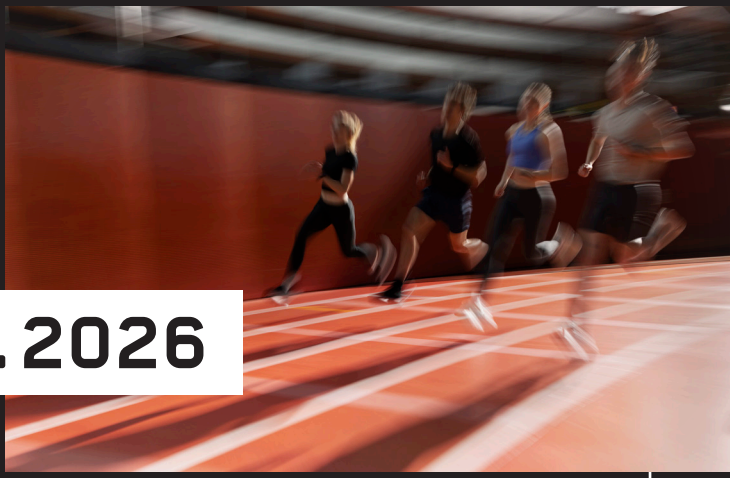
ÖCHSNER SPORT RUNNING TEAM



21.12.2026

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
Christmas-Run:
30' lockerer DL mit Glühwein & Lebkuchen als Belohnung.

LAUFTRAINING FORTGESCHRITTENE
Christmas-Run:
30' lockerer DL mit Glühwein & Lebkuchen als Belohnung.

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