ÖCHSNER
SPORT RUNNING
TEAM

30.10.23

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
35‘ Crescendolauf nach dem Ampelprinzip (10‘ Walking, 10‘ Jogging, 10‘ Rennen, 5‘ so schnell wie möglich)

LAUFTRAINING FORTGESCHRITTENE
35‘ Crescendolauf nach dem Ampelprinzip (10‘ locker, 10‘ mittel, 10‘ schnell, 5‘ All out))

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