

Grundplan

I. 1. Februar-30. März:

1.-14. Februar täglich: 1 Dragee B1 Vicotrat
1/2 Meßbecher Ferlixir triplex
1 Fortabol
3x1 Esberitox
3x1 Oxypangam

ca. 1. Februar 1 Amp. Decadurabolin 50mg i.m.
ca. 14. Februar 1 Amp. Decadurabolin 50mg i.m.

15.-21. Februar keinerlei Medikamente

22. Februar-6. März wie 1.-14. Februar

ca. 28. Februar 1 Amp. Primobolan D₂pot 100mg

7.-13. März keinerlei Medikamente

14.-27. März wie 1.-14. Februar

ca. 15. März 1 Amp. Primobolan D₂pot 100mg

28. März-3. April keine Medikamente

II 3. April-15. Mai:

3.-10. April täglich:
2 Trinkampullen Frubiasse Calcium forte
1 Dragee B6 Vicotrat
1 Brausetablette Macalvit
1 Kapsel Cobidec

11.-17. April keine Medikamente

18.-24. April wie 3.-10. April

25. April-1. Mai keine Medikamente

2.-8. Mai wie 3.-10. April

9.-15. Mai keine Medikamente

am 12. April, 20. April, 26. April, 3. Mai, 10. Mai 1 Amp. Megagrisevit

III. ab 15. Mai :

16.-22. Mai täglich: 1 Trinkamp. Frubiasse Calcium forte
1 Dragee B1 Vicotrat
1 Dragee B6 Vicotrat
1 Brausetabl. Macalvit
3x1 Eßlöffel Granoton

23.-29. Mai keine Medikamente

30. Mai-5. Juni wie 16.-22. Mai

6.-12. Juni keine Medikamente

14.-19. Juni wie 16.-22. Mai im wöchentlichen Wechsel bis Montreal.

am 28. Mai, 11. Juni, 18. Juni, 2. Juli, 9. Juli 1 Amp. Hepagrisevit D₂pot

Rennprogramm gesondert!

Rennprogramm

Alles, was einmal für entscheidende Rennen vorgesehen ist, muß mindestens 3x vorher in anderen Rennen erprobt werden, damit keine unerwünschten Überraschungen auftreten.

Vor dem Rennen:

Mindestens 4, besser 6 Tage vorher 1 Amp. Megagrisevit i.m.

2 Tage vor dem Rennen 1 Ampulle Hepagrisevit.

1-2 Stunden vor dem Rennen 1 Amp. = 10ml Laevadosin i.m.

Ca. 1 Stunde vor dem Rennen 1 Beutel Biosorbin MCT.

Direkt vor dem Rennen 1 Schluck Granoton, 2 Laevadosin buccal und 2 Phoselit (Bei großer Wärme kein Phoselit).

Vorbereitung der Beine und Füße mit Sportupac extra T8.

Während des Rennens :

Bei auftretenden Ermüdungserscheinungen 2-4 Laevadosin buccal und 1-2 Ephynal.

Trinkflasche (wenn nötig)

1 Beutel Biosorbin MCT

1 Beutel Liquisorb BW

120-150g Traubenzucker

2 Eßlöffel Granoton

2 Trinkampullen F₂ ibiase Calcium forte

2 Biofit

In ca 400-500ml Flüssigkeit lösen (Wasser, dünner Haferschleim, Tee)