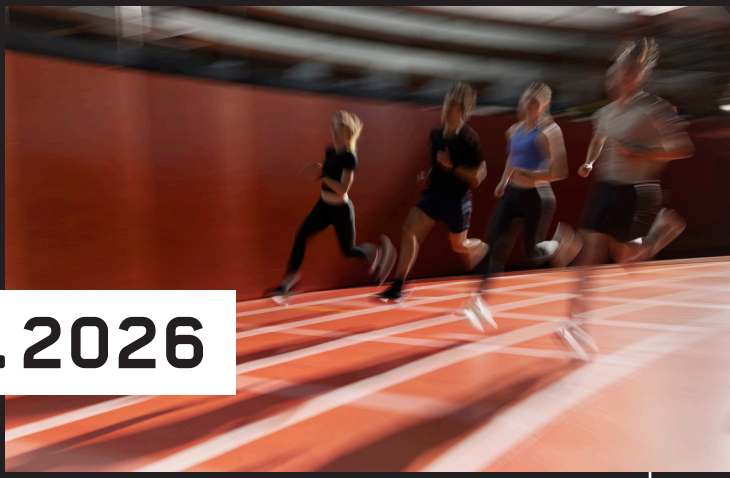
ÖCHSNER
SPORT RUNNING
TEAM



23.11.2026

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

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

ALLENAMENTO DI CORSA PRICIPIANTI
conto alla rovescia:
5' / 4' / 3' / 2' / 1' a ritmo sostenuto, con una pausa di 1' di corsetta tra una ripetizione e l'altra.

ALLENAMENTO DI CORSA ESPERTI
conto alla rovescia:
5' / 4' / 3' / 2' / 1' a ritmo sostenuto, con una pausa di 1' di corsetta tra una ripetizione e l'altra.

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