OCHSNER SPORT RUNNING TEAM

15.04.2024

WARM-UP & EINLAUFEN
Wir bereiten unser Körper mit spezifischen Übungen auf das bevorstehende Training vor.

KRÄFTIGUNG
In jedem Training absolvieren wir 1–2 Kraftübungen, um unsere Muskulatur zu aktivieren und zu stärken.

Hier geht es zu den Beispielübungen:

LAUFTECHNIK
In jedem Training trainieren wir unsere Koordination und arbeiten an unserer Lauftechnik.

Hier geht es zu den Beispielübungen:

LAUFTRAINING EINSTEIGER
OCHSNER SPORT Zürich Marathon Abschlusstraining: 3km im Wettkampftempo

LAUFTRAINING FORTGESCHRITTENE
OCHSNER SPORT Zürich Marathon Abschlusstraining: 5km leicht schneller als Wettkampftempo

AUSLAUFEN & DEHNEN
Direkt nach dem Training leiten wir mit einem kurzen Auslaufen und 2–3 Stretching-Übungen die Regeneration ein.