

Training und Ernährung

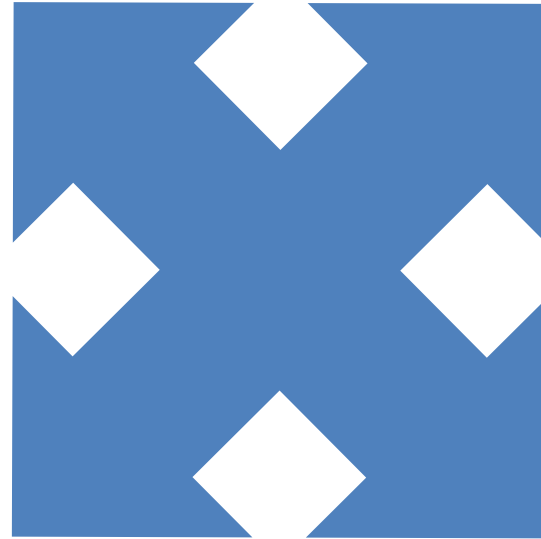
aus Sicht eines Profisportlers



- **14 Jahre Profisport**
 - **49-facher Staatsmeister**
 - **3 Österr. Rekorde**
 - **Olympische Spiele 2012**
-
- **Trainingseinheiten:**
 - **8-12 pro Woche**
 - **Trainingsumfang:**
 - **100-150km pro Woche**
 - **bzw.**
 - **140-190km pro Woche**

Training

Regeneration



Ernährung

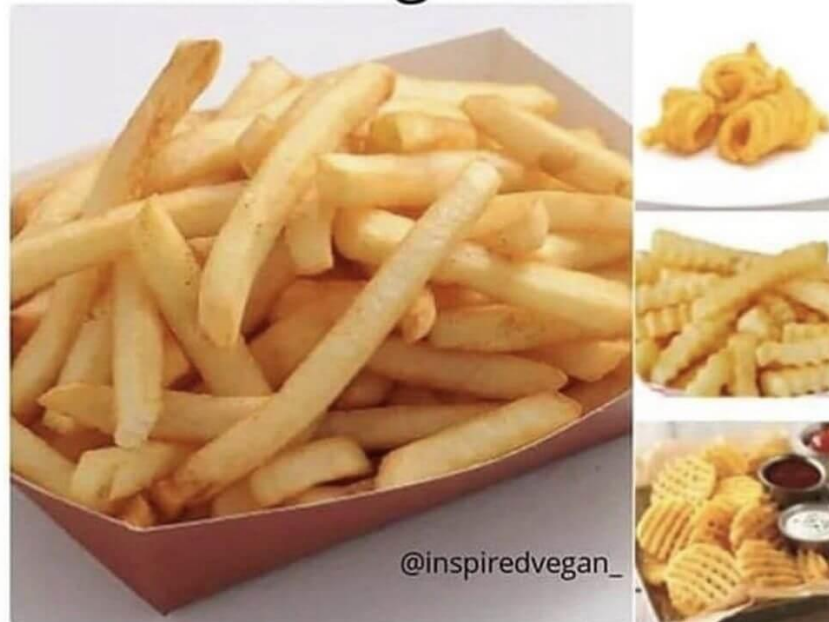
Psyche

Mehr = besser?

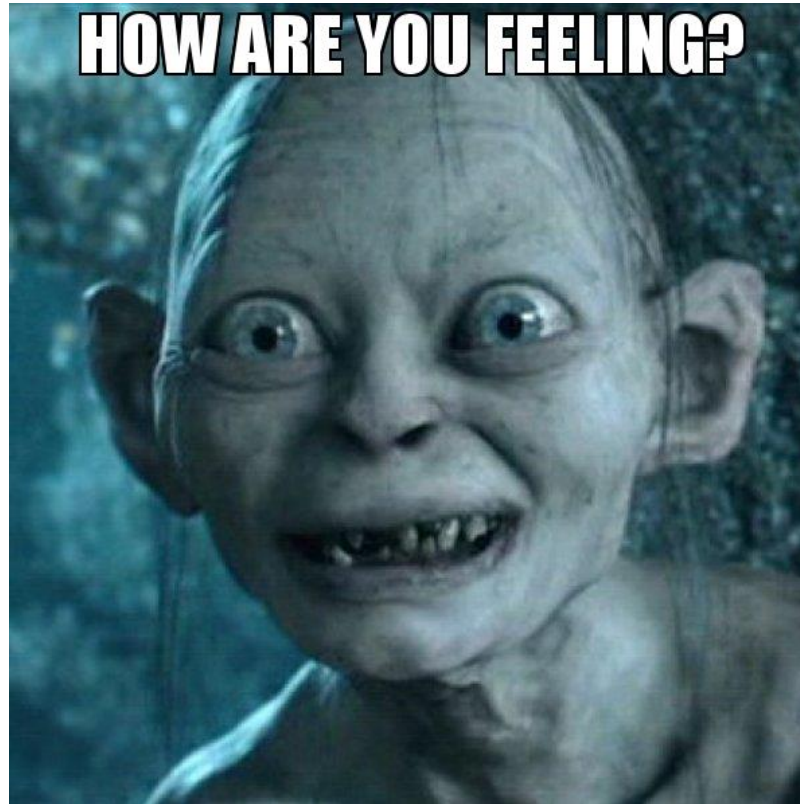


Abwechslung

I've never seen such a beautiful vegetable



Körpergefühl !!!



Ernährung

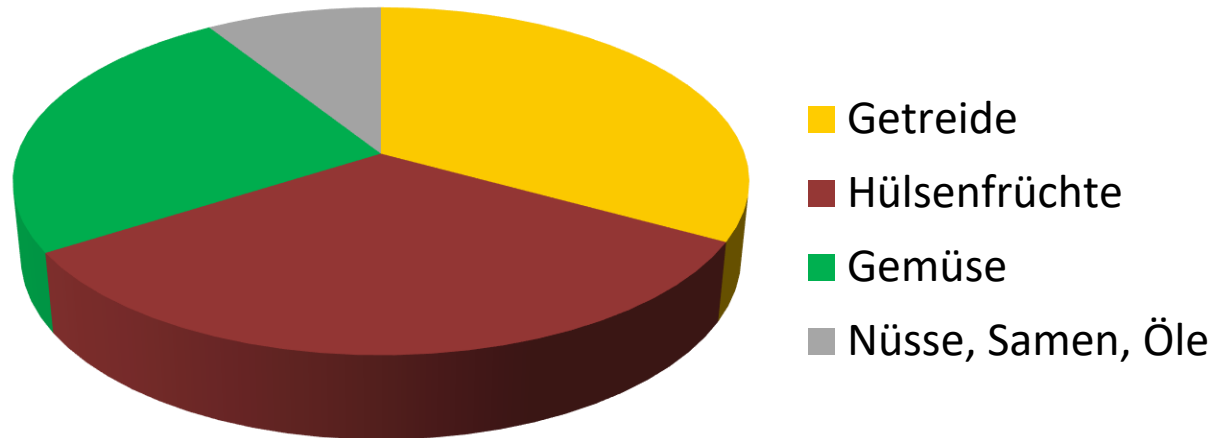
Kohlenhydrate

Proteine

Fett

Ernährung

Zusammensetzung der Hauptmahlzeiten



Restriktionen



80% | 20%

Woraufs wirklich ankommt



**Don't follow your dreams,
follow my Instagram!**



Andreas Vojta



fast_n_food



Laufheld

Q & A

