

SSC RIEHEN Breitensport

Mittwochstraining Lauf- und Walkingtraining :

Besammlung 19.00 Uhr 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 ist es im dunkeln zusammen wieder einfacher !!!**

Plan vom Mi 28.02.2024- Mi 10.04.2024

Datum:	Ort:	Trainingsart:
28.02.2024	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Stettenfeld
06.03.2024	Wenkenhof	Ausdauer mit Treppen im Dorf
13.03.2024	Wenkenhof	Ausdauer mit Hügelsprints dazwischen
20.03.2024	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Chrischona
27.03.2024	Grendelmatte	Ausdauer flach / in den Langen Erlen.
03.04.2024	Grendelmatte	Ausdauer Richtung Tülingen
10.04.2024	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Bettingen mit Posten

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 !

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