ÖCHSNER
SPORT RUNNING
TEAM



16.11.2026

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
sprint a sorpresa: 5 × 4' corsa leggera e, ogni volta che il coach fischia, sprint di 20 m / 2' pausa tra le serie.

ALLENAMENTO DI CORSA ESPERTI
sprint a sorpresa: 5 × 4' corsa moderata e, ogni volta che il coach fischia, sprint di 20 m / 2' pausa tra le serie.

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