



GRATIS ZU DEN GOOD. 5 MINUTEN

# Deine Sprint-Session

---

6 Sprints à 30 Sekunden, dazwischen jeweils 4 Minuten in ruhigem Tempo. Zusammen 38 Minuten, davon nur 3 wirklich fordernd. Die Session zählt für dich herunter, du machst einfach mit.





WARUM DAS FUNKTIONIERT

# Kurz und knackig bringt mehr als lang und locker

Wenn du dich bewegst, schütten deine Muskeln Botenstoffe ins Blut aus. Damit sagen sie dem Rest deines Körpers, dass gerade etwas los ist. Ein Team der Rockefeller University wollte wissen, wann davon am meisten unterwegs ist, und hat zwei Trainingsformen verglichen: 6 Sprints à 30 Sekunden und 90 Minuten lockeres Radfahren.

## Was die Studie gezeigt hat

Direkt nach den Sprints hatten sich fast 25 % aller gemessenen Stoffe im Blut verändert. Nach anderthalb Stunden lockerem Radfahren blieb dagegen fast alles unverändert: weniger als 0,25 %. Für solche Signale kommt es also vor allem darauf an, wie kräftig es kurz zugeht, und kaum darauf, wie lange du unterwegs bist.

## Kurze Belastungen sind gesünder

Dieselben Botenstoffe wurden schon bei über 53.000 Menschen in einer großen britischen Gesundheitsdatenbank gemessen. Von 33 Stoffen, die dort mit einem niedrigeren Risiko für Herz- und Stoffwechselerkrankungen einhergehen, kamen 32 nach dem Sprinten in Bewegung und nur 3 nach entspanntem, aber langem Radfahren.

Olsen et al., *Cell Reports Medicine*, 2026. Gemessen wurde das kurze Fenster direkt nach der Belastung, bei gesunden, aktiven Menschen.

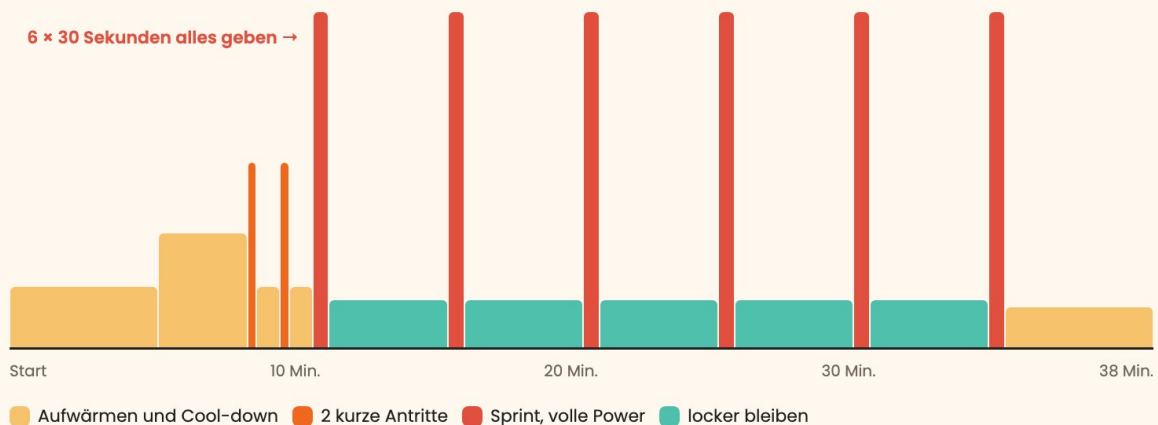


DER AUFBAU

# Die Session in einem Bild

## So sieht deine Sprint-Session aus

6 Sprints à 30 Sekunden, dazwischen 4 Minuten lockere Bewegung



Zusammengerechnet sind es nur **3 Minuten volle Power**. Der Rest der Session ist Vorbereiten und Erholen.

Nach dem Sprint-Protokoll aus Olsen et al., Cell Reports Medicine, 2026.

Die hohen Spitzen sind die Sprints, der gelbe Block links ist das Aufwärmen.

### So verteilen sich die 38 Minuten

10 Minuten Aufwärmen, zum Schluss 2 kurze Antritte von 10 Sekunden, damit deine Beine wissen, was gleich kommt. Dann 6 Sprints à 30 Sekunden, dazwischen jeweils 4 Minuten, in denen du locker weiterfährst, statt stehen zu bleiben. Zum Abschluss 5 Minuten Cool-down.

### Warum die Pause so lang ist

4 Minuten kommen dir lang vor, und genau so ist es gedacht: Nur mit genug Erholung kannst du im nächsten Sprint wieder alles geben, und darum geht es hier. Machst du die Pause kürzer, wird daraus ein hartes Ausdauertraining mit einer anderen Wirkung.



DER PLAN

# Fang kleiner an

Der Plan aus der Studie ist dein Ziel, nicht dein erster Tag. Steigere dich in 3 Schritten und geh zum nächsten über, sobald dich die 4 Minuten Pause wirklich wieder fit machen.

| PHASE                | WAS DU MACHST                                                     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Woche 1 und 2</b> | 3 Sprints à 20 Sekunden bei etwa 90 %, dazwischen 4 Minuten Pause |
| <b>Woche 3 und 4</b> | 4 Sprints à 30 Sekunden, jedes Mal ein Stück näher an volle Power |
| <b>Danach</b>        | 6 Sprints à 30 Sekunden mit voller Power, so wie in der Studie    |

## Das Aufwärmen gehört dazu

5 Minuten locker in Bewegung kommen, 3 Minuten zügig weiter, dann die beiden Antritte von 10 Sekunden. Lässt du das weg, ist dein erster Sprint ein Kaltstart und fühlt sich sofort doppelt so schwer an.

## Zweimal pro Woche reicht

Lass mindestens 48 Stunden zwischen zwei Sessions. Volle Power braucht mehr Erholung als eine lockere Einheit. Dein gewohntes Training läuft daneben ganz normal weiter.



SO NUTZT DU SIE

## Die Session

Die begleitete Session dauert 38 Minuten und folgt genau dem Plan von der vorigen Seite. Ich sage dir, wann es losgeht, zähle dich in jeden Sprint hinein und melde mich 5 Sekunden vor Schluss. Sonst musst du auf nichts achten.

### Bevor du startest

Lade dir die Session am besten vorher aufs Handy, dann brauchst du unterwegs keinen Empfang. Am einfachsten ist es auf dem Hometrainer oder dem Laufband. Draußen legst du vorher fest, wo deine Sprints liegen: nicht an einer Ampel, nicht an einer Kreuzung und nicht dort, wo viele Menschen unterwegs sind. Verkehr geht vor, immer.

[Session anhören oder herunterladen →](#)

### Dein Anker

Trag dir zwei feste Tage in den Kalender ein und behandle sie wie einen Termin mit jemand anderem. Leg Schuhe und Trinkflasche schon am Abend vorher raus; das spart dir genau die eine Entscheidung, die du morgens nicht treffen willst.

### Gut vorbereitet

Eine Flasche Wasser mit einem Tropfen **Lemon** darin, und für danach **Deep Blue Rub** in Reichweite. Auf den Produktseiten steht, was drin ist und wie du es anwendest.



BEVOR DU LOSLEGST

# Worauf du achten solltest

## Wann du vorher Rat einholst

Volle Belastung treibt deinen Blutdruck kurz kräftig nach oben. Nimmst du Medikamente, hast du Herzbeschwerden oder bist du schwanger, sprich vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Das ist keine Vorsicht der Form halber: 30 Sekunden am Anschlag sind etwas anderes als eine Stunde lockeres Radfahren.

## Beim Laufen beachten

Sprinten fordert deine hintere Oberschenkelmuskulatur mehr als Fahrradfahren. Nimm dir eine Woche mehr Zeit für den Aufbau, halte die ersten Sprints bei etwa 90 % und such dir flachen Untergrund ohne Verkehr.



6 Sprints klingen nach viel. In der Praxis sind es 3 Minuten Arbeit, verteilt auf eine halbe Stunde, in der du vor allem aufwärmst, durchatmest und wieder zu dir kommst. Am schwersten ist meistens der Gedanke daran, am Abend davor.

Du hast sie gemacht? Antworte einfach auf die GOOD. 5 Minuten und erzähl mir, wie es war. Ich lese alles selbst und ich antworte auch selbst.

**Let's go!**  
**Tanja**

© 2026 Tanja Thielen. Diese Datei darfst du unverändert teilen; übernimm bitte keine Teile daraus in eigenes Material. Die genannten Produkte sind in den Märkten von doTERRA Europa erhältlich; außerhalb dieser Märkte kann das Sortiment abweichen. Fragen dazu stellst du in unserer eigenen Community oder per Mail. Dies ist Information und keine medizinische Beratung. Nimmst du Medikamente, bist du schwanger oder hast du eine Erkrankung, sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, bevor du etwas änderst.