

9. Das Fahrtspiel

Was ist ein Fahrtspiel?

Laufen kann schnell eintönig werden, gerade wenn man immer das gleiche Tempo oder die gleiche Strecke läuft. Vielleicht hat man jedoch nicht die Zeit oder die Möglichkeit, viele verschiedene Sachen bei seinen Läufen zu variieren und dafür gibt es das Fahrtspiel. Hier werden verschiedene Methoden des Trainings miteinander kombiniert und, wie bei einem Baukasten, unterschiedlich aneinander gereiht oder wiederholt, um mehr Abwechslung in das Training zu bekommen. Grundsätzlich gilt hier: alles kann, nichts muss.

Die gefühlte Zeit vergeht bei einer Laufeinheit viel schneller, wenn du sie in kurze Abschnitte unterteilst. Gestalte dir so z.B. dein Fahrtspiel durch Geländeziele, in dem du einen Hügel, einen Wald oder eine Bebauung für eine schnelle Phase verwendest. Oder arbeite mit Zeiteinheiten im Wechsel, alternativ wenn du magst auch mit unterschiedlichen Musiktracks als Vorgabe.

