

SSC RIEHEN Breitensport

Mittwochstraining: Besammlung 19.00 Uhr Wenkenhof / Reithalle für Läufer und (Nordic-)Walker. Dauer ca 1/1/4h inkl. Stretching. Die Garderoben stehen zur Verfügung

Wir dürfen in der Gruppe (Schutzkonzept einhalten) das Lauftraining oder Nordic- Walking in Riehen und Bettingen durchführen.

Freunde und Bekannte sind zum Schnuppertraining herzlich willkommen. In der Gruppe geht es einfacher !!!

Plan vom 18.08.2021-29.09.2021

Datum:	Ort:	Trainingsart:
18.08.2021	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Eiserne Hand, anschliessend Verpflegung im Tröpfli
25.08.2021	Wenkenhof	10 Runden auf der Finnenbahn (jeweils eine schnell, eine langsam)
01.09.2021	Wenkenhof	Ausdauer auf die Chrischona
08.09.2021	Wenkenhof	Chrischonalauf / alle helfen oder rennen !!!
15.09.2021	Wenkenhof	2 x 5 Minuten schneller dazw Ausdauer
22.09.2021	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Inzlingen, Chroischonatäli
29.09.2021	Wenkenhof	10x 50m Sprints am Berg, anschliessend Verpflegung im Tröpfli

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, Robi
(km-Schnitt im flachen Gelände)**

Wichtige Hinweise zum Training !

Es gilt das Schutzkonzept vom SSC Riehen zu beachten !!!

Corona-Delegierter am Mittwoch: Beat Oehen.

- 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 ein Natel mitnehmen.**
Notfallnummer: 144