ÖCHSNER SPORT RUNNING TEAM



16.11.2026

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

RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Lors de chaque entraînement, nous effectuons 1 à 2 exercices de musculation pour activer et renforcer notre musculature.

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

ENTRAÎNEMENT À LA COURSE DÉBUTANT
Surprise Sprints:
5 × 4' course décontractée avec un sprint de 20 mètres à chaque coup de sifflet du coach / 2' de récup. entre les séries.

ENTRAÎNEMENT À LA COURSE AVANCÉ
Surprise Sprints:
5 × 4' course moyenne avec un sprint de 20 mètres à chaque coup de sifflet du coach / 2' de récup. entre les séries.

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