



Serie (V): Systematische Trainingseinheiten Lauf: Fahrtspiel

In dieser Serie werden die systematischen Trainingseinheiten Lauf und Rad in ihrer Grundstruktur vorgestellt und Variationen werden aufgezeigt.

Das **Fahrtspiel** ist ein Spiel mit verschiedenen Laufgeschwindigkeiten. Da Fahrtspiele u.a. der Entwicklung des **Laufgefühls** dienen, sollten hier Pulsmesser und Uhr eher zu Hause bleiben. Das Fahrtspiel dient hervorragend dazu, eine evtl. auftretende Monotonie des Trainings zu durchbrechen.

Trainingseffekte u.a.:

- jeweilige Trainingseffekte der gelaufenen Intensitäten (**GA1, GA2, WSA1 und WSA2**)
- Tempovariabilität, sowohl motorisch als energetisch
- Entwicklung / Verbesserung des Lauf- und Tempogefühls

Durchführung:

Einlaufen: 10-30 min GA1

- wechselnde Belastungen unterschiedlicher Dauer und Intensität von GA1 (oder sogar darunter als Trabpause) bis WSA2. Beispiel: bis zur nächsten Bergkuppe schnell, locker bergab, ab der Kurve bis zur großen Eiche mittleres Tempo, dann kurzer Sprint, Trabpause bis zur Kreuzung...
- Auslaufen: GA1 10 min oder länger

Für wen?

- Fitness-Sportler: sehr sinnvoll zur Entwicklung des Lauf- und Tempogefühls und zur Abwechslung. Fahrtspiele sind gut geeignet, sich spielerisch und ohne Druck an höhere Geschwindigkeiten heranzutasten
- ambitionierte Sportler: sehr sinnvoll zur Entwicklung bzw. Verbesserung der Tempovariabilität, hier insbesondere motorisch

Variationen / Sonstiges:

- **Tempovariation im Ausdauertraining**