Multisportevents – Ausdauer: Fahrtspiel (variable Dauermethode)

Beim Fahrtspiel handelt es sich um eine Trainingsmethode bei der das Trainingstempo und die Trainingsintensität mehrfach gesteigert und verringert wird.

- **Geländefahrtspiel:** Bei dieser Variante wird die Intensität dem Gelände angepasst – bergauf langsam, flach und bergab erhöhtes Tempo.
- **Polnisches Fahrtspiel:** Bei dieser Methode werden die Belastungs-/Entlastungszeiten vorgegeben. Z. B. 2–3–4–5–4–3–2 Minuten schnell mit je einer Minute lockeren Tempos dazwischen.
- **Schwedisches Fahrtspiel:** Dabei handelt es sich um eine spontane Variante. Vor der Belastung wird ein Punkt im Gelände bestimmt, welcher das Ende der Temposteigerung definiert. Dieser Punkt wird mit hoher Intensität angesteuert, anschliessend wird das Tempo gedrosselt, bis man sich erholt hat.
- **Fahrtspiel Surprise:** Vor dem Training wird innerhalb der Gruppe eine fixe Reihenfolge, sowie die minimale und maximale Belastungszeit fixiert (z. B. 30 Sek. bis 2 Min., in 30-Sek.-Schritten). Nun kann jedes Gruppenmitglied der Reihe nach die Belastungszeit vorgeben, die Erholungszeit dazwischen beträgt immer die halbe Belastungszeit (min. 30 Sek.) – während der Erholung wird die nächste Belastungsdauer bekannt gegeben.

Quelle: Rafael Meier, Sportlehrer Sek. I, Münchenbuchsee

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO