

	Woche 1	Km	Woche 2	Km	Woche 3	Km	Woche 4	Km	Woche 5	Km	Woche 6	Km	Woche 7	Km	Woche 8	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	9
<b>Di</b>	Ruhe	5	DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (Sprungschnur) 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	8	Ruhe	8	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Lauf ABC 10 min	10	Ruhe	10
<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 im hügeligen Gelände Dehnen 10min	9	Ruhe	9	DL leicht 5ww0min Dehnen 10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 3x200	9
<b>Do</b>	Ruhe	6	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	9	Ruhe	9	DL leicht (mittel) 60min im hügeligen Gelände Dehnen 10min	9	Ruhe	9
<b>Fr</b>	DL leicht 50min Dehnen 5-10min Kraft (Geräte) 8-10 Üb. 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	8
<b>Sa</b>	Ruhe	7	Alternativ Training	7	DL leicht 60min Dehnen 5-10min Kraft (eigener Körper) Dehnen 5-10min	10	Alternativ Training	10	Ruhe	10	Ruhe	10	Ruhe	10	DL leicht 60min Dehnen 10min	10
<b>So</b>	Alternativ Training nach Lust & Liebe (Schwimmen, Biken...)	7	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	12
<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

<b>MVD + Wasser</b>	<b>IMMUN-AKTIV-MANAGER</b> Mineral Vitamin Drink
<b>BCAA</b>	<b>REGENERATIONS-MANAGER</b> BCAA
<b>RECOVERY</b>	<b>MUSKELAUFBAU-MANAGER</b> Gainer Protein Shake
<b>WHEY</b>	<b>GEWICHTS-MANAGER</b> Whey Protein Shake
<b>KH</b>	<b>AUSDAUER-MANAGER</b> Kohlenhydratzusatz
<b>ISO</b>	<b>ISOTONISCHES GETRÄNK</b>
<b>ULTRA</b>	<b>ULTRA-ENERGIE-MANAGER</b> Energizer Ultra Gel
<b>PP</b>	<b>DAUER-ENERGIE-MANAGER</b> Powerpack Riegel
<b>PEP</b>	<b>KONZENTRATIONS-MANAGER</b> PEPII

## 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
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



OFFIZIELLER AUSSTATTER  
OLYMPIC TEAM AUSTRIA

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

<b>MVD + Wasser</b>	<b>IMMUN-AKTIV-MANAGER</b> Mineral Vitamin Drink
<b>BCAA</b>	<b>REGENERATIONS-MANAGER</b> BCAA
<b>RECOVERY</b>	<b>REGENERATIONS-MANAGER</b> Recovery Protein Shake
<b>WHEY</b>	<b>GEWICHTS-MANAGER</b> Whey Protein Shake
<b>KH</b>	<b>AUSDAUER-MANAGER</b> Kohlenhydratzusatz
<b>ISO</b>	<b>ISOTONISCHES GETRÄNK</b>
<b>ULTRA</b>	<b>ULTRA-ENERGIE-MANAGER</b> Energizer Ultra Gel
<b>PP</b>	<b>DAUER-ENERGIE-MANAGER</b> Powerpack Riegel
<b>PEP</b>	<b>KONZENTRATIONS-MANAGER</b> PEPII

### 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
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



**OFFIZIELLER AUSSTATTER**  
OLYMPIC TEAM AUSTRIA

	Woche 1	Km	Woche 2	Km	Woche 3	Km	Woche 4	Km	Woche 5	Km	Woche 6	Km	Woche 7	Km	Woche 8	Km
<b>Mo</b>	Ruhe		Ruhe		Ruhe		Ruhe		Ruhe		Ruhe		Ruhe		Ruhe	
<b>Di</b>	DL leicht 60min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	11	DL leicht 80min Dehnen 10min Lauf ABC 10min Koo-Läufe 5x200 (5km Wettkampftempo)	13	DL leicht 60min Dehnen 10min Kraft(Gummiband) 10min Dehnen 10min	9	DL leicht 60min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	10	DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft (Sprungschnur) 10min Dehnen 10min	11	DL leicht 50min Dehnen 10min	8	DL leicht 50min Dehnen 10min Kraft(Medizinball) 10min Dehnen 10min	8	DL leicht 70min Dehnen 10min Kraft(Sprungschnur) 10min Dehnen 10min	11
<b>Mi</b>	Ruhe		Ruhe		Einlaufen 15min Dehnen 10min TL ext 5-6x1000m (10km Wettkampftempo) Pause 5min traben Auslaufen 15min	12	Ruhe		DL 1/m/s/1-20/20/10/ 20min Dehnen 10min	12	Einlaufen 15min Dehnen 10min T ext. 3-4x2000m (Wettkampftempo HM) Pause 6-8min traben Auslaufen 15min	13	Ruhe		Einlaufen 15min Dehnen 10min TL etx. 2 x 2000 m, 2-3x 1000 m 10km Wettkampftempo Pause 8/6/6min Auslaufen 15min	12
<b>Do</b>	DL leicht 80min Dehnen 10min Kraft (Sprungschnur) 10min Dehnen 10min	13	DL leicht 90min Dehnen 10min Kraft (eigener Körper) 10-12-Üb. 15-25 Wh Dehnen 10min	14	Ruhe		DL leicht 80min Dehnen 10min Kraft(Medizinball) 10min Dehnen 10min	13	Ruhe		Ruhe		DL leicht 50min Dehnen 10min Lauf ABC 10min	9	Ruhe	
<b>Fr</b>	DL 1/m/1-20/50/20min Dehnen 10min	14	DL 1/m/1-20/50/20min Dehnen 10min	15	Ruhe		Ruhe		DL leicht 80min Dehnen 10min Koo-Läufe 8x100m gesteigert	13	Ruhe		DL 1/m/1-20/60/ 20min Dehnen 10min	17	DL 1/m/1-20/70/20min Dehnen 10min	17
<b>Sa</b>	Ruhe		Ruhe		DL leicht 20min Dehnen 10min Koo-Läufe 3-4x200m (10km Wettkampf- tempo)	4	DL 1/m/1-20/55/20min Dehnen 10min	15	Ruhe		DL leicht 20min Dehnen 10min Koo-Läufe 3-4x200m (Wettkampftempo HM)	4	Ruhe		Ruhe	
<b>So</b>	DL leicht 2 Stunden Dehnen 15min	18	VCM Winterlauf Serie 2	21	DL 1/m/1 20/50/20min	16	DL leicht lang 2:30 Stunden	22	VCM Winterlauf Serie 3	24	Wettkampf: Halbmarathon	26	DL leicht lang 3:15 Stunden Dehnen 15min	26	DL leicht lang 3:15 Stunden Dehnen 15min	28
<b>Total</b>	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

<b>MVD + Wasser</b>	<b>IMMUN-AKTIV-MANAGER</b> Mineral Vitamin Drink
<b>BCAA</b>	<b>REGENERATIONS-MANAGER</b> BCAA
<b>RECOVERY</b>	<b>REGENERATIONS-MANAGER</b> Recovery Protein Shake
<b>WHEY</b>	<b>GEWICHTS-MANAGER</b> Whey Protein Shake
<b>KH</b>	<b>AUSDAUER-MANAGER</b> Kohlenhydratzusatz
<b>ISO</b>	<b>ISOTONISCHES GETRÄNK</b>
<b>ULTRA</b>	<b>ULTRA-ENERGIE-MANAGER</b> Energizer Ultra Gel
<b>PP</b>	<b>DAUER-ENERGIE-MANAGER</b> Powerpack Riegel
<b>PEP</b>	<b>KONZENTRATIONSMANAGER</b> PEPII

## 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
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

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

TAG DAVOR
Ausgiebiges Frühstück <span>MVD+Wasser</span>
Ausreichend Trinken 1-2 Liter zusätzlich <span>MVD+Wasser</span>
Größere Mahlzeit zu Mittag
Abendessen Pasta-Party Leicht verdäuliche Nahrung

WETTKAMPF TAG	
<b>Vor dem Frühstück:</b>	3 Kapseln BCAA und 3 PEPII Kapseln und 1/4-1/2 Liter Wasser, 1/4 Liter Isotonic Ultra <span>BCAA</span>
<b>Frühstück</b>	Leicht verdäulich 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	Labestationen 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	
<b>Danach</b>	5 Kapseln BCAA, 1/2 Gainer Protein Shake <b>Essen was das Herz begehrt, wonach man Lust hat</b> Gratulation <span>GS</span>

TAG DANACH
Vor dem Frühstück noch 3 Kapseln BCAA 1/4 -1/2 Liter lauwarmes Wasser <span>BCAA</span>
Ausgiebiges Frühstück
Protein - Kohlenhydrate Shakes zum Auffüllen der Speicher <span>GS</span>
Auf den Tag verteilt, Schwerpunkt vormittags Mineral Vitamin Drink Getränk 1 Liter 2 Liter Wasser

### Ernährungsunterstützung

<span>MVD+Wasser</span>	<b>IMMUN-AKTIV-MANAGER</b> Mineral Vitamin Drink
<span>BCAA</span>	<b>REGENERATIONS-MANAGER</b> BCAA
<span>RECOVERY</span>	<b>REGENERATIONS-MANAGER</b> Recovery Protein Shake
<span>WHEY</span>	<b>GEWICHTS-MANAGER</b> Whey Protein Shake
<span>KH</span>	<b>AUSDAUER-MANAGER</b> Kohlenhydratzusatz
<span>ISO</span>	<b>ISOTONISCHES GETRÄNK</b>
<span>ULTRA</span>	<b>ULTRA-ENERGIE-MANAGER</b> Energizer Ultra Gel
<span>PP</span>	<b>DAUER-ENERGIE-MANAGER</b> Powerpack Riegel
<span>PEP</span>	<b>KONZENTRATIONSMANAGER</b> PEPII

### 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
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

