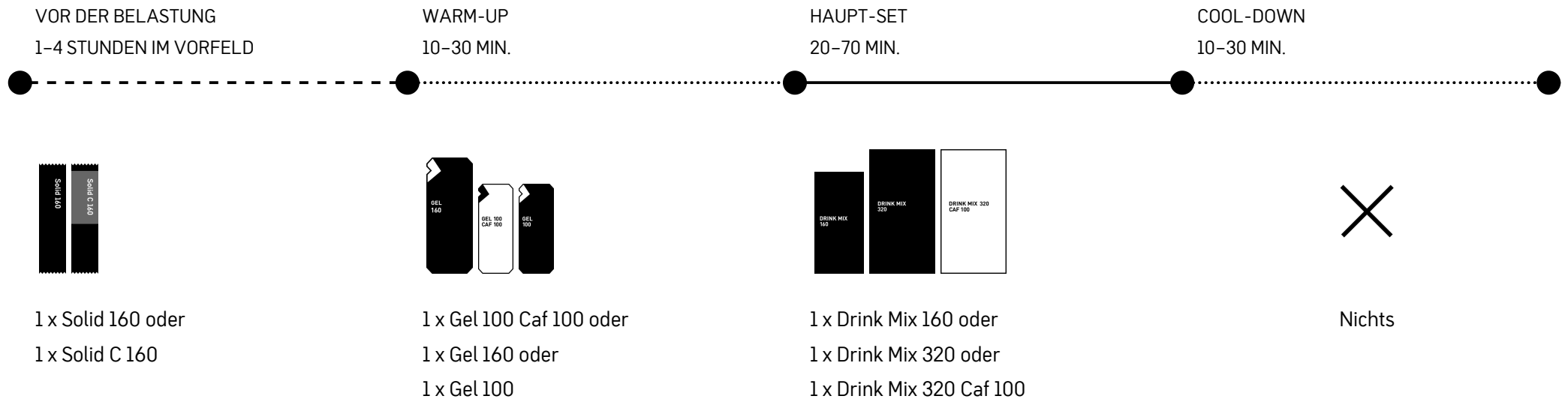


Schwelle oder Tempointervalle: 20–70 Min.



Maurten empfiehlt:

Intervalle von 3–15 Minuten Dauer mit einer Intensität von etwa Halbmarathontempo oder etwas schneller.

Typische Sessions:

6–10 x 1.000 m mit 1 Min. Erholung,

4–8 x 2.000 m mit 1–2 Min. Erholung,

3–5 x 5.000 m mit 1.000 m leichtem Jogging dazwischen.

Läufer:innen können im Vergleich zu einem kontinuierlichen Schwellenlauf mehr Gesamtzeit sammeln.

[Was ist Intervalltraining?](#)

[Quelle: Haugen et al., 2022](#)

Beim Intervalllauf wechseln sich Phasen harter Anstrengung mit langsamen Erholungsphasen ab. Im Gegensatz zu einem Fartlek sind die Tempowechsel (Intervalle) in der Regel gut strukturiert – in gleichmäßigen Abständen zu bestimmten Zeiten oder Distanzen (wenn du auf der Bahn läufst). Das Intervalltraining ist in der Regel kürzer und kann durchgeführt werden, ohne dass du dich weit von zu Hause entfernen musst. Bei einem Training von 60 Minuten oder weniger ist zwar nicht unbedingt eine spezielle Flüssigkeitszufuhr erforderlich, aber um der Intensität Rechnung zu tragen, kann es von Vorteil sein, während der Ruhephasen des Intervalltrainings am Drink Mix 160 zu nippen. Das dient nicht nur der Versorgung mit Energie, sondern stellt auch sicher, dass du die Glykogenspeicher vor dem Ende des Trainings wieder auffüllst, was die Erholung vor dem nächsten Workout fördert.

Warum sollte ich Sportnahrung mit Koffein verwenden?

Studien haben zwar gezeigt, dass Koffein die Wachheit fördern und die wahrgenommene Anstrengung verringern kann. Das sind natürlich attraktive Eigenschaften für Sportler:innen, aber man kann nicht behaupten, dass Koffein die Leistung verbessert. Die beschriebenen Vorteile sind sehr unterschiedlich und die Verträglichkeit von Koffein kann von Person zu Person stark variieren, was u. a. von der Körperzusammensetzung, der Dosierung und dem Zeitpunkt der Aufnahme abhängt.

Die Wirksamkeit von Koffein ist dosisabhängig. Zudem ist die Reaktion individuell sehr unterschiedlich. Deshalb sollte man nicht einfach davon ausgehen, dass mehr besser ist. Koffein wird innerhalb von 5–15 Minuten im Blut absorbiert und erreicht die maximale Wirkung innerhalb von 45–90 Minuten (Halbwertszeit 180–300 Minuten).

Eine Ernährungsstrategie für Rennen oder wichtige Trainingseinheiten zu entwickeln, ist eine komplexe Angelegenheit. Die Absorption und Verstoffwechselungsrate von Koffein variiert von Person zu Person. Zwei wichtige Faktoren sollten dabei berücksichtigt werden:

- 1) dein Körpergewicht und
- 2) deine vorangegangene Aufnahme von Koffein.

Was ist der Unterschied zwischen Maurten Gel 100 und Gel 160?

Gel 100 und Gel 160 verwenden die gleiche patentierte Hydrogel-Technologie von Maurten mit dem gleichen Verhältnis von Fruktose und Glukose – 0,8:1. Gel 100 hat 25 Gramm Kohlenhydrate und Gel 160 hat 40 Gramm. Das Gel 160 eignet sich gut für längere Ausdauerrennen und Trainingseinheiten, bei denen weniger häufig nachgetankt werden muss. Dank des größeren Formats können Athlet:innen weniger Beutel mit sich führen, profitieren aber trotzdem von der gleichen bewährten Hydrogel-Leistung. Beide Größen sind austauschbar, je nach Trainings- oder Rennsituation. Mit diesem System können Athlet:innen ihre Versorgungsstrategie genau abstimmen.