ÖCHSNER SPORT RUNNING TEAM



28.12.2026

WARM-UP & EINLAUFEN
Wir bereiten unser Körper mit spezifischen Übungen auf das bevorstehende Training vor.

KRÄFTIGUNG
In jedem Training absolvieren wir 1–2 Kraftübungen, um unsere Muskulatur zu aktivieren und zu stärken.

LAUFTECHNIK
In jedem Training trainieren wir unsere Koordination und arbeiten an unserer Lauftechnik.

LAUFTRAINING EINSTEIGER
End of year Race:
jeder läuft 3 km so schnell er kann, ohne auf die Uhr zu schauen.
Vor dem Start gibt jeder seine zu erwartende Zeit an. Derjenige welcher am nächsten ist, gewinnt das End of year Race.

LAUFTRAINING FORTGESCHRITTENE
End of year Race:
jeder läuft 5 km so schnell er kann, ohne auf die Uhr zu schauen.
Vor dem Start gibt jeder seine zu erwartende Zeit an. Derjenige welcher am nächsten ist, gewinnt das End of year Race.

AUSLAUFEN & DEHNEN
Direkt nach dem Training leiten wir mit einem kurzen Auslaufen und 2–3 Stretching-Übungen die Regeneration ein.