

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.
Es ist wieder Frühling , Motivation zusammen zu trainieren und es ist erst
noch unterhaltsamer 😊 !!!***

+ Bewegungswoche; ev. Gäste

Plan vom Mi 26.03.2025- Mi 28.05.2025

Datum:	Ort:	Trainingsart:
26.03.2025	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Stettenfeld
02.04.2025	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Maienbühl
09.04.2025	Wenkenhof	Ausdauer "den Pfaden nach..."
16.04.2025	Grendelmatte	Ausdauer der Wiese nach, mit Temposteigerung zwischen den Brücken.
23.04.2025	Grendelmatte	Ausdauer in den Wildtulpen um Tülingen.
30.04.2025	Wenkenhof	Ausdauer mit Sprints am Berg (8 Stück)
+07.05.2025	Wenkenhof	Finnenbahn 5 x 1 Runde schnell / dazw. 1 Runde langsam.
+14.05.2025	Wenkenhof	Ausdauer Bettingen / Chrischona.
21.05.2025	Wenkenhof	Postenlauf Richtung Inzlingen
28.05.2025	Wenkenhof	Ausdauer Inzlingen "Chrischonatäli"

Lauf-Gruppen (Zeit pro km Wettkampftempo flach):

ca 6:30 Min pro km : Vreni (gemütlich)
Christina (mittel)

ca 5.30 Min pro km : Beat (schnell)
(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