

Jogginggruppe TV Riehen / Montag, ab 19.00 Uhr

Datum	Strecke / Hinweise / Dauer	Inhalte / Ziele
13.03.2023	Grendelmatte 40 – 50 Minuten, inkl. einlaufen	Lauf-/ Sprint-Technik Übung bis 20 Sek. für Technik Übung über 20 Sek. für Kraft Laufstil optimieren und Koordinationsfähigkeit verbessern
17.04.2023	Grendelmatte, auf der 400m Bahn 50 – 60 Minuten	Tempogefühl 5 Runden laufen, jede Runde in einer anderen Intensitätsstufe Länge: jede Intensitätsstufe 800m (5x800m = 4000m) Ziel: Sich selbst einschätzen
19.05.2023	Wenkenpark 50 – 60 Minuten	Laufen im eigenen Tempo 15 Runden (à 360m = 5'400m) mit Temposteigerung Ziel: Wechsel von Belastung und Erholung
12.06.2023	Grendelmatte, auf der 400m Bahn oder Richtung Lörrach Wenn Lörrach, ID mitnehmen 50 – 60 Minuten	Intervall Trainingseinheit, mit abwechselnden Belastungs- und Erholungsphasen Dauer der Phasen ist so gestaltet, dass sich der Organismus nicht vollständig erholen kann Ziel: Ausdauer verbessern
16.10.2023	In der Au oder hinter der Finnenbahn Athleten müssen sich fit fühlen 50 – 60 Minuten	Pulsorientiertes Laufen Ermitteln der maximalen Herzfrequenz, bei grösstmöglicher körperlicher Anstrengung Voraussetzung für die Trainingssteuerung und das Ausarbeiten von Trainingsplänen

Änderungen der Inhalte sind möglich