

	S	S	S	S	S	S	S	Copyrights by Slatco Sterzenbach
Wettkampfphase:								
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
nur noch 3 Wochen	1'30 std GA 1 + Technik		Spin + 30 GA 2 + Technik	1'00 Std GA1 + Sprints			3 Std Gelände GA 1	
Ernährung:								
Compex:	Regeneration	Kapillarisierung	"Schwere Beine"	Regeneration	Kapillarisierung	Kraftausdauer	Regeneration	
Substitution:	nüchtern Glutamin	nüchtern Glutamin	nüchtern Glutamin	nüchtern Glutamin	nüchtern Glutamin	nüchtern Glutamin	nüchtern Glutamin	
Sonstiges:								
nur noch 2 Wochen		1 Std GA 1 / 2 Wechsel			1 Sdt GA 2 Asphalt + Technik		2 Std GA 1 Asphalt	
Ernährung:								
Compex:	Regeneration	Regeneration	Kapillarisierung		Regeneration	"Schwere Beine"	Regeneration	
Substitution:	nüchtern Glutamin	nüchtern Glutamin	nüchtern Glutamin	nüchtern Glutamin	nüchtern Glutamin	nüchtern Glutamin	nüchtern Glutamin	
Sonstiges:								
nur noch 1 Woche	60 min GA1 / 30 min GA2	75 min GA 1 + kurze Sprints		10 km auf Zeit max!!		90 min Fartlek		
Ernährung:								
Compex:	Regeneration	Regeneration		Regeneration	Regeneration	Regeneration	Kapillarisierung	
Substitution:	nüchtern Glutamin	nüchtern Glutamin	nüchtern Glutamin	nüchtern Glutamin	nüchtern Glutamin	nüchtern Glutamin	nüchtern Glutamin	
Sonstiges:								
die Wettkampfwoche	1 Std GA 2 + Technik	1 Std. mit Intervallen über 30s	30 min GA 1		20 min Regenerationslauf		Marathon-Wettkampf	
Ernährung:	keine Kohlenhydrate	keine Kohlenhydrate	keine Kohlenhydrate	viel KH	viel KH	viel KH	leichtes Frühstück	
Compex:	Regeneration	"Schwere Beine"		Kapillarisierung	Regeneration	Regeneration		
Substitution:	400 mg Magnesium	400 mg Magnesium	400 mg Magnesium	400 mg Magnesium	400 mg Magnesium			
Sonstiges:				gut schlafen!!!!	gut schlafen!!!!	Schlaf nicht so wichtig wie Vortag		
	Getränkegürtel testen!	Gel testen!				viel H2O trinken	Nicht zuviel Kaffee oder Tee	
	kein Alkohol	kein Alkohol	kein Alkohol	kein Alkohol	kein Alkohol	kein Alkohol	kein Alkohol	
	Mentaltraining: wie gehe ich mit Schmerzen um?						Keine neuen Dinge ausprobieren!	
	Mentaltraining: wie ich glücklich einlaufe!!!					Nicht zu lange auf Marathonmesse rumstehen!		
	Wettkampfkleidung testen		Hirschtalg für Reibestellen besorgen!			Sachen abholen und ab ins Hotel zum Carboloadung!		
					Compressionssocken tragen	Compressionssocken tragen		

