ÖCHSNER SPORT RUNNING TEAM



09.11.2026

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 coordinazione e lavoriamo sulla nostra tecnica di corsa.

ALLENAMENTO DI CORSA PRICIPIANTI
corsa a intervalli secondo la scala di BORG:
corsa a intervalli secondo la percezione soggettiva (Scala di Borg 6–20) 5×2' jogging leggero (12) / 2' jogging sportivo (16).

ALLENAMENTO DI CORSA ESPERTI
corsa a intervalli secondo la scala di BORG:
corsa a intervalli secondo la percezione soggettiva (Scala di Borg 6–20) 5×1' corsa leggera (12) / 2' corsa moderata (15) / 1' corsa veloce (18).

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