ÖCHSNER SPORT RUNNING TEAM



30.11.2026

ÉCHAUFFEMENT & PRÉPARATION À LA COURSE
Avant l'entraînement, nous préparons notre corps à l'aide d'exercices spécifiques.

ENTRAÎNEMENT À LA COURSE DÉBUTANT
Kenyan Fartlek:
15 x 1' jogging / 1' course.

ENTRAÎNEMENT À LA COURSE AVANCÉ
Kenyan Fartlek:
15 × 1' jogging / 1' course.

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