

## Korte afstand tot 300 km (1 dag inkorving)

	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag
1 L	<b>Inkorving</b>	<b>Dag van aankomst</b>	<u>Energy Drink</u> + <u>Broncho</u> + <u>Minerals</u>	<u>Pomalai</u>	<u>Sitrici</u>	<u>Vita-Peka Race &amp; Kweek</u>	<u>Vivitaline</u> + <u>Gentochol</u>
1 Kg			Grit	<u>Proponey-Royal</u> + <u>Joost Mix Recovery</u> *	Grit	<u>Elderberry Juice</u> + <u>Pro-Biolec</u> + <u>Joost Mix</u>	Grit

\*OF Total Recovery

## Kleine fond tot 500 km (2 dagen inkorving)

	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
1 L	<u>Energy Drink</u> + <u>Broncho</u> + <u>Minerals</u>	<u>Pomalai</u>	<u>Sitrici</u> + <u>Gentochol</u>	<u>Sitrici</u> + <u>Gentochol</u>	<b>Inkorving</b>	<b>Terugvlucht</b>	<b>Dag van aankomst</b>
1 Kg	<u>Proponey-Royal</u> + <u>Joost Mix Recovery</u> *	Grit	<u>Twister Oil</u> + <u>Joost Mix Prepare</u>	<u>Twister Oil</u> + <u>Joost Mix Prepare</u>			

\*OF Total Recovery

\*OF Total Recovery

## Fond - vanaf 600 km ( 3 dagen mand) week 1

	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
1 L	<u>Energy Drink</u> + <u>Broncho</u> + <u>Minerals</u>	<u>Energy Drink</u> + <u>Broncho</u> + <u>Minerals</u>	<u>Pomalai</u>		<u>Jodaline</u>		<u>Jodaline</u>
1 Kg	<u>Proponey-Royal</u> + <u>Joost Mix Recovery</u> *	<u>Proponey-Royal</u> + <u>Joost Mix Recovery</u> *	Grit	<u>Elderberry Juice</u> + <u>Pro-Biolec</u> + <u>Joost Mix</u>	Grit	<u>Elderberry Juice</u> + <u>Pro-Biolec</u> + <u>Joost Mix</u>	Grit
	*OF <u>Total Recovery</u>	*OF <u>Total Recovery</u>					

## Fond - vanaf 600 km ( 3 dagen mand) week 2

	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
1 L		<u>Sitrici</u>	<u>Vivitaline</u> + <u>Gentochol</u>	<u>Vivitaline</u> + <u>Gentochol</u>	<b>Inkorting</b>		<u>Energy Drink</u> + <u>Broncho</u> + <u>Minerals</u>
1 Kg	<u>Elderberry Juice</u> + <u>Pro-Biolec</u> + <u>Joost Mix</u>	<u>Minerals</u>	<u>Twister Oil</u> + <u>Joost Mix Prepare</u>	<u>Twister Oil</u> + <u>Joost Mix PRE</u>	Grit		<u>Proponey Royal</u> + <u>Joost Mix Recovery</u> *
						<b>Dag van aankomst</b>	*OF <u>Total Recovery</u>

