OCHSNER SPORT RUNNING TEAM

13.05.2024

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

45′ de course décontractée avec focus sur la fréquence des pas

ENTRAÎNEMENT À LA COURSE AVANCÉ

45′ de course d'endurance décontractée avec focus sur la fréquence des pas

TERMINER LA COURSE & ÉTIREMENTS

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