

SSC RIEHEN Breitensport

Mittwochstraining: Besammlung 19.00 Uhr Wenkenhof (Reithalle) oder Grendelmatte für Läufer und (Nordic-)Walker. Dauer ca 1/1/4h inkl Stretching.

Es ist Frühling, eine gute Gelegenheit in der Gruppe im Lauftraining oder Nordic- Walking in den wunderschönen Landschaften von Riehen und Bettingen zu joggen oder zu walken .

Freunde und Bekannte sind zum Schnuppertraining herzlich willkommen.

Plan vom 01.05.2019 –26.06.2019

Datum:	Ort:	Trainingsart:
01.05.2019	Kein Abendtraining	
08.05.2019	Wenkenhof	Ausdauer, den Grenzsteinen nach...
15.05.2019	Wenkenhof	Hügelläufe 2 x 5 Stück ca 100m, dazw Dauerlauf
22.05.2019	Grendelmatte	Ausdauer flach. Lange Erlen
29.05.2019	Wenkenhof	Im Wald auf die Chrischona
05.06.2019	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Maienbühl.am Schluss noch 5x100m Steigerungslauf.
12.06.2019	Wenkenhof	Chrischonalauf im Training
19.06.2019	Wenkenhof	Ausdauer am Grenzacherhörnli
26.06.2019	CHRISCHONALAUF	alle helfen oder rennen

In den Sommerferien: Training am Mittwoch ab 18:30 Uhr Grendelmatte.
Wir joggen, walken ohne Leiter, biken und fahren Rennvelo...

Lauf-Gruppen (Zeit pro km Wettkampftempo flach):

ca 6.00-6:30 Min pro km : Vreni / Stv Christina

Theo für alle, die etwas schneller joggen wollen.

ca 5.00 Min pro km : Beat / Stv Felix, Robi
(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 Lauftraining auslaufen.
- Wieder einmal nach hinten sehen...sind wir noch alle ?

- 1 Person in der Gruppe sollte ein Natel mitnehmen.

Notfallnummer: 144

anschliessend tolle Verpflegung mit Hans , kommt und genießt den Abend !