

SSC RIEHEN Breitensport

Mittwochstraining Lauf- und Walkingtraining :

**Besammlung 19.00 Uhr Wenkenhof / Reithalle
für Läufer und Walker. Dauer ca 1 1/4h inkl. Stretching.**

Ausnahme: Am Mittwoch, 14.08.2024, Grendelmatte: 18:30 Uhr, noch einmal VELO- Training.

***Freunde und Bekannte sind zum Schnuppertraining herzlich willkommen.
In der Gruppe ist es einfacher und unterhaltsamer !!!***

Plan vom Mi 14.08.2024- Mi 25.09.2024

Datum:	Ort:	Trainingsart:
14.08.2024 Zeit 18:30 Uhr	Grendelmatte	Noch einmal Velo... anschliessend im Break ab 20:00 Uhr.
21.08.2024	Wenkenhof	Finnenbahn (1 Runde langsam , 1 Runde schneller) Total 10 Runden.
28.08.2024	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Maienbühl.
04.09.2024	Wenkenhof	Finnenbahn 10 Runden, am Hügel etwas anziehen.... (ca 100m)
11.09.2024	Wenkenhof	Ausdauer im Wald.
18.09.2024	Wenkenhof	Postenlauf Richtung Inzlingen.
25.09.2024	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Chrischona.

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