



Datum	Strecke / Hinweise / Dauer	Inhalte / Ziele
28.01.2019	Grendelmatte - Wenkenpark 50 – 60 Minuten	Laufen im eigenen Tempo 15 Runden (à 360m = 5'400m) mit Temposteigerung Ziel: Wechsel von Belastung und Erholung
25.02.2019	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
18.03.2019	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
29.04.2019	Grendelmatte – Basel - Sieben Brücken: Dreirosen-, Johanniter-, Mittlere-, Wettstein-, Schwarzwald-, Birs- und Kraftwerkbrücke 90 - 100 Minuten	Verbesserung der Ausdauer Strecke: ca. 15 km
27.05.2019	Grendelmatte – Lörrach oder 400m Bahn 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
26.08.2019	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
28.10.2019	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
25.11.2019	Grendelmatte – Lörrach oder 400m Bahn 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

Änderungen der Inhalte sind möglich.