ÖCHSNER SPORT RUNNING TEAM

# 29.04.2024

## 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
Negativ second spilt Run:
20‘ in eine Richtung Rennen, zurück in 19‘ Rennen

## LAUFTRAINING FORTGESCHRITTENE
Negativ second spilt Run:
20‘ in eine Richtung Rennen, zurück in 19‘ Rennen

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