

17.04.23



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

OCHSNER SPORT
Zürich Marathon
Abschlusstraining:
3km im Wettkampftempo

LAUFTRAINING FORTGESCHRITTENE

OCHSNER SPORT
Zürich Marathon
Abschlusstraining:
5km leicht schneller
als Wettkampftempo

AUSLAUFEN & DEHNEN

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