



Jogginggruppe TV Riehen / Montag, ab 19.00 Uhr

Datum	Strecke / Hinweise / Dauer	Inhalte / Ziele
02.05.2022	Grendelmatte, 400m Bahn ca. 50 – 60 Minuten	Tempogefühl 5 Runden laufen, jede Runde in einer anderen Intensitätsstufe Länge: jede Intensitätsstufe 800m (5x800m = 4000m) Ziel: Sich selbst einschätzen
06.06.2022	Grendelmatte, 400m Bahn ca. 40 – 50 Minuten	Intervalle Trainingseinheit, mit abwechselnden Belastungs- und Erholungsphasen Dauer der Phasen ist so gestaltet, dass sich der Organismus nicht vollständig erholen kann Geplant, 30 Sekunden schnell, 30 Sekunden locker traben 14-20-mal wiederholen Ziel: Ausdauer verbessern
05.09.2022	Grendelmatte, 400m Bahn mit Aufwärmen und cool down ca. 40 Minuten	12 Minuten-Lauf letzte Minute Maximale Belastung zum Ermitteln der maximalen Herzfrequenz, bei grösstmöglicher körperlicher Anstrengung Ziel: Für die Trainingssteuerung und das Ausarbeiten von Trainingsplänen

Änderungen der Inhalte sind möglich.