

SSC RIEHEN Breitensport

Mittwochstraining Lauf- und Walkingtraining :

**Besammlung 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 geht es im Frühling wieder einfacher !!!***

Plan vom 10.05.2023- 28.06.2023

Datum:	Ort:	Trainingsart:
10.05.2023	Kein Training	
17.05.2023	Wenkenpark	Ausdauer Richtung Bettingen
24.05.2023	Wenkenpark	Ausdauer mit Posten
31.05.2023	Wenkenpark	Ausdauer Richtung Maienbühl
07.06.2023	Wenkenpark	Probelauf Chrischonalauf
14.06.2023	Wenkenpark	Finnenbahn
21.06.2023	Wenkenpark	40. Chrischonalauf
28.06.2023	Wenkenpark	Auf den Pfaden im Wald

anschliessend Sommerferienprogramm

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 !

- 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