

Minimaler Aufwand, maximaler Halt.

Ausgabe 3 — Die drei Sommer-Säulen

Nachdem wir im letzten Beitrag gesehen haben, dass der Körper deines Kindes Erholungsphasen erstaunlich gut wegsteckt, widmen wir uns heute der physischen Praxis:

Wie verhindert man einen Formabfall, ohne den Sommer durchgeplanten Trainingseinheiten zu opfern? Die Angst vor dem „Detraining“ (Formabfall) ist groß. Doch die aktuelle Forschung (Washif et al., 2026) belegt: Wir haben die Mittel, Fitness auch in Zeiten mit eingeschränktem Training zu bewahren, ohne den Athleten zu verbrennen.

Wissenschaft im Fokus: Wo bauen wir wirklich ab? Wir haben gelernt, dass ein unstrukturiertes „irgendwas tun“ oft nicht ausreicht. Während Kraft und Sprunghöhe stabil blieben, zeigten sich bei zwei Faktoren signifikante Verluste:

Harte Fakten zur aeroben Kapazität (VO₂max): Dieser Wert reagiert am sensibelsten. Nach einer Pause von ≤ 4 Wochen drohen 4–14 % Leistungsabfall, bei > 4 Wochen sind es 6–20 %. Das ist die „Maschine“, die wir schützen müssen.

Harte Fakten zur Sprintschnelligkeit: Die Beschleunigungsfähigkeit (z. B. auf 10m) verschlechterte sich konsistent (bis zu 9% Einbußen), weil der spezifische Reiz fehlte.

Praktische Ableitungen: Die 3 Säulen für den Sommer (Minimal Effective Dose)

Qualität statt Volumen: Einmal pro Woche ein kurzes, hochintensives Intervall-Training (HIIT) reicht, um die aerobe Kapazität „am Laufen“ zu halten.

Die „Hidden Drops“ verhindern: Die relative Kraft (Kraft pro kg Körpergewicht) sinkt schleichend. Kurze, explosive Sprungformen (CMJ-Variationen) als „Urlaubs-Snack“ sichern die Schnelligkeit.

Der Gradual Ramp-Up: Der häufigste Fehler nach Pausen ist der sofortige Wiedereinstieg in die volle Intensität. Plane die ersten 10 bis 14 Tage nach dem Urlaub als strikte Adaptionsphase ein. Keine Tests, kein „Maximal-Versuch“.

Ein Wort an die Coaches Ein Athlet, der sich schuldig fühlt, wenn er nicht trainiert, erfährt keine mentale Erholung. Gebt ihnen klare „Hausaufgaben“ – nicht um sie zu quälen, sondern um ihnen Sicherheit zu geben, dass sie trotz Pause nichts verlieren.

Damit du als Athlet deine Gedanken zur Saison einfach festhalten kannst, habe ich dir einen Reflexionsbogen erstellt, den du direkt ausfüllen kannst. Niemand wird ihn lesen außer dir – es sei denn, du willst es.

Lade dir die Datei herunter, nimm dir 15 Minuten Zeit, einen Stift und sei ehrlich zu dir selbst. Das Arbeitsblatt hilft dir dabei, deinen Fortschritt zu erkennen und den Blick für die nächste Saison zu

schärfen.

(Quelle: Washif, J. A., et al. (2026). "Changes in physical fitness and body composition of athletes after the COVID-19 lockdown...". *Biology of Sport*, 43:463-488.)