OCHSNER SPORT RUNNING TEAM



09.11.2026

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
Intervalles selon l'échelle de BORG:
Intervalles en fonction de la perception subjective (échelle de Borg 6–20) 5 × 2' jogging décontracté (12) / 2' jogging soutenu (16).

ENTRAÎNEMENT À LA COURSE AVANCÉ
Intervalles selon l'échelle de BORG: Intervalles en fonction de la perception subjective (échelle de Borg 6–20) 5 × 1' décontracté (12) / 2' moyen (15) / 1' rapide (18).

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