

Mustertrainingsplan

4 Laufeinheiten pro Woche

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Morgentraining (nüchtern)		30 min kurzer Dauerlauf		10 min Kräftigung	10 min Beweglichkeit		Langer Dauerlauf
Regenerationsversorgung							KS HIGH T3
Frühstück	IF	Normal	EAT HIGH	Normal	Normal	IF	
Mittagessen	Normal	Normal	EAT HIGH	Normal	Normal	Normal	EAT HIGH
Abendtraining	Moderater Dauerlauf		Tempo-dauerlauf				
Regenerationsversorgung	KS LOW T3		KS LOW T3	KS LOW T3			
Abendessen	EAT LOW	EAT HIGH	EAT LOW	EAT LOW	Normal	Normal	Normal

Normal: 30 % Kohlenhydrate • 50 % Fett • 20 % Eiweiß

EAT HIGH: 60 % Kohlenhydrate • 25 % Fett • 15 % Eiweiß

EAT LOW: 15 % Kohlenhydrate • 60 % Fett • 25 % Eiweiß

T3: T3-Aktivierung mit 3 Kapseln Greens

IF: Intermittent Fasting

KS LOW: Kickstarterdrink mit 1 Portion Level X und 1 Portion AddOn Amino

KS HIGH: Kickstarterdrink mit 1 Portion Refresher und 1 Portion AddOn Amino

Mustertrainingsplan

Marathon unter 3 Stunden

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Morgentraining (nüchtern)	Rege- nerativer Dauerlauf 6 km	Rege- nerativer Dauerlauf 6 km	Extensiver Dauerlauf 15 km		Rege- nerativer Dauerlauf 6 km	Extensiver Dauerlauf 16 km	Extensiver Dauerlauf 25 km
Regenerations- versorgung			KS HIGH T3			KS HIGH T3	KS LOW T3
Frühstück	EAT HIGH	Normal	EAT HIGH	EAT HIGH	Normal	EAT HIGH	
Mittagessen	EAT HIGH	Normal	IF	EAT HIGH	Normal	IF	EAT LOW
Abendtraining	Tempo- dauerlauf 8 km	Rege- nerativer Dauerlauf 15 km		5 × 400 m & 600 m Tempo- läufe	Athletik- Training 45 min		
Regenerations- versorgung	KS LOW T3	KS LOW T3		KS LOW T3	KS HIGH T3		
Abendessen	EAT LOW	EAT LOW	EAT HIGH	EAT LOW	Normal	Normal	EAT LOW

Normal: 30 % Kohlenhydrate • 50 % Fett • 20 % Eiweiß

EAT HIGH: 60 % Kohlenhydrate • 25 % Fett • 15 % Eiweiß

EAT LOW: 15 % Kohlenhydrate • 60 % Fett • 25 % Eiweiß

T3: T3-Aktivierung mit 3 Kapseln Greens

IF: Intermittent Fasting

KS LOW: Kickstarterdrink mit 1 Portion Level X und 1 Portion AddOn Amino

KS HIGH: Kickstarterdrink mit 1 Portion Refresher und 1 Portion AddOn Amino

Mustertrainingsplan

Vorbereitung Triathlon Langdistanz, leistungsorientierter Freizeitsport

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Morgentraining (nüchtern)	SWIM GA1 4 km	RUN GA1 10 km; Lauf-ABC Steigerungen	Gymnastik	SWIM, Technik, schnell 3 km	SWIM GA1+ GA2 3 km	BIKE GA1/2 120 km wellig bergauf	RUN GA1 20 km; (2 km GA1 niedrig – 1 km GA1 mittel im Wechsel)
Regenerationsversorgung	KS LOW T3		KS HIGH T3	KS LOW T3	KS HIGH T3	KS HIGH T3	KS LOW T3
Frühstück	EAT LOW	IF	EAT HIGH	EAT LOW	EAT HIGH	EAT HIGH	EAT LOW
Mittagessen	EAT LOW	Normal	EAT HIGH	EAT LOW	EAT HIGH	IF	Normal
Abendtraining	Athletik Rumpf	Athletik Dehnen	Koppeltr. BIKE GA1 70 km inkl. 6 x 10 sec Antritte, RUN GA1 6 km	Athletik Rumpf	RUN GA1 3 km, Lauf-ABC 3 Steigerungen 100m GA2 6 x 1000m, TP 3 min AL 2 km	Athletik Dehnen	BIKE GA1 60 km
Regenerationsversorgung		KS LOW T3	KS HIGH T3	KS HIGH T3	KS HIGH T3	KS LOW T3	KS HIGH T3
Abendessen	Normal	EAT LOW	EAT HIGH	EAT HIGH	EAT HIGH	EAT LOW	EAT HIGH

Normal: 30 % Kohlenhydrate • 50 % Fett • 20 % Eiweiß

EAT HIGH: 60 % Kohlenhydrate • 25 % Fett • 15 % Eiweiß

EAT LOW: 15 % Kohlenhydrate • 60 % Fett • 25 % Eiweiß

T3: T3-Aktivierung mit 3 Kapseln Greens

IF: Intermittent Fasting

KS LOW: Kickstarterdrink mit 1 Portion Level X und 1 Portion AddOn Amino

KS HIGH: Kickstarterdrink mit 1 Portion Refresher und 1 Portion AddOn Amino

GA 1: Grundlagenausdauer langsames Tempo

GA 2: Grundlagenausdauer schnelles Tempo

RP: Ruhepause

TP: Trabpause

AL: Auslaufen

(Quelle: Ralf Ebli, langjähriger Triathlon-Bundestrainer)