



Jogginggruppe TV Riehen / Montag, ab 19.00 Uhr

Datum	Strecke / Hinweise / Dauer	Inhalte / Ziele
30.03.2020	Grendelmatte - Wenkenpark 50 – 60 Minuten	Laufen im eigenen Tempo 15 Runden (à 360m = 5'400m) mit Temposteigerung Ziel: Wechsel von Belastung und Erholung
27.04.2020	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
25.05.2020	Grendelmatte – hinter der Finnenbahn Athleten müssen sich fit fühlen 50 – 60 Minuten	Herzfrequenzorientiertes Laufen Ermitteln der maximalen Herzfrequenz, bei grösstmöglicher körperlicher Anstrengung Voraussetzung für die Trainingssteuerung und das Ausarbeiten von Trainingsplänen
31.08.2020	Grendelmatte – Lörrach oder 400m Bahn ID mitnehmen 40 – 50 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
21.09.2020	Grendelmatte, auf der 400m Bahn 60 – 70 Minuten	Tempogefühl 5 Runden laufen, jede Runde in einer anderen Intensitätsstufe Länge: jede Intensitätsstufe 1200m (5x1200m = 6000m) Ziel: Sich selbst einschätzen
26.10.2020	Grendelmatte – Finnenbahn - Umgebung Athleten müssen sich fit fühlen 50 – 60 Minuten	Herzfrequenzorientiertes Laufen Ermitteln der maximalen Herzfrequenz, bei grösstmöglicher körperlicher Anstrengung Voraussetzung für die Trainingssteuerung und das Ausarbeiten von Trainingsplänen

Änderungen der Inhalte sind möglich.