ÖCHSNER SPORT RUNNING TEAM



07.12.2026

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
Metronom-Run:
7×3' Rennen mit 170 Schritten / Min.
- 2' Walking mit 130 Schritten / Min.

LAUFTRAINING FORTGESCHRITTENE
Metronom-Run:
10' mit 160 Schritten / Min. -
10' mit 170 Schritten / Min. -
10' mit 180 Schritten / Min.

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