

Fahrtspiele / Ausdauer- und Schnelligkeitstraining

- Klar unterscheiden zwischen Ausdauer, Sprintausdauer, Spritzigkeit

Wichtig :

- Vor allem vor den Intervall - Läufen gut warmmachen und dehnen !!!
- Ausdauertraining nicht zu intensiv; nur mit 80% der maximalen Intensität, d.h. Sprints und Antritte mit maximaler Intensität, aber die Sprints dürfen nicht zur Erschöpfung führen. Deshalb: nach Sprints mit maximaler Intensität immer Erholungsphasen, sprich längere, langsame Läufe (200-300 m) einlegen
- Fahrtspiele enthalten verschiedene Elemente (langsame Läufe und schnelle, kurze Antritte immer im Wechsel)

Trainingsprogramm 1 zur Steigerung der Spritzigkeit :

Warmlaufen : ca. 5 min locker traben, anschließend Dehnungs- und Lockerungsgymnastik
↓
10 min zügiger Dauerlauf
↓
alle Muskelgruppen gut Dehnen; besonders die Beine
↓
lockerer Trab mit 3-5 Steigerungen über 20-40 m (zwischen den Steigerungen ca. 300 m langsam traben)
↓
5 Sprints über 10-20 m mit maximaler Intensität (nach jedem Sprint 200-300m langsam traben)
↓
ca. 5 min locker austraben
↓
5 Läufe mit jeweils 10 kurz aneinandergereihten Sprints über 5 m; zwischen den Läufen 300 m langsam traben
↓
10 min ruhiger Dauerlauf

Trainingsprogramm 2 :

10 min zügiger Dauerlauf
↓
alle Muskelgruppen gut Dehnen; besonders die Beine (5 min)
↓
10 min intensiver Dauerlauf
↓
lockerer Trab mit 3-5 Steigerungen über 80-100 m (zwischen den Steigerungen ca. 300 m langsam traben)
↓
ca.3 min locker austraben
↓
10 Strecksprünge mit maximalem Absprung nach oben; anschl.1 min traben
↓
10 zweibeinige Sprünge mit maximalem Absprung nach vorne, anschl.1 min traben
↓
5 min intensiver Dauerlauf
↓
10 min auslaufen, dehnen