ÖCHSNER SPORT RUNNING TEAM



30.11.2026

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

ALLENAMENTO DI CORSA PRICIPIANTI
fartlek kenyano:
15 × 1' jogging / 1' corsa.

ALLENAMENTO DI CORSA ESPERTI
fartlek kenyano:
15 × 1' jogging / 1' corsa.

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