

OCR EM Trainingscamp in Frankfurt 9.-12. April 2026

für Age Group Athletinnen & Athleten



Das Trainingscamp bereitet wettkampfspezifisch auf die OCR Europameisterschaft in Irún in Spanien Ende Mai vor und lässt sich als intensiver 4-Tages-Trainingsblock sinnvoll in euren Trainingsplan integrieren. Es richtet sich daher speziell an alle, die sich aktuell auf die EM vorbereiten.

Selbstverständlich sind alle herzlich eingeladen und willkommen, die 4 Tage ocr-spezifisch trainieren, an ihrer Technik arbeiten und sich gemeinsam in einer Gruppe intensiv auf ihre nächsten Rennen vorbereiten möchten.

Wir bereiten euch auf die spezifischen Hindernisse vor, die uns in Spanien erwarten werden, zeigen euch verschiedene Techniken und auch das Lauftraining wird einen großen Anteil ausmachen. Zudem enthält das Camp auch einen Theorieteil zum Thema Wettkampfverpflegung, damit ihr in Spanien eure beste Leistung abrufen könnt.

Termin:

Beginn: Donnerstag, 09.04.2026, 16:00 Uhr

Ende: Sonntag, 12.04.2026, ca. 16:00 Uhr

Campleitung:

Alexandra Buchner

Janne Volkmer

Ort:

Frankfurt (nähere Information im Programm)

Kosten:

159€ pro Person zzgl. Eintritt Ninjahalle

Unterkunft:

Von den Teilnehmern selbst organisiert.

Verpflegung:

Für Snacks und Getränke während des Trainings ist an allen Tagen gesorgt. Die Mittagspause kann individuell gestaltet werden. Supermärkte sind in der Nähe.

Mindestteilnehmerzahl: 10

Programm

Donnerstag, 09.04.

ab 16:00 Uhr	Anreise ab 16:00 Uhr Treffpunkt: Trainingsgelände des OCR Frankfurt Sportanlage Rebstock Am Römerhof 9, 60486 Frankfurt am Main
	Organisatorisches Kennenlernen Gelände erkunden
17:00 Uhr	Warmup Shake Out Run Grip Activation
ca. 19:00 Uhr	Ende

Freitag, 10.04.

09:00 Uhr	Spezifisches Warmup Mobility Aktivierung
09:30 Uhr	Hindernistechnik
12:00 Uhr	Mittagspause
13:00 Uhr	Theorie: Wettkampfernährung Carboloading Hydrierung Wettkampfverpflegung Regeneration
15:00 Uhr	Rig & Run Intervalltraining mit Hindernissen
17:00 Uhr	Core Finisher Cooldown
ca. 18 Uhr	Ende

Samstag, 11.04.

09:00 Uhr	Shake Out Run
10:30 Uhr	Abfahrt Ninja Skillz Friedrich-Schäfer-Str. 12 64331 Weiterstadt Eintritt: 18,90€ (ermäßigt: 16,90€) Website: https://www.ninja-skillz.de/
11:30 Uhr	Warmup Mobility Grip Activation Hanteltraining Technik angeleitet
13:00 Uhr	Mittagspause
14:00 Uhr	freies Training
16:00 Uhr	Griffkraft Finisher
17:00 Uhr	Abfahrt Ninja Skillz
18:00 Uhr	Mobility Cooldown
18:30 Uhr	Ende

Sonntag, 12.04.

09:00 Uhr	Abfahrt
09:30 Uhr	Trailrun zum Feldberg ggfs. verschiedene Pace-Gruppen
ca. 12:00 Uhr	Rückfahrt nach Frankfurt
12:30 Uhr	Mittagspause
13:30 Uhr	Technik Team-Hindernisse
15:00 Uhr	Breathwork Cooldown
ca. 16:00 Uhr	Abreise