

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 27.11.2024- Mi 29.01.2025

Datum:	Ort:	Trainingsart:
27.11.2024	Wenkenhof	Ausdauer mit Treppen Vorbereitung LL im Winter
04.12.2024	Wenkenhof	Richtung Kleinbasel anschliessend Niggi- Näggi ab 20.15 Uhr im Tröpfli
11.12.2024	Wenkenhof	Runde im Dorf mit Glühwein oder Punsch
18.12.2024	Wenkenhof	Weihnachtsrunde mit Weihnachtshock im Tröpfli im Tröpfli ab 20:15 Uhr.
08.01.2025	Wenkenhof	1. Training im Neuen Jahr: Ausdauer im Dorf / Stettenfeld
15.01.2025	Wenkenhof	Ausdauer Chrischona.
22.01.2025	Wenkenhof	Ausdauer mit 100m Steigerungen (Sprints) am Berg.
29.01.2025	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Birsfelden, Rankhof. anschliessend Fondueplausch ab 20:15 Uhr im Tröpfli

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.
- **Es ist 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