

PROTECT YOUR S(P)EED · DOWNLOAD

Die MED-Checkliste für Coaches.

Minimale effektive Dosis in der Übergangsphase – evidenzbasiert planen

Die Übergangsphase (Sommer- oder Saisonpause) ist keine Niederlage gegen den Trainingsplan – sie ist strategische Planung. Diese Checkliste fasst die evidenzbasierten Mindestdosen zusammen, mit denen deine Athleten die wichtigsten Eigenschaften durch die Pause tragen.

Eine einzige intensive Einheit pro Woche – 20–25 Minuten – reicht, um das aerobe Niveau über 12–15 Wochen zu halten.

Spiering et al. 2021 · alle Quellen: jenskleinert.me/quellen

Die Mindestdosen im Überblick

Eigenschaft	Mindestdosis	Erhalt für	Quelle
Aerobe Kapazität (VO ₂ max)	1 × HIIT/Woche, 20–25 min	12–15 Wochen	Spiering 2021
Sprintschnelligkeit	2 × 6 Sprints à 20 m/Woche	6–8 Wochen	Kraemer 2004
Maximalkraft	1 × Einheit/Woche, 2–3 Übungen	mehrere Wochen	Graves 1988
Technik & Motorik	keine Dosis nötig	6–8 Wochen stabil	Schmidt & Lee 2019

Checkliste: Vor der Pause

- ☐ Athleten individuell briefen: Was ist die Mindestdosis – und warum reicht sie? (Transparenz senkt Schuldgefühle und heimliches Übertraining.)
- ☐ Eine konkrete Wochenstruktur mitgeben: 1 intensive Einheit + optional 1 × Sprints – mehr ist freiwillig, nicht gefordert.
- ☐ Klären, was NICHT trainiert werden muss: Technik und Motorik bleiben 6–8 Wochen stabil.
- ☐ Erholungsziel explizit benennen: Die Pause ist Teil der Saisonplanung, kein Kontrollverlust.
- ☐ Bei Athleten mit hoher Vorbelastung (Verletzung, Stagnation, Motivationsloch): bewusst vollständige Pause erwägen – Erholung hat eigenen Trainingswert.

Checkliste: Während der Pause

- ☐ Kein Monitoring, keine Kontrolle – Selbststeuerung ist Teil der Entwicklung (Autonomie stärkt intrinsische Motivation).
- ☐ Erreichbar bleiben, aber nicht nachfassen: Wer Fragen hat, meldet sich.
- ☐ Bei 10+ Wochen Pause: Wiedereinstieg anpassen – Anlaufphase verlängert sich, Verletzungsrisiko in der ersten Intensitätsphase steigt.

Checkliste: Nach der Pause

- ☐ Wiedereinstieg progressiv planen: 2–3 Wochen Aufbau vor der ersten harten Belastungsphase.
- ☐ Keinen Test in Woche 1 – Testergebnisse direkt nach der Pause sagen nichts über die Saison aus und erzeugen unnötigen Druck.
- ☐ Gespräch vor Trainingsdaten: Wie erholt kommt der Athlet zurück? Motivation ist der beste Frühindikator der neuen Saison.

Die MED ist eine Untergrenze, keine Empfehlung. Sie setzt eine belastungsreiche Vorsaison voraus – ohne vorherigen Reiz gibt es nichts zu erhalten.