

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 auch im Dunkeln einfacher !!!

Plan vom 23.11.2022- 25.01.2023

Datum:	Ort:	Trainingsart:
23.11.2022	Wenkenhof	Ausdauer mit Treppen und Hügel (Kraft)
30.11.2022	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Kleinbasel
07.12.2022	Wenkenhof	Ausdauer Chrischona anschliessend Niggi Näggi im Tröpfli (Anmeldung bei Vreni, Liste wird erstellt)
14.12.2022	Wenkenhof	Ausdauer im Dorf (ev. Halt auf dem Dorfplatz)
21.12.2022	Wenkenhof	Weihnachtsrunde anschliessend Weihnachtsfeschli im Tröpfli
04.01.2023	kein Training	
11.01.2023	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Birsfelden
18.01.2023	Wenkenhof	Ausdauer mit Treppen im Dorf anschliessend Fondueplausch (Anmeldung bei Vreni, Liste wird erstellt)
25.01.2023	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Stettenfeld

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 !

- **Es ist dunkel: Lampe, helle Kleidung, Leuchtweste...**
- 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