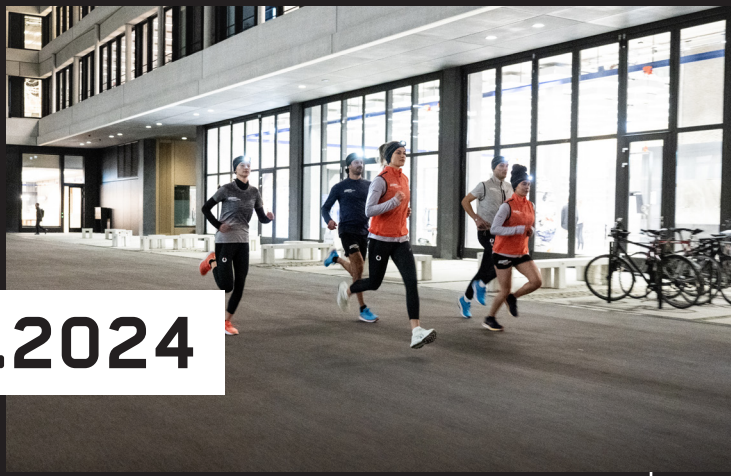
OCHSNER SPORT RUNNING TEAM



06.05.2024

ÉCHAUFFEMENT & PRÉPARATION À LA COURSE

Avant l'entraînement, nous préparons notre corps à l'aide d'exercices spécifiques.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Lors de chaque entraînement, nous effectuons 1 à 2 exercices de musculation pour activer et renforcer notre musculature.

Clique ici pour accéder à des exercices types:

TECHNIQUE DE COURSE

Lors de chaque entraînement, nous exerçons notre coordination et travaillons notre technique de course.

Clique ici pour accéder à des exercices types:

ENTRAÎNEMENT À LA COURSE DÉBUTANT

Courses pyramidales:
courses de 3'/6'/8'/10'/8'/6'/3'
Marcher toujours 1' entre deux.

ENTRAÎNEMENT À LA COURSE AVANCÉ

Courses pyramidales:
3'/6'/8'/10'/8'/6'/3' rapide.
vMarcher toujours 1' entre deux

TERMINER LA COURSE & ÉTIREMENTS

Directement après l'entraînement, nous entamons la récupération avec quelques pas de course lents et 2–3 exercices d'étirement.