ÖCHSNER
SPORT RUNNING
TEAM



02.11.2026

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 coordinazionee lavoriamo sulla nostra tecnica di corsa.

ALLENAMENTO DI CORSA PRICIPIANTI
fartlek del coach:
nel corso di 30' scegliere il livello di sforzo a seconda del terreno tra 50–200 m.

ALLENAMENTO DI CORSA ESPERTI
fartlek del coach:
nel corso di 30' scegliere il livello di sforzo a seconda del terreno tra 50–200 m.

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