

## **HERBALIFE24 Sportbericht Dominik Pacher**

### **Arbeitstag im Dorotheum (8:30- bis 19:45 Uhr):**

4 Uhr Wecker:

- 1 x FI-Sport + Niteworks in einem
- 2 x Herbalifeline
- 1 x Formula 2 Multivitaminkomplex
- 1 x QuickSpark

4:15- bis 4:45 Uhr Aufwärmprogramm mit Dehn- & Kraftübungen:

- 1 x Prolong sowie 1 x Hydrate in Kombination schluckweise alle 10 Minuten

4:45- bis 5:45 Uhr Lauftraining:

- 1 x Prolong schluckweise alle 10- bis 15 Minuten

5:45- bis 6 Uhr Dehnübungen:

sofort anschließend 1 x rebuildstrenght oder rebuildendurance (bei anstrengenden Trainingseinheiten rebuildstrenght & bei langen Ausdauereinheiten rebuildendurance – es haben sich beide H24-Produkte perfekt bewährt gemacht)

6:15 Uhr Frühstück:

- 1 x FI-Formula
- 4 Stk. Ballaststoff- & Kräuterpresslinge
- 1 x Formula 2 Multivitaminkomplex
- 1 x Herbalifeline
- 1 x Ernährung AKTIV
- 1 x veget ACE

7:15 Uhr Abfahrt nach Villach

8:30 Uhr Arbeitsbeginn

über den ganzen Tag verteilt 1- bis 2 Portionen Hydrate

12:30 Uhr Mittagspause:

- 1 x FI-Formula oder eine gesunde Mahlzeit mit Vollkornprodukten sowie Bohnen, Linsen, etc.
- 4 St. Ballaststoff- & Kräuterpresslinge
- 1 x Formula 2 Multivitaminkomplex
- 1 x Herbalifeline
- 1 x Ernährung AKTIV
- 1 x veget ACE

15 Uhr:

- 1 x QuickSpark

17 Uhr Pause:

- 1 x FI-Formula oder eine gesunde Mahlzeit mit Vollkornprodukten sowie Bohnen, Linsen, etc.
- 4 St. Ballaststoff- & Kräuterpresslinge
- 1 x Formula 2 Multivitaminkomplex
- 1 x Herbalifeline
- 1 x Ernährung AKTIV
- 1 x veget ACE

21 Uhr:

- 1 x FI-Formula mit Haltbarmilch (mind. 1 x FI-Formula am Arbeitstag)
- 1 x Herbalifeline

## **HERBALIFE24 Sportbericht Dominik Pacher**

### **Freier Trainingstag (2 Trainingseinheiten):**

über den ganzen Tag verteilt 1- bis 2 Portionen Hydrate zwischen den Trainingseinheiten

9 Uhr:

1 x FI-Sport + Niteworks in einem mit Wasser oder Haltbarmilch (empfehlen sich beide Varianten)  
2 x Herbalifeline  
1 x Formula 2 Multivitaminkomplex  
1 x QuickSpark

9:15- bis 10 Uhr Trainingsbeginn mit Dehn- & Kräftigungsübungen:

1 x Prolong sowie 1 x Hydrate in Kombination schluckweise alle 10 Minuten

10- bis 11:30 Uhr Lauftraining:

1 x Prolong schluckweise alle 10- bis 15 Minuten

11:30- bis 12 Uhr Dehnübungen:

sofort anschließend 1 x rebuildstrenght oder rebuildendurance (bei anstrengenden Trainingseinheiten rebuildstrenght & bei langen Ausdauerseinheiten rebuildendurance – es haben sich beide H24-Produkte perfekt bewährt gemacht)

12:15 Uhr Mittagessen:

1 x FI-Formula & eine gesunde Mahlzeit mit Vollkornprodukten sowie Bohnen, Linsen, etc.  
4 St. Ballaststoff- & Kräuterpresslinge  
1 x Formula 2 Multivitaminkomplex  
1 x Herbalifeline  
1 x Ernährung AKTIV  
1 x veget ACE

13:15- bis 17 Uhr aktive Regeneration (1- bis 2 Stunden Schlaf):

in der Regenerationszeit 1 x QuickSpark sowie Hydrate

17 Uhr:

1 x FI-Sport + Niteworks in einem  
2 x Herbalifeline  
1 x Formula 2 Multivitaminkomplex  
1 x QuickSpark

17:15- bis 18 Uhr Trainingsbeginn mit Dehn- & Kräftigungsübungen:

1 x Prolong sowie 1 x Hydrate in Kombination schluckweise alle 10 Minuten

18- bis 19:30 Uhr Lauftraining:

1 x Prolong schluckweise alle 10- bis 15 Minuten

19:30- bis 20 Uhr Dehnübungen:

sofort anschließend 1 x rebuildstrenght oder rebuildendurance (bei anstrengenden Trainingseinheiten rebuildstrenght & bei langen Ausdauerseinheiten rebuildendurance – es haben sich beide H24-Produkte perfekt bewährt gemacht)

20:15 Uhr Abendessen:

Eine gesunde Mahlzeit mit Vollkornprodukten sowie Bohnen, Linsen, etc.  
4 St. Ballaststoff- & Kräuterpresslinge  
1 x Formula 2 Multivitaminkomplex  
1 x Herbalifeline  
1 x Ernährung AKTIV  
1 x veget ACE

21 Uhr:

1 x FI-Formula mit Haltbarmilch

## **HERBALIFE24 Sportbericht Dominik Pacher**

### **Freier Trainingstag (1 Trainingseinheit):**

über den ganzen Tag verteilt 1- bis 2 Portionen hydrate zwischen den Trainingseinheiten

10 Uhr:

1 x FI-Formula mit Haltbarmilch

12:30 Uhr:

1 x FI-Sport + Niteworks in einem mit Wasser oder Haltbarmilch (empfehlen sich beide Varianten)

2 x Herbalifeline

1 x Formula 2 Multivitaminkomplex

1 x QuickSpark

12:45- bis 13:15 Uhr Trainingsbeginn mit Dehn- & Kräftigungsübungen:

1 x Prolong sowie 1 x Hydrate in Kombination schluckweise alle 10 Minuten

13:15- bis 17:15 Uhr Lauftraining:

1 x Prolong schluckweise alle 10- bis 15 Minuten

17:30- bis 18 Uhr Dehnübungen:

sofort anschließend 1 x rebuildstrenght oder rebuildendurance (bei anstrengenden Trainingseinheiten rebuildstrenght & bei langen Ausdauereinheiten rebuildendurance – es haben sich beide H24-Produkte perfekt bewährt gemacht)

18:15 Uhr Essen:

Eine gesunde Mahlzeit mit Vollkornprodukten sowie Bohnen, Linsen, verschiedenstes Gemüsevariationen, etc.

4 St. Ballaststoff- & Kräuterpresslinge

1 x Formula 2 Multivitaminkomplex

1 x Herbalifeline

1 x Ernährung AKTIV

1 x veget ACE

19 Uhr:

1 x FI-Formula mit Haltbarmilch