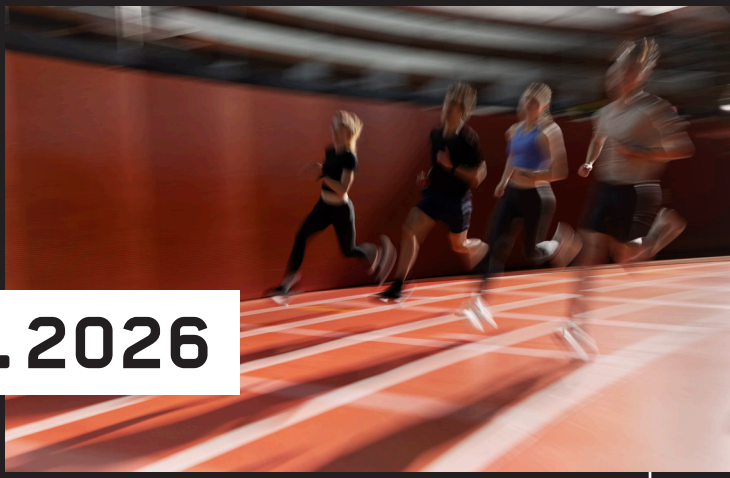
ÖCHSNER SPORT RUNNING TEAM



26.10.2026

RISCALDAMENTO & RODAGGIO
Prepariamo il nostro corpo per l'allenamento successivo con esercizi specifici.

RAFFORZAMENTO
In ogni sessione di allenamento eseguiamo 1–2 esercizi di forza per attivare e rafforzare i nostri muscoli.

TECNICA DI CORSA
In ogni sessione di allenamento alleniamo la nostra coordinazionee lavoriamo sulla nostra tecnica di corsa.

ALLENAMENTO DI CORSA PRICIPIANTI
corsa di resistenza:
30' di corsa leggera con particolare attenzione a una buona cadenza (160–170 passi al minuto).

ALLENAMENTO DI CORSA ESPERTI
corsa di resistenza:
30' di corsa leggera con particolare attenzione a una buona cadenza (160–170 passi al minuto).

DEFATICAMENTO & STRETCHING
Subito dopo l'allenamento, iniziamo il processo di rigenerazione con una breve corsa di defaticamento e 2–3 esercizi di stretching.