

SSC RIEHEN Breitensport

Mittwochstraining Lauf- und Walkingtraining :

**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 ist es einfacher und unterhaltsamer 😊 !!!**

Plan vom Mi 17.04.2024- Mi 26.06.2024

Datum:	Ort:	Trainingsart:
17.04.2024	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Maienbühl
24.04.2024	Wenkenhof	Finnenbahn 2 x 4 Runden schnell
01.05.2024	Kein Lauftraining	VELO / Sep. Ausschreibung
08.05.2024	Wenkenhof	Ausdauer den Grenzsteinen nach....
15.05.2024	Wenkenhof	Postenlauf / Intervalle
22.05.2024	Wenkenhof	Ausdauer mit Sprints am Berg
29.05.2024	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Inzlingen
05.06.2024	Wenkenhof	Finnenbahn (5 x eine Runde schnell dazwischen eine Runde langsam)
12.06.2024	Wenkenhof	Probelauf Chrischonalauf mit Gästen
19.06.2024	Wenkenhof	41. CHRISCHONALAUFLAUF alle helfen oder rennen...
26.06.2024	Wenkenhof	Ausdauer im Wald auf Pfaden anschliessend kleine Überraschung

Anschliessend Sommerferienprogramm VELO Training ab 18:30 Uhr Grendelmatte
Standort vom Anschliessenden Hock wird noch bekannt gegeben...

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