

Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	
<b>Mo</b>	DL leicht 30min Dehnen 5-10min Kraft (eigener Körper) 8-10 Ü/8-12Wh Dehnen 5-10min	5	Ruhe	5	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	9	Ruhe	
<b>Di</b>	Ruhe	6	DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (Sprungsnur) 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	6	Ruhe	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Lauf ABC 10 min	10	Ruhe	10	Ruhe
<b>Mi</b>	DL leicht 40min Dehnen 10min	6	Ruhe	6	Ruhe	6	Ruhe	6	DL leicht (mittel) 50min in hügeligen Gelände Dehnen 10min	6	DL leicht (mittel) 60min in hügeligen Gelände Dehnen 10min	9	Ruhe	9	DL leicht 5ww0min Dehnen 10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 3x200	
<b>Do</b>	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	7	Ruhe	DL leicht (mittel) 60min im hügeligen Gelände Dehnen 10min	9	Ruhe	9	Ruhe
<b>Fr</b>	DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (Geräte) 8-10 Ü. 8-12Wh Dehnen 5-10min	7	Ruhe	7	Ruhe	7	Ruhe	7	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	
<b>Sa</b>	Ruhe	8	Alternativ Training	8	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Kraft (eigener Körper) Dehnen 5-10min	10	Alternativ Training	8	Ruhe	8	Ruhe	Ruhe	10	Ruhe	10	DL leicht 60min Dehnen 10min
<b>So</b>	Alternativ Training nach Lust & Liebe (Schwimmen, Biken...)	9	DL leicht 60min Dehnen 10min	9	Alternativ Training	9	Ruhe	9	Alternativ Training	9	DL leicht 70min Dehnen 10min	10	DL leicht 70min Dehnen 10min	12	Ruhe	
<b>Total</b>	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

### 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 Einnahmeempfehlung

- KH** AUSDAUER-MANAGER Kohlenhydratzusatz
  - ISO** ISOTONISCHES GETRÄNK
  - ULTRA** ULTRA-ENERGIE-MANAGER Energizer Ultra Gel
  - PP** DAUER-ENERGIE-MANAGER Powerpack Riegel
  - PEP** KONZENTRATIONS-MANAGER PEPII
- 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

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

George Sheehan

Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km									
<b>Mo</b>	Ruhe	MVD+Wasser BCAA	Ruhe	MVD+Wasser	Ruhe	MVD+Wasser	Ruhe	MVD+Wasser	Ruhe	MVD+Wasser	DL leicht 65min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	MVD+Wasser BCAA	12	Ruhe	MVD+Wasser	Ruhe	MVD+Wasser							
<b>Di</b>	DL leicht 60min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	MVD+Wasser	5	DL leicht 50min Dehnen 10min Koo-Läufe 5x100 gesteigert	MVD+Wasser BCAA	9	DL leicht 50min Dehnen 10min Koo-Läufe 3x150m Wettkampftempo	MVD+Wasser BCAA	9	DL leicht 50min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	MVD+Wasser BCAA	8	DL leicht 60min Dehnen 10min	MVD+Wasser BCAA	10	DL l/s/l-15/40/15 Dehnen 10min Koo-Läufe 6x100m gesteigert	MVD+Wasser	12	DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (Medizinball) 15min Dehnen 5-10min	MVD+Wasser BCAA	10	DL leicht 50min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	MVD+Wasser BCAA	8
<b>Mi</b>	DL l/m/s/l -15/10/5/15 min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	MVD+Wasser BCAA	6	Ruhe	MVD+Wasser	Ruhe	MVD+Wasser	Ruhe	MVD+Wasser	DL leicht 65min Dehnen 10min Kraft (Gummiband)- 15min Dehnen 5-10min	MVD+Wasser BCAA	10	Ruhe	MVD+Wasser	Ruhe	MVD+Wasser	DL l/m/s/l 20/10/10/20min Dehnen 10min	MVD+Wasser BCAA	10					
<b>Do</b>	Ruhe	MVD+Wasser	DL leicht 60min Dehnen 10min Kraft (Eigener Körper) 10-12 Üb. - 12-20 Wh	MVD+Wasser BCAA	10	DL leicht 20min Dehnen 10min	MVD+Wasser BCAA	4	DL l/s/l-25/10/25 Dehnen 10min	MVD+Wasser BCAA	10	Ruhe	MVD+Wasser BCAA	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Kraft (Sprungschnur)- 15min Dehne 5-10min	MVD+Wasser BCAA	10	Einlaufen 15min Dehnen 10min Lauf ABC 10min TL etx. 2000 m, Pause 8min traben 2x3x1000, Pause 5min traben Auslaufen 15min	MVD+Wasser BCAA	12	Ruhe	MVD+Wasser			
<b>Fr</b>	DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (Medizinball)- 10min Dehnen 5-10min	MVD+Wasser BCAA	7	Ruhe	MVD+Wasser	12	DL leicht 50m in Dehnen 10min	MVD+Wasser BCAA	10	Ruhe	MVD+Wasser	Einlaufen 15min Dehnen 10min Lauf ABC 10min TL etx. 2 x 1000 m Pause 10min traben oder FS ext. 2x10min, 1x5min Pause: 10min traben	MVD+Wasser BCAA	12	Ruhe	MVD+Wasser	DL leicht 70min Dehnen 10min Koo-Läufe 3x200m gesteigert	MVD+Wasser BCAA	11	Ruhe	MVD+Wasser			
<b>Sa</b>	Ruhe	MVD+Wasser	Einlaufen 15min Dehnen 10min Lauf ABC 10min TL etx. 3-5 x 1000 m Pause 5 min traben oder FS ext. 3-5 x 5min traben Auslaufen 15min	MVD+Wasser BCAA	10	DL l/m/l-15/30/15 Dehnen 10min	MVD+Wasser BCAA	10	DL leicht 20min Dehnen 10min Koo-Läufe 3x200m Wettkampftempo	MVD+Wasser BCAA	4	DL leicht 95min Dehnen 15min	MVD+Wasser BCAA	15	DL leicht 100min Dehnen 15min	MVD+Wasser BCAA	15	Ruhe	MVD+Wasser	DL leicht 20min Dehnen 10min Koo-Läufe 3x200m Wettkampftempo	MVD+Wasser BCAA	4		
<b>So</b>	DL leicht 85min Dehnen 15min	MVD+Wasser	12	DL leicht 50min Dehnen 10min	MVD+Wasser BCAA	9	DL leicht 90min Dehnen 15min	MVD+Wasser BCAA	14	Wettkampf: Cross oder Straße 5-7 km oder DL schnell 5 km (Testlauf)	MVD+Wasser BCAA	12	Ruhe	MVD+Wasser	Wettkampf VCM Winterlaufserie 1	MVD+Wasser BCAA	7	DL leicht 105min Dehnen 15min	MVD+Wasser BCAA	16	Wettkampf: Cross oder Strasse 7-10km oder DL s 10km (Testlauf)	MVD+Wasser BCAA	16	
<b>Total</b>	Trainingseinheiten 4	30	Trainingseinheiten 4	40	Trainingseinheiten 5	47	Trainingseinheiten 3/1WK	17	Trainingseinheiten 4	47	Trainingseinheiten 4/1WK	56	Trainingseinheiten 4	49	Trainingseinheiten 3/1WK	38								

### 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

*„Laufen ist der klassische Weg zu Selbstbewusstsein, Selbstachtung und Eigenverantwortlichkeit.“*

Noel Coward

Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km	Woche	Km												
<b>Mo</b>	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser											
<b>Di</b>	DL leicht 60min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	MVD+ Wasser BCAA	11	DL leicht 80min Dehnen 10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 5x200 (5km Wettkampftempo)	MVD+ Wasser BCAA	13	DL leicht 60min Dehnen 10min Kraft(Gummiband) 10min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	9	DL leicht 60min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	MVD+ Wasser BCAA	10	DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (Sprungsschnur) 10min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	11	DL leicht 50min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	8	DL leicht 50min Dehnen 10min Kraft(Medizinball) 10min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	8	DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft(Sprungsschnur) 10min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	11			
<b>Mi</b>	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	Einlaufen 15min Dehnen 10min TL ext 5-6x1000m (10km Wettkampftempo) Pause 5min traben Auslaufen 15min	MVD+ Wasser	12	Ruhe	MVD+ Wasser	DL 1/m/s/1-20/20/10/ 20min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	12	Einlaufen 15min Dehnen 10min T ext.3-4x2000m (Wettkampftempo HM) Pause 6-8min traben Auslaufen 15min	MVD+ Wasser BCAA	13	Ruhe	MVD+ Wasser	Einlaufen 15min Dehnen 10min TL ext. 2 x 2000 m, 2-3x 1000 m 10km Wettkampftempo Pause 8/8/6/6min Auslaufen 15min	MVD+ Wasser BCAA	13	Ruhe	MVD+ Wasser	Einlaufen 15min Dehnen 10min TL ext. 2 x 2000 m, 2-3x 1000 m 10km Wettkampftempo Pause 8/8/6/6min Auslaufen 15min	MVD+ Wasser BCAA	12		
<b>Do</b>	DL leicht 80min Dehnen 10min Kraft(Sprungsschnur) 10min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	13	DL leicht 90min Dehnen 10min Kraft (eigener Körper) 10-12-Üb. 15-25 Wh Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	14	Ruhe	MVD+ Wasser	DL leicht 80min Dehnen 10min Kraft(Medizinball) 10min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	13	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	DL leicht 50min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	MVD+ Wasser BCAA	9	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	DL leicht 50min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	MVD+ Wasser BCAA	9	Ruhe	MVD+ Wasser
<b>Fr</b>	DL 1/m/1-20/50/20min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	14	DL 1/m/1-20/50/20min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	15	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	DL leicht 80min Dehnen 10min Koo-Läufe 8x100m gesteigert	MVD+ Wasser BCAA	13	Ruhe	MVD+ Wasser	DL 1/m/1-20/60/20min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	4	DL 1/m/1-20/70/20min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	17	DL 1/m/1-20/70/20min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	17			
<b>Sa</b>	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	DL leicht 20min Dehnen 10min Koo-Läufe 3-4-x200m (10km Wettkampftempo)	MVD+ Wasser BCAA	4	DL 1/m/1-20/55/20min Dehnen 10min	MVD+ Wasser BCAA	15	Ruhe	MVD+ Wasser	DL leicht 20min Dehnen 10min Koo-Läufe 3-4x200m (Wettkampftempo HM)	MVD+ Wasser BCAA	26	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser	Ruhe	MVD+ Wasser				
<b>So</b>	DL leicht 2 Stunden Dehnen 15min	MVD+ Wasser BCAA	18	VCM Winterlauf Serie 2	MVD+ Wasser BCAA	21	DL 1/m/1 20/50/20min	MVD+ Wasser	16	DL leicht lang 2:30 Stunden	MVD+ Wasser BCAA	22	VCM Winterlauf Serie 3	MVD+ Wasser	24	Wettkampf: Halbmarathon	MVD+ Wasser BCAA	26	DL leicht lang 3:Stunden Dehnen 15min	MVD+ Wasser BCAA	26	DL leicht lang 3:15 Stunden Dehnen 15min	MVD+ Wasser BCAA	28			
<b>Total</b>	Trainingseinheiten 4	56	Trainingseinheiten 3/1WK	63	Trainingseinheiten 5	41	Trainingseinheiten 4	60	Trainingseinheiten 3/1WK	60	Trainingseinheiten 3/1WK	51	Trainingseinheiten 4	60	Trainingseinheiten 3/1WK	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

„Das Training für ein Rennen ist wie eine Metapher für das Leben. Es zeigt dir, wozu du fähig bist.“  
Ashley Cadaret

Woche	Km	Woche	Km
<b>Mo</b>	Ruhe	Ruhe	
<b>Di</b>	Ruhe	9 DL leicht 40min Dehnen 10min	6
<b>Mi</b>	DL leicht 45min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	11 DL l/m/l-20/20/20 min Dehnen 10min	10
<b>Do</b>	DL l/m/l-15/40/15min Dehnen 15min	11 Ruhe	
<b>Fr</b>	Ruhe	Ruhe	
<b>Sa</b>	DL leicht 40min Dehnen 10min Koo-Läufe 4x200m (10Km Wettkampftem- po)	7 DL leicht 20min Dehnen 5min Koo-Läufe 3x200m Marathon Tempo	4
<b>So</b>	DL leicht 2 Stunden Dehnen 10min	18 Vienna City Marathon	42
<b>Total</b>	Trainingseinheiten 4	43 Trainingseinheiten 3/WK:1	62

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 PEPII 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
<b>ZIEL</b>	
<b>Danach</b>	5 Kapseln BCAA, 1/2 Gainer Protein Shake Essen was das Herz begehrt, wonach man Lust hat Gratulation

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 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

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