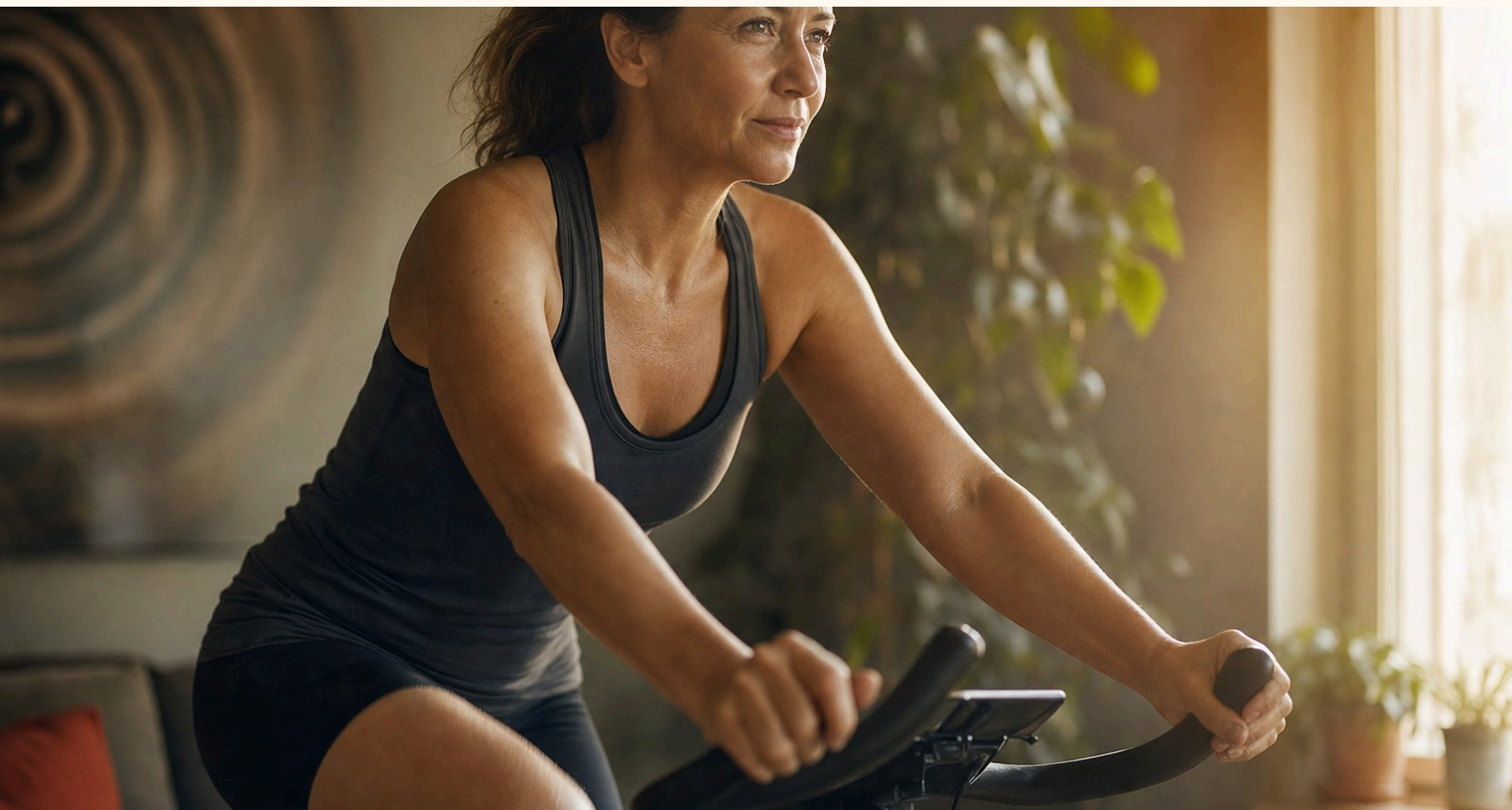




CADEAU BIJ DE GOOD. 5 MINUTEN

Je sprintsessie

6 sprints van 30 seconden voluit, met 4 minuten rustig bewegen ertussen. Alles bij elkaar 38 minuten, waarvan er maar drie pittig zijn. De begeleide sessie telt voor je af, jij hoeft alleen te trappen of te lopen.





WAAROM DIT WERKT

Kort en krachtig doet meer dan lang en rustig

Als je beweegt, sturen je spieren signaalstoffen je bloed in. Zo geven ze de rest van je lichaam door dat er iets gebeurt. Onderzoekers van de Rockefeller University wilden weten wanneer er het meeste wordt doorgegeven, en legden twee soorten training naast elkaar: 6 sprints van 30 seconden, en 90 minuten rustig fietsen.

Wat het onderzoek liet zien

Direct na de sprints was bijna 25% van alle gemeten stoffen in het bloed veranderd. Na anderhalf uur rustig fietsen bleef bijna alles hetzelfde: minder dan een kwart procent. Voor dit soort signalen telt dus vooral hoe hard het even gaat, en veel minder hoe lang je bezig bent.

Korte inspanningen zijn gezonder

Dezelfde stoffen zijn eerder gemeten bij ruim 53.000 mensen in een grote Britse gezondheidsdatabank. Van 33 stoffen die samengaan met een lager risico op hart- en stofwisselingsziekten kwamen er 32 in beweging na het sprinten, en maar 3 na ontspannen, lang fietsen.

Olsen e.a., *Cell Reports Medicine*, 2026. Gemeten is het korte moment direct na de inspanning, bij gezonde, actieve deelnemers.



DE OPBOUW

De sessie in één beeld

Zo ziet je sprintsessie eruit



6 sprints van 30 seconden, met 4 minuten rustig bewegen ertussen



Alles bij elkaar is het maar **3 minuten voluit**. De rest van de sessie is voorbereiden en herstellen.

Gebaseerd op het sprintprotocol uit Olsen et al., Cell Reports Medicine, 2026.

De hoge pieken zijn de sprints; het gele blok links is de warming-up.

Waar die 38 minuten in gaan zitten

10 minuten opwarmen, met aan het eind 2 korte aanzetten van 10 seconden zodat je benen weten wat eraan komt. Dan 6 sprints van 30 seconden, met tussen elke sprint 4 minuten waarin je rustig doorbeweegt en niet stilvalt. En als afsluiter 5 minuten cooling-down.

Waarom die rust zo lang is

4 minuten voelt als veel, en dat is precies de bedoeling: alleen met genoeg rust kun je de volgende sprint wéér voluit doen, en dat voluit is waar het om draait. Ga je korter rusten, dan wordt het een zware duurtraining met een ander effect.



HET SCHEMA

Beginnen doe je kleiner

Het schema uit het onderzoek is je eindpunt, niet je eerste dag. Bouw in 3 stappen op en ga door naar de volgende zodra je je binnen de 4 minuten rust echt hersteld voelt.

FASE	WAT JE DOET
Week 1 en 2	3 sprints van 20 seconden op ongeveer 90%, met 4 minuten rust ertussen
Week 3 en 4	4 sprints van 30 seconden, steeds dichterbij voluit aan
Daarna	6 sprints van 30 seconden voluit, zoals in het onderzoek

De warming-up hoort erbij

5 minuten rustig op gang komen, 3 minuten stevig doorbewegen, en dan de twee aanzetten van 10 seconden. Sla je dat over, dan is je eerste sprint een koude start en die voelt meteen 2 keer zo zwaar.

2 keer per week is genoeg

Houd minstens 48 uur tussen twee sessies. Voluit gaan vraagt meer herstel dan een rustige training, en je gewone rondje mag daar gewoon naast blijven bestaan.



ZO GEBRUIK JE DE SESSIE

De sessie in je oor

De begeleide sessie duurt 38 minuten en loopt precies gelijk met het schema hiervoor. Ik zeg wanneer je begint, tel af naar elke sprint, en waarschuw je 5 seconden voor het einde. Verder hoeft je nergens op te letten.

Voor je begint

Zet de sessie klaar op je telefoon, liefst gedownload, zodat je onderweg niet afhankelijk bent van bereik. Op een hometrainer of loopband is dit het makkelijkst. Ga je naar buiten, kijk dan vooraf waar je sprints vallen: niet bij een verkeerslicht, een kruispunt of een stuk waar mensen lopen. Verkeer gaat voor, altijd.

[Luister of download de sessie →](#)

Je anker

Zet twee vaste dagen in je agenda en behandel ze als een afspraak met iemand anders. Leg je schoenen of je bidon de avond ervoor al klaar; het scheelt precies de ene beslissing die je 's ochtends niet wilt nemen.

Handig om klaar te zetten

Een fles water met een druppel **Lemon** erin, en voor na de sessie de **Deep Blue Rub** binnen handbereik. Op de productpagina's lees je wat erin zit en hoe je het gebruikt.



VOORDAT JE GAAT

Waar je even op let

Wanneer je eerst even overlegt

All-out werk jaagt je bloeddruk kort flink omhoog. Gebruik je medicatie, heb je hartklachten, of ben je zwanger, overleg dan eerst met je arts. Dat is geen voorzichtigheid voor de vorm: 30 seconden voluit is echt iets anders dan een uur rustig fietsen.

Loop je in plaats van te fietsen

Voluit sprinten is voor je hamstrings zwaarder dan trappen. Neem dan een week extra voor de opbouw, houd de eerste sprints op ongeveer 90%, en kies een vlakke ondergrond zonder verkeer.



6 sprints klinkt als veel. In de praktijk is het 3 minuten werk, verdeeld over een half uur waarin je vooral aan het opwarmen, uitademen en bijkomen bent. Het zwaarste moment is meestal de gedachte eraan, de avond ervoor.

Heb je de sessie gedaan? Mail me gerust terug op De GOOD. 5 minuten en vertel hoe het ging. Ik lees alles zelf en ik antwoord ook zelf.

Let's go!
Tanja

© 2026 Tanja Thielen. Dit bestand mag je ongewijzigd delen; neem er geen stukken uit over in eigen materiaal. De genoemde producten zijn verkrijgbaar in de markten van doTERRA Europa; buiten die markten kan het assortiment afwijken. Vragen hierover stel je in onze eigen community of via mail. Dit is voorlichting en geen medisch advies. Gebruik je medicatie, ben je zwanger of heb je een aandoening, overleg dan met je arts voordat je iets verandert.