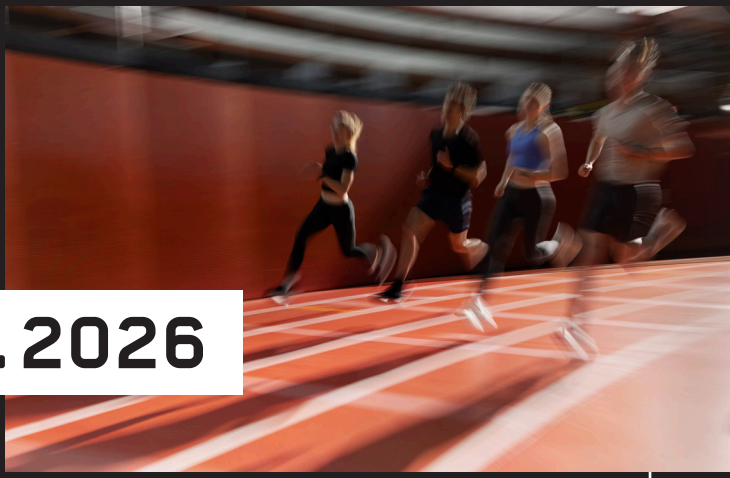
ÖCHSNER SPORT RUNNING TEAM



23.11.2026

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

LAUFTECHNIK
In jedem Training trainieren wir unsere Koordination und arbeiten an unserer Lauftechnik.

LAUFTRAINING EINSTEIGER
Zahlen-Countdown:
5' / 4' / 3' / 2' / 1' zügig,
dazwischen immer 1' Trabpause.

LAUFTRAINING FORTGESCHRITTENE
Zahlen-Countdown:
5' / 4' / 3' / 2' / 1' zügig,
dazwischen immer 1' Trabpause.

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