

# Running – Trainingsformen zur Verbesserung der Ausdauer: Fahrtspiel

Unter Fahrtspiel versteht man ein dem Gelände angepasstes Laufen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten.



Das Fahrtspiel ist je nach Gestaltung eine mittlere bis intensive Form des Dauerlaufs im Gelände, sozusagen ein Mix von verschiedenen Formen wie Dauerlauf, Intervall oder Hügellauf. Es kann eine leichte Trainingseinheit oder aber auch eine sehr harte werden.

## Variationen

- Bei der **schwedischen Variante** wird ein Punkt in der Landschaft definiert. Bis zu diesem Punkt wird in zügigem Tempo gerannt. Dann wird ganz gemütlich gerannt, bis man sich wieder erholt hat. Anschliessend sucht man den nächsten Punkt, der in schnellerem Tempo angelaufen wird.
- Bei der **polnischen Variante** legt man die Tempowechsel mit der Uhr fest, 1/2/3/2/1 Min. Belastung mit jeweils gleich langen oder z.B. doppelt so langen lockeren Laufpausen dazwischen. Diese Form ist eine Annäherung an das Intervalltraining.
- **In leistungshomogenen Gruppen:** Jedes Mitglied der Gruppe darf Dauer und Intensität eines intensiven Abschnittes und die Dauer der vorhergehenden oder nachfolgenden Pause bestimmen.
- **Mit Rhythmuswechsel:** Alle 5 Min. einen anderen Gang einlegen (Vorform des Intervalltrainings): 1. Gang = gemütlich, 2. Gang = mittel, 3. Gang = zügig.

**Bemerkung:** Beim Laufen in der Gruppe ist das Anwenden der Sprechregel ein geeignetes Hilfsmittel zur Kontrolle der Intensität (siehe S. 4).

---

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**