ÖCHSNER SPORT RUNNING TEAM



30.11.2026

WARM-UP & EINLAUFEN
Wir bereiten unser Körper mit spezifischen Übungen auf das bevorstehende Training vor.

LAUFTRAINING EINSTEIGER
Kenyan Fartlek:
15 × 1' Joggen / 1' Rennen.

LAUFTRAINING FORTGESCHRITTENE
Kenyan Fartlek:
15 × 1' Joggen / 1' Rennen.

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