ÖCHSNER SPORT RUNNING TEAM



14.12.2026

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

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

LAUFTRAINING EINSTEIGER
HYROX Run:
300 m zügig / 20 Air Squats /
300 m zügig / 10 Burbees /
300 m zügig / 20 Walking Lunges /
300 m zügig / 10 Hand-Release Push-ups / 300 m all out

LAUFTRAINING FORTGESCHRITTENE
HYROX Run:
400 m zügig / 20 Air Squats /
400 m zügig / 10 Burbees /
400 m zügig / 20 Walking Lunges /
400 m zügig / 10 Hand-Release Push-ups / 400 m all out

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