**Lauftraining für Könner**

**Fahrtspiel**

Unter Fahrtspiel versteht man ein dem Gelände angepasstes Laufen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten. Die Belastungsdauer wird zufällig durch Geländemarkierungen (Hügel, Tafel, Kreuzung, Baum, Brunnen usw.) vorgegeben, das Tempo nach Lust und Laune selber gesteigert und bestimmt.. Das Fahrtspiel kann eine leichte Trainingseinheit oder aber auch eine sehr strenge werden, höre auf deinen Körper. Varianten des klassischen Fahrtspiels sind:

**Schwedisches Fahrtspiel**: Bei der Schwedischen Fahrtspiel-Variante sucht man sich einen Punkt in der Landschaft (Waldrand, Weggabelung, Baum usw.) und läuft dann im zügigen Tempo an diesen Punkt. Dann joggt man ganz gemütlich, bis man sich wieder erholt hat und sucht sich nun den nächsten Punkt, der dann wiederum im schnelleren Tempo angelaufen wird. Die Streckenabschnitte werden willkürlich gewählt. Ist der Abschnitt kurz, wird er sprintmässig zurückgelegt, ist der Abschnitt länger, liegt das Tempo entsprechend tiefer.

**Polnisches Fahrtspiel**: Bei dieser Variante legt man die Tempowechsel mit der Uhr fest, z.B. 1min, 2min, 3min, 2min, 1min Belastung mit jeweils gleich langen oder doppelt so langen lockeren Laufpausen dazwischen. Diese Form ist eine Annäherung an das Intervalltraining.

**Intervall**

Beim Intervalltraining werden die einzelnen Belastungsphasen und die dazwischen liegenden Pausen klar definiert. Die Unterscheidung zum Fahrtspiel ist fliessend. Beim extensiven Intervalltraining wird die Intensität gerade so hoch gewählt (Intensitätsstufe 3), dass die schnellen Abschnitte häufig wiederholt werden können und nur durch kurze Pausen unterbrochen werden müssen. Also zum Beispiel 10x 300 Meter im schnellen Tempo und dann eine Minute Gehpause. Beim intensiven Intervalltraining ist das Lauftempo höher (Intensitätsstufe 4 ) als beim extensiven Intervalltraining und dementsprechend werden die Pausen länger gewählt (Beispiel: 10-mal 400 Meter schnell mit2–3 Minuten Pause). Man kann aber beim Intervalltraining auch mit dem Herzschlag arbeiten, z.B. 400 Meter schnell laufen und dann so lange marschieren, bis der Puls unter ein bestimmtes Niveau (z.B.120) fällt, dann wieder schnell laufen usw. Durch die kurzen Pausen wird ein schnelleres Erholungsvermögen angestrebt.

**Hügelläufe**

Eine spezielle Form des Intervalltrainings sind die Hügelläufe. Sie stellen besonders hohe Anforderungen an die lokale Muskelausdauer und an den Kreislauf. Ein mögliche Variante kann sein: 12-mal 300m zügig bergauf laufen. Dann Pause, solange es braucht, bis man wieder locker an den Ausgangspunkt zurückgejoggt ist. Dann folgt erneut ein zügiger Hügellauf.

**Steigerungsläufe**

Vor einer intensiven Belastung (als Vorbereitung), nach einem Dauerlauf (als Rhythmuswechsel) oder im Anschluss an ein Lauf ABC (zur Entwicklung der Sprintfähigkeit) empfiehlt es sich, 3 bis 5 Steigerungsläufe zu absolvieren. Über eine Distanz von 100–120 Meter wird kontinuierlich das Lauftempo erhöht, um dann die letzten 20 Meter in fast maximalen Tempo zu absolvieren und danach langsam abzubremsen.