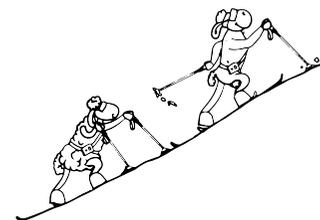


ORTOVOX NAKED SHEEP | TRAININGSPLAN

WOCHE 9

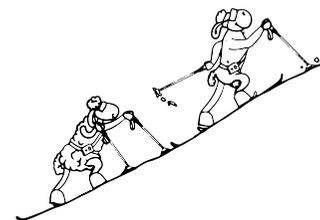


		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
FRÜH / VORMITTAG	TRAININGSART	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	AUSDAUER
	KATEGORIE	REGENERATIONSTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	„16-MINUTEN INTERVALL“	„INTENSIVE BERGTOUR“
	INHALT	Nahezu passiv. Montag ist dein PAUSETAG! Die meisten Menschen haben Stress in der Arbeit und wenig Zeit für Training.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	10 min. locker einlaufen und/oder allgemein aufwärmen. Dann im Wechsel: • 4 min. mit Stöcken schnell bergauf gehen • 3 min. langsam bergab gehen oder Pause Wiederhole diesen Block 4 RUNDEN lang und halte das Tempo konstant.	Mache eine Bergtour und teste deine Fähigkeiten. Versuche bei steileren Passagen das Tempo hoch zu halten und schone dich, wenn es flach wird oder bergab geht. Der Wechsel der Geschwindigkeiten ist entscheidend!
	Intensität	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ● ● ● ○
	Dauer (min)	-	-	-	-	-	35	> 120
INFO	Trainingsbereich	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Intensives Intervall	Intensivierung
NACHMITTAG / ABEND	TRAININGSART	REGENERATION	AUSDAUER	KRAFT	AUSDAUER	BEWEGLICHKEIT	REGENERATION	BEWEGLICHKEIT
	KATEGORIE	PAUSE-NACHMITTAG	„30-SEKUNDEN INTERVALL“	„SPÜRE DIE KRAFT“	„10-MINUTEN INTERVALL 1“	„HALTE DICH GESCHMEIDIG“	PAUSE-NACHMITTAG	„ÖFFNE TÜREN“
	INHALT	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	10 min. locker einlaufen und/oder allgemein aufwärmen. Dann im Wechsel: • 30 sec. beidbeinige SPRÜNGE auf Erhöhung • 30 sec. Pause 5 x mal hintereinander dann 5 min. Pause und diesen Block 3 mal wiederholen.	TRAININGSEINHEIT 6 Richte deinen Fokus auf eine präzise und saubere Ausführung der Bewegungen. Es wird dynamischer und die einbeinigen Übungen werden dich herausfordern.	10 min. locker einlaufen und/oder allgemein aufwärmen. Dann im Wechsel: • 1 min. KNIEBEUGEN • 1 min Pause • 1 min. BECKENHEBEN • 1 min Pause Wiederhole diesen Block 5 RUNDEN lang.	TRAININGSEINHEIT 5 Diese Einheit dient als Ergänzung zur Trainingseinheit „Öffne Türen“. Der Fokus liegt auf der Beweglichkeit deiner Hüfte. Gerne kannst du Übungen beider Einheiten tauschen oder kombinieren.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	TRAININGSEINHEIT 1 Diese Einheit wird dich 10 Wochen lang begleiten. Nur freie und bewegliche Strukturen können ihr volles Potential entfalten. Arbeite konstant an deiner Beweglichkeit und den wichtigen Strukturen.
	Intensität	-	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ○ ○	● ○ ○ ○ ○	-	● ○ ○ ○ ○
	Dauer (min)	-	25	60	30	max. 30	-	max. 30
INFO	Trainingsbereich	Pause	Intens. Kraftausdauer-Intervall	Allgemeine Kräftigung	Kraftausdauer-Intervall	Beweglichkeit	Pause	Beweglichkeit

■ Kraft
 ■ Ausdauer
 ■ Beweglichkeit
 ■ Massage
 ■ Regeneration

ORTOVOX NAKED SHEEP | TRAININGSPLAN

WOCHE 10



		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
FRÜH / VORMITTAG	TRAININGSART	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	TESTUNG
	KATEGORIE	REGENERATIONSTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	REGENERATIONSTAG	„SPAZIERGANG“	„ABSCHLUSSTESTUNG“
	INHALT	Nahezu passiv. Montag ist dein PAUSETAG! Die meisten Menschen haben Stress in der Arbeit und wenig Zeit für Training.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	Nahezu passiv.	Mache einen 30-45 min. Spaziergang im Wald. Denke dabei nicht an dein Training. Versuche dich zu entspannen und erhöhe dich. Wir regenerieren aktiv!	Wie zu Beginn unseres 10-wöchigen Trainingsplans, solltest du heute erneut Daten erheben. Vergleiche nun die Ergebnisse mit den Werten deiner Eingangstestung.
	INFO	Intensität	-	-	-	-	● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○
	Dauer (min)	-	-	-	-	30 - 45	30	
	Trainingsbereich	Pause	Pause	Pause	Pause	Regeneration	Abschlusstestung	
NACHMITTAG / ABEND	TRAININGSART	REGENERATION	BEWEGLICHKEIT	BEWEGLICHKEIT	AUSDAUER	MASSAGE	BEWEGLICHKEIT	REGENERATION
	KATEGORIE	PAUSE-NACHMITTAG	„ÖFFNE TÜREN“	„HALTE DICH GESCHMEIDIG“	„LOCKERE RUNDE“	„LASS DICH MASSIEREN“	„HALTE DICH GESCHMEIDIG“	PAUSE-NACHMITTAG
	INHALT	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	TRAININGSEINHEIT 1 Diese Einheit wird dich 10 Wochen lang begleiten. Nur freie und bewegliche Strukturen können ihr volles Potential entfalten. Arbeite konstant an deiner Beweglichkeit und den wichtigen Strukturen.	TRAININGSEINHEIT 5 Diese Einheit dient als Ergänzung zur Trainingseinheit „Öffne Türen“. Der Fokus liegt auf der Beweglichkeit deiner Hüfte. Gerne kannst du Übungen beider Einheiten tauschen oder kombinieren.	10 min. locker einlaufen/gehen. Dann 30 min. Wechseltempo: Das bedeutet, dass du dein Tempo dem Gelände anpasst und unrhythmisch deine Geschwindigkeit änderst. 5 min. spazieren und die Spannung raus nehmen.	Im Idealfall kann/sollte hier eine Massage in Anspruch genommen werden.	TRAININGSEINHEIT 5 Diese Einheit dient als Ergänzung zur Trainingseinheit „Öffne Türen“. Der Fokus liegt auf der Beweglichkeit deiner Hüfte. Gerne kannst du Übungen beider Einheiten tauschen oder kombinieren.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.
	INFO	Intensität	-	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
	Dauer (min)	-	max. 30	max. 30	45	30	max. 30	-
	Trainingsbereich	Pause	Beweglichkeit	Beweglichkeit	Fahrtenspiel	Passive Erholung	Beweglichkeit	Pause