

SSC RIEHEN Breitensport

Mittwochstraining Lauf- und Walkingtraining :

**Besammlung 19.00 Uhr Wenkenhof / Reithalle
oder Grendelmatte (Sportplatz)**

für Läufer und Walker. Dauer ca 1 1/4h inkl. Stretching.

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

Plan vom Mi 25.09.2024- Mi 27.11.2024

Datum:	Ort:	Trainingsart:
25.09.2024	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Chrischona.
02.10.2024	Grendelmatte	Ausdauer flach in den Langen Erlen
09.10.2024	Grendelmatte	Ausdauer Richtung Tülingen
16.10.2024	Wenkenhof	Ausdauer mit Treppen. Skipping, Sprung und Koordination.
23.10.2024	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Chrischona
30.10.2024	Wenkenhof	Ausdauer mit 8 Sprints am Berg (ca 100m)
06.11.2024	Wenkenhof	4 x 5 Min schneller dazwischen leichter Dauerlauf Richtung Stettenfeld
13.11.2024	Wenkenhof	Postenlauf im Dorf
20.11.2024	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Hörnli / Bettingen
27.11.2024	Wenkenhof	Ausdauer mit Treppen Vorbereitung LL im Winter

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.
- **Es ist wieder Dunkel !!!**
Helle Kleidung tragen / Leuchtweste und Lampe.
- **Wieder einmal nach hinten sehen...sind wir noch alle ?**
- 1 Person in der Gruppe sollte wenn möglich, ein Natel mitnehmen.
Notfallnummer: 144