



① Phase 3: Wettkampf; Erholungswoche

	Haupttraining 3-4 Einheiten	Haupttraining 5-7 Einheiten	Ergänzung/Erholung
Mo	Ruhe	50' LDL	2-3 Steigerungen, Stretching
Di	Ruhe	1h LDL	20' DKD, Stretching
Mi	40'-50' LDL	Ruhe	ev. Sauna/Massage
Do	Ruhe	50' LDL	2-3 Steigerungen, 15' DKD, Stretching
Fr	15' LDL, Fahrtspiel Belastung 3', 15' LDL	15' LDL, Fahrtspiel Belastung 4', 20' LDL	Stretching
Sa	Ruhe	Ruhe	
So	40'-1h LDL	50'-1h LDL	2-3 Steigerungen, Stretching

② Phase 3: Wettkampf; Mittlere Woche

	Haupttraining 3-4 Einheiten	Haupttraining 5-7 Einheiten	Ergänzung/Erholung
Mo	Ruhe	50' LDL	3-4 Steigerungen, Stretching
Di	Ruhe	1h10' LDL	20' DKD, Stretching
Mi	50' LDL	Ruhe	ev. Sauna/Massage
Do	Ruhe	1h LDL	3-4 Steigerungen, 15' DKD, Stretching
Fr	15' LDL, Fahrtspiel Belastung 5', 20' LDL	20' LDL, Fahrtspiel Belastung 6', 20' LDL	Stretching
Sa	Ruhe	Ruhe	
So	1h-1h10' LDL	1h10'-1h20' LDL	2-3 Steigerungen, Stretching

③ Phase 3: Wettkampf; Erholungswoche/Wettkampf

	Haupttraining 3-4 Einheiten	Haupttraining 5-7 Einheiten	Ergänzung/Erholung
Mo	Ruhe	50' LDL	2-3 Steigerungen, Stretching
Di	Ruhe	Ruhe	
Mi	40' LDL	1h LDL	Stretching, ev. Sauna/Massage
Do	Ruhe	Ruhe	
Fr	40' LDL	40' LDL	2-3 Steigerungen, Stretching
Sa	Ruhe	Ruhe	
So	Wettkampf	Wettkampf	

**Bedeutung der Abkürzungen**

**DKD:** Dehnen - Kräftigen - Dehnen

**LDL:** Leichter Dauerlauf. Für jene, die mit dem Pulsmesser laufen, bedeutet das etwa 70-75% der maximalen Herzfrequenz, was ungefähr der Faustregel Puls 180 minus Alter minus 5-10 Schläge entspricht. Ein Schwatz mit Kolleginnen und Kollegen sollte ohne Probleme möglich sein.

**MDL:** Mittlerer Dauerlauf. 75-80% der maximalen Herzfrequenz, Puls 180 minus Alter plus 10-15 Schläge.

**SDL:** Schneller Dauerlauf. 80-90% der maximalen Herzfrequenz, Puls 180 minus Alter plus 25-30 Schläge.

**Steigerungen:** Das Tempo wird über eine Distanz von 80-100 m kontinuierlich gesteigert. Achten Sie dabei speziell auf einen schönen, ökonomischen Laufstil!

**Fahrtspiel:** Nach einer Aufwärmzeit von mindestens 10 Minuten wird mit dem Tempo variiert. Die Belastungen können nach Lust und Laune, mit festen Strecken (zum Beispiel auf dem Lauftrüpf) oder mit der Uhr bestimmt werden.

**Beispiele Fahrtspiel:**

- 1' SDL, 1' TrP, 2' MDL, 1' TrP, 3' MDL, 2' TrP, 1' SDL
- 2 x 5' MDL/1' TrP, 1' SDL, 3' TrP, 4' MDL, 2 x 30" SDL
- 15' MDL, 4' TrP, 6 x 1' SDL, dazw. 30" TrP

**Beispiele Hügeläufe:**

- 3 x 70" HL, 4' SP, 3 x 25" HL, 3' SP, 3 x 40" HL
- 3-4 x 80"/30"/50" HL, 3-4' SP

HL = Hügelauflauf; TrP = Trabpause; SP = Serienpause

Siehe auch [www.laufplausch.ch/pdf/fahrtspiele.pdf](http://www.laufplausch.ch/pdf/fahrtspiele.pdf)  
Der Fantasie für weitere Beispiele sind keine Grenzen gesetzt!