

FAHRTSPIEL – DAS SPIEL MIT DEM TEMPO

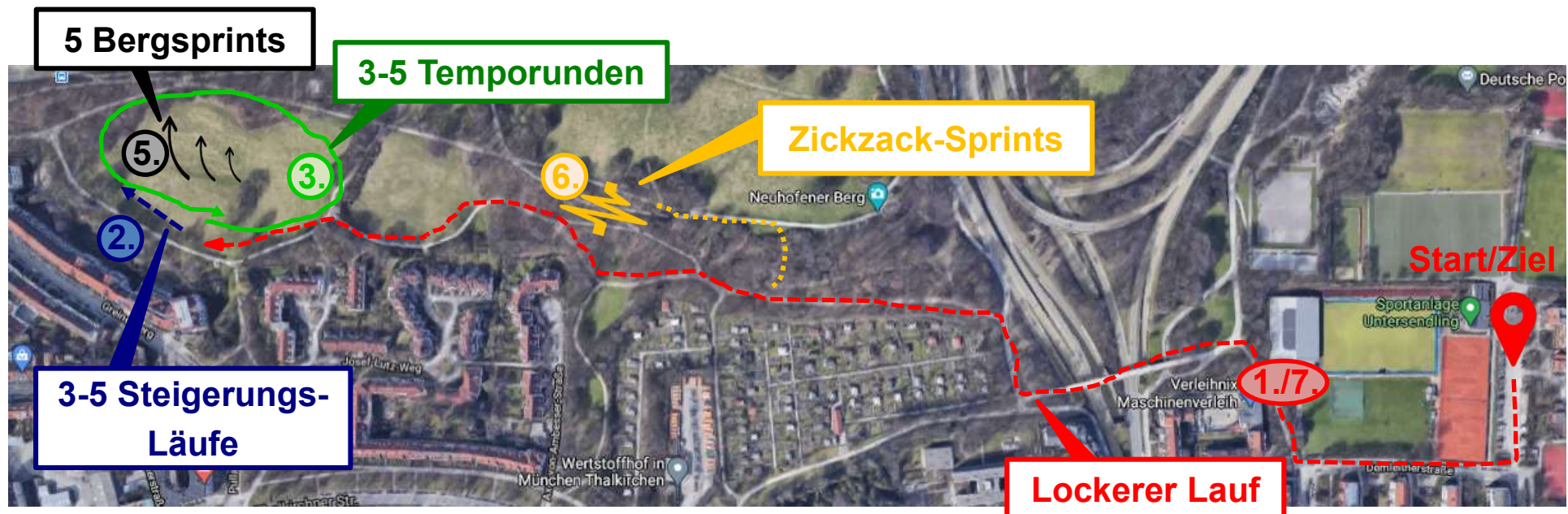


Nachdem wir letzte Woche das Ziel hatten, ganz viele km zu laufen, machen wir diese Woche ein Fahrtspiel (aus dem Schwedischen: fart = Tempo).

Dabei machst Du keinen gleichmäßigen Dauerlauf, sondern spielst mit dem Tempo. Du kannst es in jedem Park mit Hügel oder im Wald machen, wir haben es als Beispiel für den Sendlinger Park vorbereitet. Start und Ziel ist der HCW-Parkplatz.

Zwischen den Steigerungsläufen, Bergsprints und Temporunden hast Du Zeit, Dich zu erholen – um dann wieder so richtig Gas zu geben.

Vielleicht findest Du jemanden, mit dem Du das Fahrtspiel gemeinsam machen kannst, dann macht es mehr Spaß und man kann sich gegenseitig schön herausfordern!



FAHRTSPIEL – DAS SPIEL MIT DEM TEMPO



1. **5-7 Min lockerer Lauf** zum Aufwärmen,
vom HCW-Parkplatz bis zur Horchmuschel am Rodelhügel

2. **3-5 Steigerungsläufe** über 80 m, zurück locker laufen
(die grünen Böller neben dem Weg sind je 40m entfernt)



3. **3-5 Temporunden um den Rodelhügel**
dazwischen jeweils eine Runde langsam joggen

4. **Kurze Pause!** Mache auf jedem Bein ein paar dynamische
Standwaagen oder andere Balance-Übungen (z.B. Krieger)

5. **5 Bergsprints**, such Dir eine Stelle von leicht
(rechts) bis schwer (links), hoch sprinten, runter
gehen, Pause bis der Atem wieder ruhig ist, beim
letzten Mal rückwärts hoch sprinten



6. **Zickzack-Sprints**, findet Ihr den Zickzack-Weg? Hoch
sprinten und danach durch den Wald runter hüpfen oder
rutschen und gleich noch mal – aber rückwärts...

7. **Locker bis zum Parkplatz auslaufen**
dehnen, verschnaufen, geschafft 😊