

# SSC RIEHEN Breitensport

Mittwochstraining: Besammlung 18.30 Uhr Wenkenhof oder Grendelmatte für Läufer und (Nordic-)Walker

vom Mi 25.01.2012– Mi 28.03.2012 ( Wenkenpark oder Grendelmatte)

Datum:	Ort:	Trainingsart:
Mi 25.01.2012	Wenkenpark	Fahrtenspiel mit 10 x 1Min schnell / dazw. Trabpausen
Mi 01.02.2012	Wenkenpark	Ausdauer mit Treppen und Lauftechnik anschliessend Kürbissuppe und Bildervortrag von Bea`Reise auf 6000 müM im Tröpfli
Mi 08.02.2012	Wenkenpark	Ausdauer Richtung Stettenfeld / Bettingen
Mi 15.02.2012	Wenkenpark	Ausdauer mit 2x 5 Min schnellem Dauerlauf
Mi 22.02.2012	Grendelmatte	Ausdauer in den Langen Erlen mit Vorfasnachtsgeräusch
Mi 29.02.2012	keine Mittwochstraining	/ Fasnachtslong- Jog, 15.00 Uhr mit Waggis Werni Besammlung Tröpfli
Mi 07.03.2012	Grendelmatte	Fahrtenspiel 6x 2 Min schnell dazw. 2 Min Trabpausen
Mi 14.03.2012	Grendelmatte	Ausdauer coupiert mit anschliessend 10 Min Lauftechnik
Mi 21.03.2012	Wenkenpark	Ausdauer Richtung Birsfelden
Mi 28.03.2012	Wenkenpark	Ausdauer Richtung Inzlingen anschliessend 5x 100m Steigerungslauf

Lauf-Gruppen: 6.00 Min pro km :Werni und Vreni  
5.15 Min pro km :Thomas  
5.00 Min pro km :Hansruedi und Ruth  
4.30 Min pro km :Beat  
(km-Schnitt im flachen Gelände)

## Wichtige Hinweise zum Training !

- Die ersten 10 Min einlaufen, kein Wettkampfstart !
- Gruppenweise Stretching am Schluss vom Training.
- Die letzten 5 Minuten im Training auslaufen.
- Wieder einmal nach hinten sehen...sind wir noch alle ?
- **Beleuchtung und reflektierende Bekleidung !!!**
- 2 Personen in der Gruppe sollen ein Natel mitnehmen.  
Notfallnummer: 144

anschliessend Verpflegung mit Hans ,Vally Z. und Annelies!!!