



Jogginggruppe TV Riehen / Montag, ab 19.00 Uhr

Datum	Strecke / Hinweise / Dauer	Inhalte / Ziele
22.03.2021	Grendelmatte - Wenkenpark 50 – 60 Minuten	Laufen im eigenen Tempo 15 Runden (à 360m = 5'400m) mit Temposteigerung Ziel: Wechsel von Belastung und Erholung
26.04.2021	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
31.05.2021	Grendelmatte - 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
27.09.2021	Grendelmatte, auf der 400m Bahn oder Richtung Lörrach 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
25.10.2021	Grendelmatte - In der Au 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.