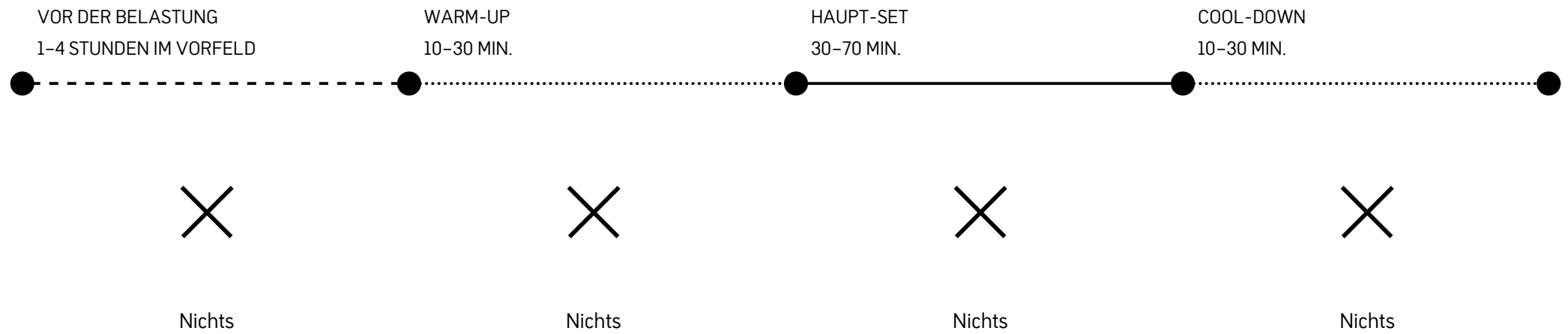


Sprints



Maurten empfiehlt:

Wiederholte Läufe von 5–15 Sekunden mit nahezu maximaler Anstrengung und vollständiger Erholung.

Diese können auch in Form von Schritten, progressiven Läufen, Bergsprints oder fliegenden Sprints durchgeführt werden.

Das Hauptziel der Trainingseinheit ist es, eine maximale Sprintgeschwindigkeit zu entwickeln oder aufrechtzuerhalten, ohne dabei hohe Laktatwerte zu produzieren.

[Muss ich bei jeder Trainingseinheit Sportnahrung zu mir nehmen?](#)

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

Muss ich bei jeder Trainingseinheit Sportnahrung zu mir nehmen?

Nein. Nicht jede Trainingseinheit hat eine Dauer oder Intensität, die zusätzliche Treibstoffstoffzufuhr erfordert. Im Allgemeinen lässt sich ein Training von unter 60 Minuten mit dem bereits in den Muskeln gespeicherten Glykogen, ergänzt durch Wasser, absolvieren. Bei härteren Intervalltrainingseinheiten kann es hilfreich sein, in den Ruhe- und Erholungsphasen des Trainings ein wenig am Maurten Drink Mix 160 zu nippen. Bei Trainingseinheiten, die kein Nachtanken erfordern, sollte der Schwerpunkt auf einer ausreichenden Kohlenhydratzufuhr vor dem Training und während der Aufwärmphase liegen.