Dehnen 5-10min Kraft (Gummiband) 10min Dehnen 5-10min
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
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) 10-12Ü/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
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
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

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	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	
Di	Ruhe	14	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	
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 Dehnen 5-10min	14	Einlaufen 15min Dehnen 10min Lauf ABC 10min TL ext. 2000 m, 3x1000 m, Pause: 6/3/3min traben Auslaufen 15min	
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	Ruhe	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 60min Dehnen 10min	11	DL leicht 30min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	14	DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (Sprungschnur) 15min Dehnen 5-10min	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	22	DL leicht lang 115min Dehnen 15min	22	DL leicht 30min Dehnen 10min Koo-Läufe 4x200 m Wettkampftempo	
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)	20	DL leicht 100min Dehnen 15min	21	VCM Winterlauf Serie 1 DL leicht Dehnen 15min	21	Alternativtraining	16	Wettkampf: Cross oder Straße 7-15 km oder DL s 10 km (Testlauf)	
Total	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			
Mo	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	0	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	12	DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (Sprungschur) 10min 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 l/s/l/s/l- 20/20/20/20/20min 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 l/m/l-20/20/10/ 20min Dehnen 10min	16	Einlaufen 15min Dehnen 10min T ext. 4x2000m (Wettkampftempo HM) Pause 4-5min traben Auslaufen 15min	16	Ruhe	DL leicht 90min Dehnen 10min	18	
Do	Ruhe	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	Ruhe			
Fr	DL l/m/l-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 l/m/l-20/65/20min Dehnen 10min	23	Ruhe	6	DL l/m/l-20/65/20min Dehnen 10min	23	DL l/m/l-20/70/20min Dehnen 10min	24		
Sa	DL leicht 40min Dehnen 10min Kraft(Medizinball) 10min Dehnen 10min	8	DL l/m/l-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)	26	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 3:30 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 5/1WK	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 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
Mo	Ruhe	Ruhe	
Di	Ruhe	DL leicht 60min Dehnen 10min	12
Mi	DL leicht 45min Dehnen 10min	10 DL 1/m/1-30/20/20 min Dehnen 10min	15
Do	DL 1/m/1-20/40/20min Dehnen 10min	17 Ruhe	
Fr	Ruhe	Ruhe	
Sa	DDL leicht 50min Dehnen 10min Kraft(Gummiband) 10min Koo-Läufe 4x200m Wettkampftempo	11 DL leicht 20min Dehnen 5min Koo-Läufe 3x200m Marathon Tempo	5
So	DL leicht 2 Stunden Dehnen 10min	24 Vienna City Marathon	42
Total	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
ZIEL	
Danach	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 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 PEPIL

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