

## Das Fahrtspiel

Beim Fahrtspiel muss sich der Läufer, wie bei jeder Trainingseinheit, die ein hohes Tempo anspricht, ausreichend einlaufen. Die ersten Tempobelastungen im Fahrtspiel sollten leichte Steigerungen sein, das heißt Läufe über 50 bis 100 Meter Länge, bei denen das Tempo kontinuierlich bis zum Sprint gesteigert wird. Nach einer ausreichenden Trabpause empfiehlt sich zum „Einrollen“ ein längerer Abschnitt in zügigem Tempo, bevor die ganz schnellen Belastungen absolviert werden.

Ein Lauf in vollem Tempo sollte nie länger als zirka 200 Meter sein und unbedingt mit einer Trabpause bis zur völligen Erholung nachbereitet werden. Beim Auslaufen ist unbedingt auf ein betont langsames Tempo zu achten.

Es soll dabei ein besonderer Reiz auf die Muskulatur ausgeübt werden, der nicht nach der Uhr, sondern nach dem Gefühl platziert wird. Wer sich müde fühlt, gibt weniger Power und umgekehrt.

Wie sieht so ein Fahrtspiel nun aus? Ein Beispiel hierfür wäre ein **Pyramiden-Fahrtspiel** mit der Belastung: 3-6-9-6-3:

- 10 Minuten entspanntes, lockeres Einlaufen (inkl. Lauf-ABC)
- **3 Minuten Tempo Dauerlauf (90% HFmax)**
- 3 Minuten Traben (55% HFmax)
- **6 Minuten Tempo Dauerlauf (85% HFmax)**
- 6 Minuten Traben (55% HFmax)
- **9 Minuten Mittlerer Dauerlauf (80% HFmax)**
- 9 Minuten Traben (55% HFmax)
- **6 Minuten Tempo Dauerlauf (85% HFmax)**
- 6 Minuten Traben (55% HFmax)
- **3 Minuten Tempo Dauerlauf (90% HFmax)**
- 10 Minuten entspanntes, lockeres Auslaufen

Sollte die Erholungsphase (vor allem nach den längeren Abschnitten) nicht ganz ausreichen, kann die Trabpause natürlich entsprechend verlängert werden. Selbiges gilt auch umgekehrt. Das Pyramiden-Fahrtspiel kann mit beliebigen Zahlen und somit Zeiten ausgeführt werden, auch die Reihenfolge ist hier nicht starr und lässt einen flexiblen Spielraum. Beispiele hierfür: 1-2-3-2-1 / 3-2-1-3-2-1 / 1-2-1-2-1 / 1-4-3-2-4-3-2-1 usw.

Weitere Möglichkeiten für Fahrtspiele:

#### **Freies Fahrtspiel:**

Bei dieser Variante gibt es keine Zahlen und Vorgaben. Man nutzt Objekte oder ähnliches auf der Strecke. Beispiele hierfür wären: Von der Straßenlaterne bis zur Bank, oder ähnliches. In diesen Abschnitten sollte man dann eine entsprechende Belastung vorgeben, die je nach Distanz auch mal im Bereich >90% HFmax liegen darf. Ein Beispiel für ein freies Fahrtspiel könnte wie folgt aussehen:

- 10 Minuten entspanntes, lockeres Einlaufen (inkl. Lauf-ABC)
- **zwischen Parkbank und Straßenlaterne (ca. 600 m) zügig laufen**
- 2 Minuten Traben
- **zwischen Baum und Schild (ca. 500 m) zügig laufen**
- 2 Minuten Traben
- **ca. 3 x 50 Meter Antritte (90 % Kräfteinsatz, dazwischen Traben)**
- usw.
- 10 Minuten entspanntes, lockeres Auslaufen

#### **Gelände-Fahrtspiel:**

Bei dem Gelände-Fahrtspiel wird die Geschwindigkeit und somit die Belastung im Gelände variiert. Eine Möglichkeit hierfür wäre: bergab langsam und bergauf zügig laufen, oder umgekehrt. Bei dieser Variante sollte man beachten, dass die durchschnittliche Geschwindigkeit dem „Langen Dauerlauf“ (55-70% HFmax) entsprechen sollte. Um dieses Training richtig und effektiv auszuführen, ist ein gutes Körpergefühl nötig. Entsprechend kann das Gelände-Fahrtspiel folgendermaßen aussehen:

- 10 Minuten entspanntes, lockeres Einlaufen (inkl. Lauf-ABC)
- **bergauf Mittlerer Dauerlauf (75-85 % HFmax)**
- bergab Langer Dauerlauf (55-65 % HFmax)
- **5 Minuten Langer Dauerlauf (55-70 % HFmax)**
- bergauf Mittlerer Dauerlauf (75-85 % HFmax)
- **bergab ruhig laufen (55-65 % HFmax)**
- 5 Minuten Langer Dauerlauf (55-70 % HFmax)
- **10 Minuten entspanntes, lockeres Auslaufen**

#### **Ausdauer-Fahrtspiel:**

Beim Ausdauer-Fahrtspiel nutzt man den Grundaufbau des Pyramiden-Fahrtspiels. Jedoch kommt es bei dieser Variante darauf an, besonders lange Abschnitte zu laufen. Das Tempo sollte in diesem Fall zügiger sein, jedoch nicht ganz so schnell wie bei den kürzeren Abschnitten. Ein Beispiel:

- 10 Minuten entspanntes, lockeres Einlaufen (inkl. Lauf-ABC)
- **8 Minuten mittlerer Dauerlauf (75-85 % HFmax)**
- Trabpause nach Bedarf
- **3 Minuten mittlerer Dauerlauf (75-85 % HFmax)**
- Trabpause nach Bedarf
- **9 Minuten mittlerer Dauerlauf (75-85 % HFmax)**
- Trabpause nach Bedarf
- **6 Minuten mittlerer Dauerlauf (75-85 % HFmax)**
- 10 Minuten entspanntes, lockeres Auslaufen