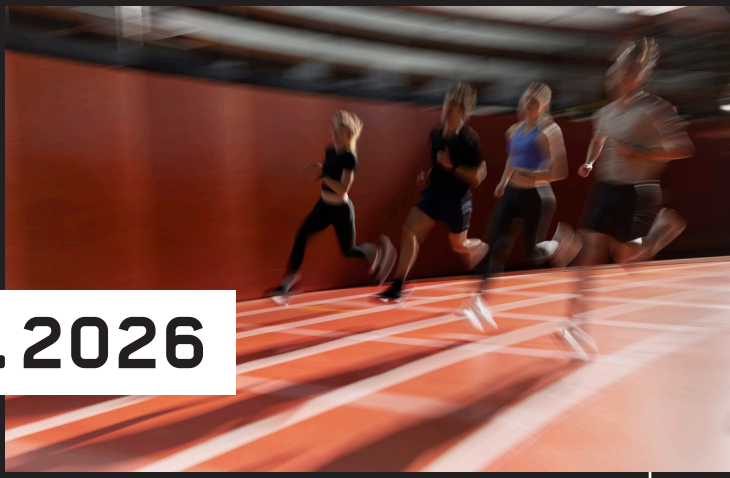
ÖCHSNER SPORT RUNNING TEAM



23.11.2026

ÉCHAUFFEMENT & PRÉPARATION À LA COURSE

Avant l'entraînement, nous préparons notre corps à l'aide d'exercices spécifiques.

TECHNIQUE DE COURSE

Lors de chaque entraînement, nous exerçons notre coordination et travaillons notre technique de course.

ENTRAÎNEMENT À LA COURSE DÉBUTANT

Compte à rebours:
5' / 4' / 3' / 2' / 1', à un rythme soutenu, avec une pause de 1' au trot.

ENTRAÎNEMENT À LA COURSE AVANCÉ

Compte à rebours:
5' / 4' / 3' / 2' / 1', à un rythme soutenu, avec une pause de 1' au trot.

TERMINER LA COURSE & ÉTIREMENTS

Directement après l'entraînement, nous entamons la récupération avec quelques pas de course lents et 2–3 exercices d'étirement.