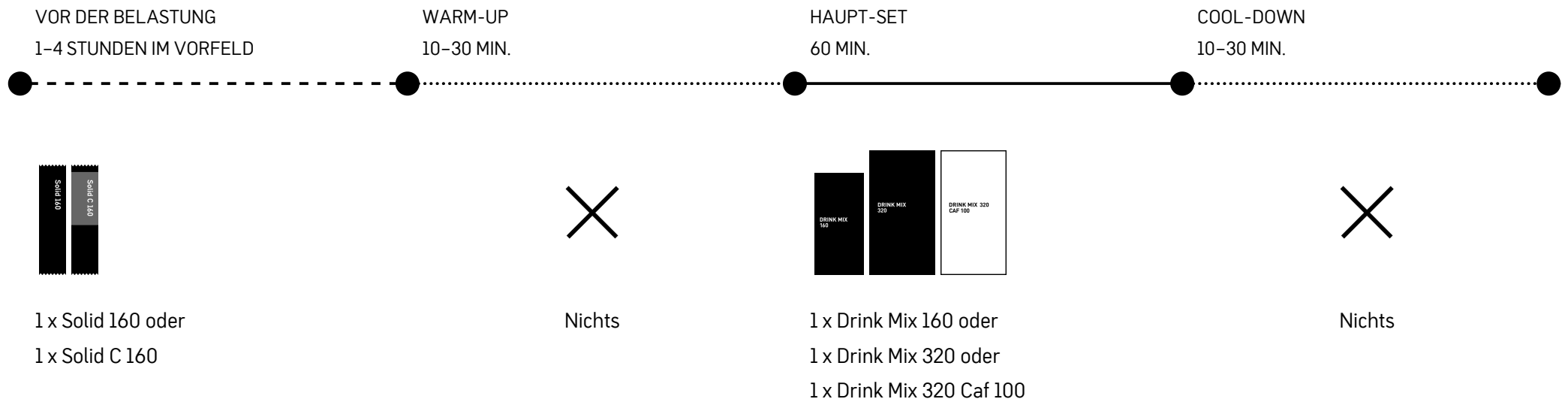


Sprintspezifisch



Maurten empfiehlt:

Sprinter:innen auf der Straße verwenden eine Trittfrequenz von etwa 110 U/Min. zu Beginn des Sprints und beschleunigen dann auf 120 U/Min. An anderen Stellen des Trainings wird die Trittfrequenz zwischen 85 und 100 U/Min. gehalten.

Das Haupt-Set besteht aus zwei 4 x 10-Sekunden-Sprints mit 5 Minuten Pause und 20 Minuten Pause zwischen den Sets

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

Haupt-Set: Zwischen den Sets 1–2 Mal am Drink Mix nippen

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.