OCHSNER SPORT RUNNING TEAM

27.05.2024

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

35′ de course crescendo selon le principe des feux tricolores (10′ walking, 10′ jogging, 10′ course, 5′ aussi vite que possible)

ENTRAÎNEMENT À LA COURSE AVANCÉ

35′ de course crescendo selon le principe des feux tricolores (10′ décontracté, 10′ moyen, 10′ rapide, 5′ all out)

TERMINER LA COURSE & ÉTIREMENTS

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