

**Siegerstrategie „Sleep Low“
(mit niedrigen Speichern über die Nacht)**

=

**Fettstoffwechselaktivierung/
Mitochondrienneubildung↑**

Sleep low Strategie nach Dr. Feil

- Abendtraining (z.B.:18:00 bis 19:30 Uhr)
- Eiweißshake, kohlenhydratarm + 6 g Arginin (AddOn Amino) + Quercetin (z.B.: Ackerschachtelhalm)
- Mahlzeit (20:30 Uhr): kohlenhydratarm, eiweißreich, Gemüse, Kräuter, Gewürze, Kokos
- Nachtisch: dunkle Schokolade & Nüsse

Gesamt-Kohlenhydrataufnahme nach dem Training:
0,5 – 0,7 g KH pro kg Körpergewicht

- Nüchterntraining morgens: Grundlagen 30-60 min.

FORSCHUNGSGRUPPE

Dr. Feil

Dr. Feil Ernährung: Mustertrainingsplan/ Umsetzung Sleep Low

- Normal = 30% KH : 50% Fett : 20% Eiweiß
- Train high = Compete high
= 50% KH : 30% Fett : 20% Eiweiß
- Sleep low = 0,5 g KH/kg Körpergewicht
→ + Nüchterntraining 30-60 min morgens

Strategiewechsel: Sleep low / Train high

- Nach Tempotraining → Sleep low
- Vor Tempotraining → Carboloadung: Train high

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Morgens	SWIM GA1 60 min	SWIM GA2 90 min		SWIM GA1 60 min		SWIM GA2 90 min	
	Normal	Train.high	Normal	Train.high	Normal	Train.high	Normal
Mittags/ Nachmittags						BIKE GA1 120 min + 30 min WK-Tempo	BIKE GA1 180 min
Abends	Athletik 30 min	RUN Intervalle 5x 1000 75 min	RUN GA1 60 min	BIKE Intervalle 4-8x 4 min VO2/max 90 min	Athletik 30 min	RUN (Koppeltr.) GA1 45 min	
	Train.high	Sleep low	Sleep low	Sleep low	Train.high	Train.high	Sleep low

Normal 30:50:20

Comp.high 50:30:20

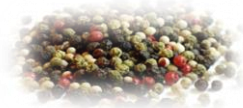
Sleep low 0,5g KH/kg KG → Train low 30-60 min GA1

FORSCHUNGSGRUPPE

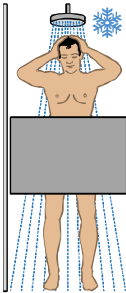
Dr. Feil

ultraSPORTS

Allgemeine Stabilität:



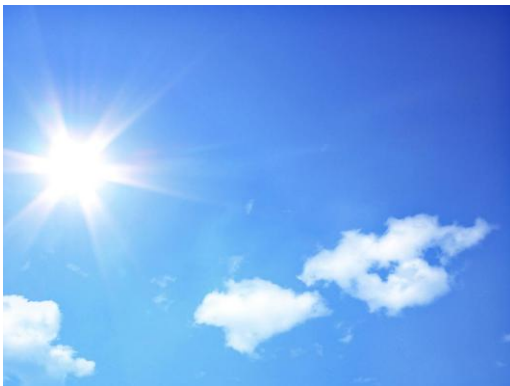
Darmstabilisierung
Laktobakterien



Knochen, Sehnen, Bänder

Kieselsäure

Vitamin D



Kohlenhydratarme
Ernährung

mit hochwertigem
Molkeneiweiß



FORSCHUNGSGRUPPE

Dr. Feil

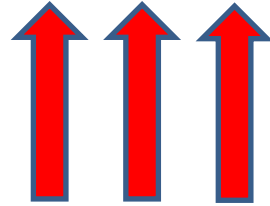
ultrasPORTS

Vor dem Wettkampf:

Kohlenhydrate

+

Eiweiß



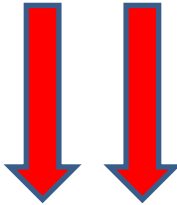
Arginin

+

Citrullin



Training



Tapering

(abhängig von der Länge des Wettkampfs)



FORSCHUNGSGRUPPE

Dr. Feil

Versorgungsstrategie vor und während des Wettkampfs – Meine Empfehlung

7 Tage vorher	<ul style="list-style-type: none">• täglich 250 ml Rote-Bete-Saft + 1 Portion AddOn Amino (Arginin+Citrullin) + 1 TL Ingwerextrakt jeweils morgens und abends
die letzten 3 Tage vorher	<p>Intelligentes Carboloadung:</p> <ul style="list-style-type: none">• vermehrte Aufnahme von Kohlenhydraten / Weizenfrei in Form von: Kartoffeln, Süßkartoffeln, Hirse, Hafer, Dinkel etc.• viel Gemüse (Kalium), viel Flüssigkeit, immer in Kombination mit Eiweiß und guten Fettsäuren (höhere KH Speicherung)
2–3 h vorher	<ul style="list-style-type: none">• nach dem Aufstehen 1 Doppelter Espresso• ca. 2-2,5 h vor dem Start 1-2 Portionen Starter (optional + 1-2 ultraBars) + 1 Portion AddOn Amino + 2 TL Ingwerextrakt + 1 TL Zimt, 6 Kapseln Kurkuma Extrakt+; + 10 g dunkle Schokolade als Wettkampffrühstück• 1 h vorher 250 ml Buffer/ Beetster ggf. + 200 mg Koffein aus Grüntee-/ Guaranaextrakt
direkt vorher	<ul style="list-style-type: none">• 30-10 min vorher 250 ml Buffer/ Beetster + 1 Portion AddOn Amino + 1 TL Ingwerextrakt
während	<ul style="list-style-type: none">• während der ersten 45-60 min nichts (optional Wasser):• danach: <u>mind. 1 g</u> Kohlenhydrate pro Kg Körpergewicht pro Stunde in Form von ultra Gels und/oder Buffer/ Beetster → auf dem Rad bessere Nährstoffaufnahme als beim Laufen! – Bunkerstrategie →Mein Tipp! Versorgungsflasche auf dem Rad: Mischung aus Buffer und Beetster, 1 TL Ingwerextrakt pro Radstunde in die Radflasche, jeweils 1 Portion AddOn Amino pro 2 Radstunden zusätzlich in die Versorgungsflasche, insgesamt 2 g Salz pro Radstunde, evtl. 1 ultraBar Riegel pro Radstunde• ca. alle 15-20 einen Schluck aus der Versorgungsflasche; zusätzlich ca. 750 ml Wasser pro Stunde• beim Laufen ca. alle 15-25 min 1 ultra Gel, 4-5 km vor Schluss 1 Gel- Chip oder bei einem mentalen Tief
danach	<ul style="list-style-type: none">• direkt im Ziel 1 Portion Refresher + AddOn Amino + 1 TL Ingwerextrakt• nach 30 min ein Molkeneiweißshake (Level X) + 1 TL Dr. Feil Gewürzmischung• danach eine eiweißreiche Mahlzeit• ca. alle 2,5-4 h 25-40 g Eiweiß (auch an den kommenden 3 Tagen)

ultraSPORTS

Regeneration:



„Joker“ Arginin +
Citrullin & Gewürze

**Mitochondriale
und Hormonelle
Regeneration**

intensive
Ausdauerseinheiten,
Tempo, HIIT, Kraft

Hormonelle und
Strukturelle Regeneration

lockere
Ausdauerseinheiten

Hormonelle Regeneration

Mikronährstoffe (Zn, Se, Mg)



Eiweiß ↑



KH

Eiweiß



FORSCHUNGSGRUPPE

Dr. Feil