

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 nach dem Sommerferien wieder einfacher !!!***

Plan vom 12.8.2023- 27.09.2023

Datum:	Ort:	Trainingsart:
16.08.2023	Wenkenpark	Ausdauer Richtung Bettingen, Länze
23.08.2023	Wenkenpark	Finnenbahn / 4 x eine Runde schnell/langsam
30.08.2023	Wenkenpark	Ausdauer mit Posten
06.09.2023	Wenkenpark	Ausdauer Richtung Chrischona
13.09.2023	Wenkenpark	Ausdauer mit 5 x 1 Min schneller dazw. Dauerlauf
20.09.2023	Wenkenpark	Ausdauer mit Treppen
27.09.2023	Wenkenpark	Ausdauer Richtung Inzlingen anschliessend Verpflegung im Tröpfli mit Stefanie und Robi

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