

SSC RIEHEN Breitensport

Mittwochstraining: Besammlung 19.00 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 einfacher !!!

Plan vom 11.5.2022-29.6.2022

Datum:	Ort:	Trainingsart:
11.05.22	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Maienbbühl
18.05.22	Wenkenhof	10 Runden auf der Finnenbahn
25.05.22	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Chrischona
01.06.22	Wenkenhof	Ausdauer Inzlingen-Grenzwegli
08.06.22	Wenkenhof	10 x 50m Sprints am Berg dazw. Ausd.
15.06.22	Wenkenhof	Probelauf Chrischonalauf
22.06.22	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Inzlingen
29.06.22	Wenkenhof	Chrischonalauf /alle helfen oder Joggen
Ab 6.7.2022	Grendelmatte 18.30 Uhr	Sommerferienprogramm

Lauf-Gruppen (Zeit pro km Wettkampftempo flach):

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

**ca 5.30 Min pro km : Beat / Stv Felix,
(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