

SSC RIEHEN Breitensport

Mittwochstraining: 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

Wir dürfen in der Gruppe (Schutzkonzept einhalten) das Lauftraining oder Nordic- Walking in Riehen und Bettingen durchführen.

Freunde und Bekannte sind zum Schnuppertraining herzlich willkommen. In der Gruppe geht es einfacher !!!

Plan vom 29.09.2021-17.11.2021

Datum:	Ort:	Trainingsart:
29.09.2021	Wenkenhof	10x 50m Sprints am Berg,
06.10.2021	Grendelmatte	Ausdauer in den Langen Erlen
13.10.2021	Grendelmatte	Ausdauer Richtung Tülliger Hügel
20.10.2021	Wenkenhof	Ausdauer mit Treppen im Dorf
27.10.2021	Grendelmatte	Ausdauer mit 2 x 5 Min schnell Richtung Birsfelden
03.11.2021	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Chrischona
10.11.2021	Wenkenhof	10 Hügelsprints und Treppen im Dorf
17.11.2021	Grendelmatte	Ausdauer Entlang der Wiese.

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, Robi
(km-Schnitt im flachen Gelände)

Wichtige Hinweise zum Training !

Es gilt das Schutzkonzept vom SSC Riehen zu beachten !!!

Corona-Delegierter am Mittwoch: Beat Oehen.

- Die ersten 10 Min einlaufen, kein Wettkampfstart !
- Gruppenweise Stretching am Schluss vom Training.
- Die letzten 5 Minuten im Lauftraining auslaufen.
- **Helle Kleidung (Leuchtweste und Lampe) tragen. Es ist wieder dunkel !!!**
- **Wieder einmal nach hinten sehen...sind wir noch alle ?**
- 1 Person in der Gruppe sollte wenn möglich ein Natel mitnehmen.
Notfallnummer: 144

