peeroton SPORTERNÄHRUNG

MARATHON TRAININGS & ERNÄHRUNGSPLAN

LAUFTYP: EINSTEIGER

1. ETAPPE

	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 30min Dehnen 5-10min Kraft (eigener Körper) 8-10 Ü/8-12Wh Dehnen 5-10min MVD+ Wasser BCAA	5	Ruhe MVD+ Wasser		Ruhe MVD+ Wasser		Ruhe MVD+ Wasser		DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (Medizinball) 10min Dehnen 5-10min MVD+ Wasser BCAA	5	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Kraft (Gummiband) 10min Dehnen 15-10min MVD+ Wasser BCAA	9	Ruhe MVD+ Wasser		Ruhe MVD+ Wasser	
Di	Ruhe MVD+ Wasser		DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (Sprungschnur) 10min Dehnen 5-10min MVD+ Wasser BCAA	8	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Koo-Läufe 5x100m gesteigert (keine Sprints) MVD+ Wasser BCAA	10	DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (Gummiband) 10min Dehnen 5-10min MVD+ Wasser BCAA	8	Ruhe MVD+ Wasser		Ruhe MVD+ Wasser		DL leicht 60min Dehnen 5-10min Lauf ABC 10 min MVD+ Wasser BCAA	10	Ruhe MVD+ Wasser	
Mi	DL leicht 40min Dehnen 10min MVD+ Wasser BCAA	6	Ruhe MVD+ Wasser BCAA		Ruhe MVD+ Wasser		Ruhe MVD+ Wasser		DL leicht (mittel) 50min in hügeligen Gelände Dehnen 10min MVD+ Wasser BCAA	6	DL leicht (mittel) 60min im hügeligen Gelände Dehnen 10min MVD+ Wasser BCAA	9	Ruhe MVD+ Wasser		DL leicht 5ww0min Dehnen 10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 3x200 MVD+ Wasser BCAA	9
Do	Ruhe MVD+ Wasser		DL leicht 60min Dehnen 10min Lauf ABC 10 min MVD+ Wasser BCAA	6	DL leicht (-mittel) 50min im hügeligen Gelände Dehnen MVD+ Wasser BCAA	7	DL leicht 60min Dehnen 10min Lauf ABC 10 min MVD+ Wasser BCAA	9	Ruhe MVD+ Wasser		Ruhe MVD+ Wasser		DL leicht (mittel) 60min im hügeligen Gelände Dehnen 10min MVD+ Wasser BCAA	9	Ruhe MVD+ Wasser	
Fr	DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (Geräte) 8-10 Üb. 8-12Wh Dehnen 5-10min MVD+ Wasser BCAA	7	Ruhe MVD+ Wasser		Ruhe MVD+ Wasser		Ruhe MVD+ Wasser		DL leicht 60min Dehnen 5-10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 5x100 MVD+ Wasser BCAA	7	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 5x100m MVD+ Wasser BCAA	10	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Kraft (Gerät) 8-10 Ü/8-12 Wh Dehnen 5-10min MVD+ Wasser BCAA	9	DL leicht 50min Dehnen 10min Kraft (Eigenen Körper) 10-12 Ü/10-15 Wh Dehnen 5-10min MVD+ Wasser BCAA	8
Sa	Ruhe MVD+ Wasser		Alternativ Training MVD+ Wasser		DL leicht 60min Dehnen 5-10min Kraft (eigener Körper) Dehnen 5-10min MVD+ Wasser BCAA	10	Alternativ Training MVD+ Wasser		Ruhe MVD+ Wasser		Ruhe MVD+ Wasser		Ruhe MVD+ Wasser		DL leicht 60min Dehnen 10min MVD+ Wasser BCAA	10
So	Alternativ Training nach Lust & Liebe (Schwimmen, Biken…) MVD+ Wasser BCAA		DL leicht 60min Dehnen 10min MVD+ Wasser BCAA	9	Alternativ Training MVD+ Wasser BCAA		Ruhe MVD+ Wasser		Alternativ Training MVD+ Wasser BCAA		DL leicht 70min Dehnen 10min MVD+ Wasser BCAA	10	DL leicht 70min Dehnen 10min MVD+ Wasser BCAA	12	Ruhe MVD+ Wasser	
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		Einnahmeempfehlung
MVD+ Wasser	**IMMUN-AKTIV-MANAGER** MVD - Mineral Vitamin Drink	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
BCAA	**REGENERATIONS-MANAGER** BCAA	3 Kapseln unmittelbar vor dem Training und 3 Kapseln unmittelbar nach dem Training verbessern die Glykogenspeicherung im Muskel und unterstützen die Regeneration
RECOVERY	**REGENERATIONS-MANAGER** Recovery Protein Shake	1/2 Liter RECOVERY Protein Shake unmittelbar nach über 2 Stunden Training und Wettkampf mit Wasser oder Milch gemischt, ergänzend Protein Snack
WHEY	**GEWICHTS-MANAGER** Whey Protein Shake	1/2 Liter Whey Shake unmittelbar nach dem Training mit Wasser oder Milch gemischt
KH	**AUSDAUER-MANAGER** Kohlenhydratzusatz	Mit MVD gemischt, 1:2 dosiert im Training ab 90 Minuten und im Wettkampf, Kohlenhydrate individuell dosierbar mit CARBO Plus
ISO	**ISOTONISCHES GETRÄNK** ISO ACTIVE Sportdrink	1/8 bis 1/4 Liter alle 5 Kilometer, die fertig gemischte Dosierung für Training ab 90min und im Wettkampf ISO ACTIVE Sportdrink
ULTRA	**ULTRA-ENERGIE-MANAGER** Energizer Ultra Gel	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
PP	**DAUER-ENERGIE-MANAGER** Powerpack Riegel	Mindestens 30 Minuten vor dem Start oder nach Zielerreichung als feste Nahrung
PEP	**KONZENTRATIONSMANAGER** PEPII	Nur am Wettkampftag, erhöht die Leistungsbereitschaft, unterstützt den Gehirnstoffwechsel

AUSTRIA

OFFIZIELLER AUSSTATTER
OLYMPIC TEAM AUSTRIA

peeroton SPORTERNÄHRUNG

MARATHON TRAININGS & ERNÄHRUNGSPLAN

LAUFTYP: EINSTEIGER

2. ETAPPE

	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 MVD+ Wasser		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	
Di	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
Mi	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
Do	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	
Fr	DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (Medizinball)-10min Dehnen 5-10min MVD+ Wasser BCAA	7	Ruhe MVD+ Wasser		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	
Sa	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	12	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
So	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
Total	Trainingseinheiten 4	30	Trainingseinheiten 4	40	Trainingseinheiten 5	47	Trainingseinheiten 3/1WK	34	Trainingseinheiten 4	47	Trainingseinheiten 4/1WK	56	Trainingseinheiten 4	49	Trainingseinheiten 3/1WK	38

Ernährungsunterstützung		Einnahmeempfehlung
MVD+ Wasser	**IMMUN-AKTIV-MANAGER** MVD - Mineral Vitamin Drink	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
BCAA	**REGENERATIONS-MANAGER** BCAA	3 Kapseln unmittelbar vor dem Training und 3 Kapseln unmittelbar nach dem Training verbessern die Glykogenspeicherung im Muskel und unterstützen die Regeneration
RECOVERY	**REGENERATIONS-MANAGER** Recovery Protein Shake	1/2 Liter RECOVERY Protein Shake unmittelbar nach über 2 Stunden Training und Wettkampf mit Wasser oder Milch gemischt, ergänzend Protein Snack
WHEY	**GEWICHTS-MANAGER** Whey Protein Shake	1/2 Liter Whey Shake unmittelbar nach dem Training mit Wasser oder Milch gemischt
KH	**AUSDAUER-MANAGER** Kohlenhydratzusatz	Mit MVD gemischt, 1:2 dosiert im Training ab 90 Minuten und im Wettkampf, Kohlenhydrate individuell dosierbar mit CARBO Plus
ISO	**ISOTONISCHES GETRÄNK** ISO ACTIVE Sportdrink	1/8 bis 1/4 Liter alle 5 Kilometer, die fertig gemischte Dosierung für Training ab 90min und im Wettkampf ISO ACTIVE Sportdrink
ULTRA	**ULTRA-ENERGIE-MANAGER** Energizer Ultra Gel	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
PP	**DAUER-ENERGIE-MANAGER** Powerpack Riegel	Mindestens 30 Minuten vor dem Start oder nach Zielerreichung als feste Nahrung
PEP	**KONZENTRATIONSMANAGER** PEPII	Nur am Wettkampftag, erhöht die Leistungsbereitschaft, unterstützt den Gehirnstoffwechsel

AUSTRIA

OFFIZIELLER AUSSTATTER
OLYMPIC TEAM AUSTRIA

peeroton SPORTERNÄHRUNG

MARATHON TRAININGS & ERNÄHRUNGSPLAN

LAUFTYP: EINSTEIGER

3. ETAPPE

	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 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 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 (Sprungschnur) 10m 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
Mi	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 etx. 2 x 2000 m, 2-3x 1000 m 10km Wettkampftempo Pause 8/8/6/6min Auslaufen 15min MVD+ Wasser BCAA	12
Do	DL leicht 80min Dehnen 10min Kraft:(Sprungschnur) 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	
Fr	DL l/m/l-20/50/20min Dehnen 10min MVD+ Wasser BCAA	14	DL l/m/l - 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	17	DL l/m/l-20/70/20min Dehnen 10min MVD+ Wasser BCAA	17
Sa	Ruhe MVD+ Wasser		Ruhe MVD+ Wasser		DL leicht 20min Dehnen 10min Koo-Läufe 3-4-x200m (10km Wettkampf- tempo) MVD+ Wasser BCAA	4	DL l/m/l-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	4	Ruhe MVD+ Wasser		Ruhe MVD+ Wasser	
So	DL leicht 2 Stunden Dehnen 15min MVD+ Wasser BCAA	18	VCM Winterlauf Serie 2 MVD+ Wasser BCAA	21	DL l/m/l 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
Total	Trainingseinheiten 4	56	Trainingseinheiten 3/1WK	63	Trainingseinheiten 4	41	Trainingseinheiten 4	60	Trainingseinheiten 3/1WK	60	Trainingseinheiten 3/1WK	51	Trainingseinheiten 4	60	Trainingseinheiten 4	68

Ernährungsunterstützung		Einnahmeempfehlung
MVD+ Wasser	**IMMUN-AKTIV-MANAGER** MVD - Mineral Vitamin Drink	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
BCAA	**REGENERATIONS-MANAGER** BCAA	3 Kapseln unmittelbar vor dem Training und 3 Kapseln unmittelbar nach dem Training verbessern die Glykogenspeicherung im Muskel und unterstützen die Regeneration
RECOVERY	**REGENERATIONS-MANAGER** Recovery Protein Shake	1/2 Liter RECOVERY Protein Shake unmittelbar nach über 2 Stunden Training und Wettkampf mit Wasser oder Milch gemischt, ergänzend Protein Snack
WHEY	**GEWICHTS-MANAGER** Whey Protein Shake	1/2 Liter Whey Shake unmittelbar nach dem Training mit Wasser oder Milch gemischt
KH	**AUSDAUER-MANAGER** Kohlenhydratzusatz	Mit MVD gemischt, 1:2 dosiert im Training ab 90 Minuten und im Wettkampf, Kohlenhydrate individuell dosierbar mit CARBO Plus
ISO	**ISOTONISCHES GETRÄNK** ISO ACTIVE Sportdrink	1/8 bis 1/4 Liter alle 5 Kilometer, die fertig gemischte Dosierung für Training ab 90min und im Wettkampf ISO ACTIVE Sportdrink
ULTRA	**ULTRA-ENERGIE-MANAGER** Energizer Ultra Gel	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
PP	**DAUER-ENERGIE-MANAGER** Powerpack Riegel	Mindestens 30 Minuten vor dem Start oder nach Zielerreichung als feste Nahrung
PEP	**KONZENTRATIONSMANAGER** PEPII	Nur am Wettkampftag, erhöht die Leistungsbereitschaft, unterstützt den Gehirnstoffwechsel

AUSTRIA

OFFIZIELLER AUSSTATTER
OLYMPIC TEAM AUSTRIA