

SSC RIEHEN Breitensport

Mittwochstraining Lauf- und Walkingtraining :
Besammlng 19.00 Uhr Uhr Wenkenhof / Reithalle
oder Grendelmatte für Läufer und (Nordic-)Walker. Dauer ca 1/1/4h
inkl. Stretching. Die Garderoben stehen zur Verfügung

Freunde und Bekannte sind zum Schnuppertraining herzlich willkommen.
In der Gruppe ist es im dunkeln zusammen wieder einfacher !!!

Plan vom Mi 08.11.2023- Mi 20.12.2023

Datum:	Ort:	Trainingsart:
08.11.2023	Wenkenhof	Treppen in Riehen dazwischen Ausdauer
15.11.2023	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Rankhof
22.11.2023	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Chrischona
29.11.2023	Wenkenhof	Riehener Postenlauf (Schulhäuser)
06.12.2023	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Kleinbasel anschliessend Niggi Näggi im Tröpfli
13.12.2023	Wenkenhof	Ausdauer mit Punsch resp. Glühweinhalt
20.12.2023	Wenkenhof	Weihnachtsrunde mit anschliessendem «Beisammensein» im Tröpfli

Lauf-Gruppen (Zeit pro km Wettkampftempo flach):

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

ca 5.30 Min pro km : Beat
(km-Schnitt im flachen Gelände)

Wichtige Hinweise zum Training !

- **Es wird wieder dunkel: helle Kleidung, Leuchtweste und Lampe.**
- 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 wenn möglich, ein Natel mitnehmen.
Notfallnummer: 144