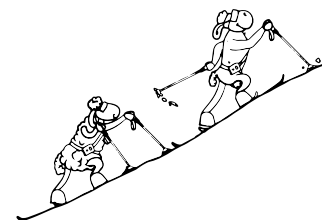


ORTOVOX NAKED SHEEP | PIANO DI FORMAZIONE SETTIMANA 1

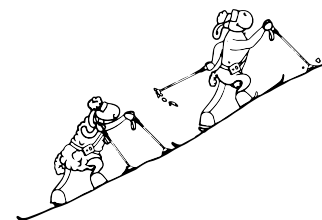


		LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	
MATTINO		RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	FORZA	RESISTENZA	
	TIPO DI ALLENAMENTO	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	FORZA	RESISTENZA	
	CATEGORIA	GIORNATA DI RIGENERAZIONE	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	GIORNATA DI RIGENERAZIONE	"STABILIZZA L'ASSE DELLA GAMBA"	„MOMENTO DEL PIACERE“	
	CONTENUTO	Quasi passivo. Il lunedì è una giornata di pausa; la maggioranza della gente ha molto da fare al lavoro e poco tempo per allenarsi.	Attenzione ad alimenti e bevande.	Attenzione ad alimenti e bevande.	Attenzione ad alimenti e bevande.	Quasi passivo.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 1 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. INFORMAZIONI: PDF e videoclip n°2	Fai UN'ESCURSIONE IN MONTAGNA O IN BICICLETTA , senza fretta e senza stress, goditela! Cerca di non sforzarti, il livello è alto; 90-120 min. sarebbero l'ideale.	
	INFORMAZIONI	Polso Intensità	-	-	-	-	-	.3/5	.2/5
		Durata (min)	-	-	-	-	60	90	
		Campo d'allenamento	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Afforzamento generale	Resistenza di base	
POMERIGGIO / SERA		TEST	RESISTENZA	MOBILITÀ	RIGENERAZIONE	MASSAGGIO	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	
	TIPO DI ALLENAMENTO	TEST	RESISTENZA	MOBILITÀ	RIGENERAZIONE	MASSAGGIO	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	
	CATEGORIA	"TEST INIZIALE"	"10 MINUTI D'INTERVALLO 1"	"APRI LE PORTE"	PAUSA POMERIDIANA	"FATTI MASSAGGIARE"	PAUSA POMERIDIANA	PAUSA POMERIDIANA	
	CONTENUTO	Prima dell'inizio del nostro blog di allenamento di 10 settimane puoi raccogliere oggi un paio di dati. Guarda per questo il nostro primo video introduttivo. INFORMAZIONI: PDF e videoclip n°1	10 min di corsa leggera e/o riscaldamento generale alternando: 1 min di flessioni sulle ginocchia, 1 min sollevamento del bacino, in mezzo sempre 1 min. di pausa, 10 volte INFORMAZIONI: PDF e videoclip n°3	SESSIONE D'ALLENAMENTO 2 Questa unità ti accompagnerà per 10 settimane; solo strutture libere e mobili possono sviluppare tutto il loro potenziale. INFORMAZIONI: PDF e videoclip n°4	Attenzione ad alimenti e bevande.	Nel caso ideale si può/ si deve beneficiare di un massaggio.	Attenzione ad alimenti e bevande.	Attenzione ad alimenti e bevande.	
	INFORMAZIONI	Polso Intensità	.2/5	.3/5	.1/5	-	.1/5	-	-
		Durata (min)	30	30	-	30	-	-	
		Campo d'allenamento	Test iniziale	Resistenza forza - Intervallo	Mobilità	Pausa	Riposo passivo	Pausa	Pausa

■ Forza
 ■ Resistenza
 ■ Mobilità
 ■ Massaggio
 ■ Rigenerazione

ORTOVOX

ORTOVOX NAKED SHEEP | PIANO DI FORMAZIONE SETTIMANA 2



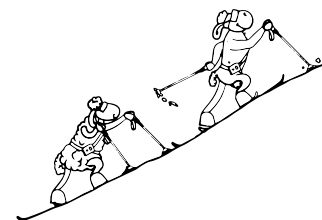
		LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	
MATTINO		RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RESISTENZA	RESISTENZA	
	TIPO DI ALLENAMENTO	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RESISTENZA	RESISTENZA	
	CATEGORIA	GIORNATA DI RIGENERAZIONE	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	GIORNATA DI RIGENERAZIONE	"10 MINUTI D'INTERVALLO 1"	„MOMENTO DEL PIACERE“	
	CONTENUTO	Quasi passivo. Il lunedì è una giornata di pausa; la maggioranza della gente ha molto da fare al lavoro e poco tempo per allenarsi.	Attenzione ad alimenti e bevande.	Attenzione ad alimenti e bevande.	Attenzione ad alimenti e bevande.	Quasi passivo.	10 min di corsa leggera e/o riscaldamento generale alternando: 1 min di flessioni sulle ginocchia, 1 min sollevamento del bacino, in mezzo sempre 1 min. di pausa, 10 volte INFORMAZIONI: PDF e videoclip n°3	Fai UN'ESCURSIONE IN MONTAGNA O IN BICICLETTA , senza fretta e senza stress, goditela! Cerca di non sforzarti, il livello è alto; 90-120 min. sarebbero l'ideale.	
	INFORMAZIONI	Polso Intensità	-	-	-	-	-	.3/5	.2/5
		Durata (min)	-	-	-	-	30	90	
		Campo d'allenamento	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Resistenza forza - Intervallo	Resistenza di base	
POMERIGGIO / SERA		RIGENERAZIONE	FORZA	MOBILITÀ	RIGENERAZIONE	FORZA	RIGENERAZIONE	MOBILITÀ	
	TIPO DI ALLENAMENTO	RIGENERAZIONE	FORZA	MOBILITÀ	RIGENERAZIONE	FORZA	RIGENERAZIONE	MOBILITÀ	
	CATEGORIA	PAUSA POMERIDIANA	"STABILIZZA L'ASSE DELLA GAMBA"	"APRI LE PORTE"	PAUSA POMERIDIANA	"STABILIZZA L'ASSE DELLA GAMBA"	PAUSA POMERIDIANA	"APRI LE PORTE"	
	CONTENUTO	Attenzione ad alimenti e bevande.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 1 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. INFORMAZIONI: PDF e videoclip n°2	SESSIONE D'ALLENAMENTO 2 Questa unità ti accompagnerà per 10 settimane; solo strutture libere e mobili possono sviluppare tutto il loro potenziale. INFORMAZIONI: PDF e videoclip n°4	Attenzione ad alimenti e bevande.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 1 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. INFORMAZIONI: PDF e videoclip n°2	Attenzione ad alimenti e bevande.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 2 Questa unità ti accompagnerà per 10 settimane; solo strutture libere e mobili possono sviluppare tutto il loro potenziale. INFORMAZIONI: PDF e videoclip n°4	
	INFORMAZIONI	Polso Intensità	-	.3/5	.1/5	-	.3/5	-	.1/5
		Durata (min)	-	60	30	-	60	-	30
		Campo d'allenamento	Pausa	Afforzamento generale	Mobilità	Pausa	Afforzamento generale	Pausa	Mobilità

■ Forza
 ■ Resistenza
 ■ Mobilità
 ■ Massaggio
 ■ Rigenerazione

ORTOVOX

ORTOVOX NAKED SHEEP | PIANO DI FORMAZIONE

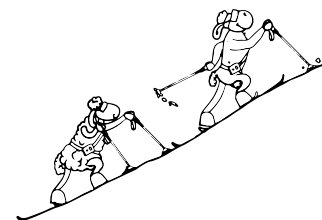
SETTIMANA 3



		LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	
MATTINO		RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RESISTENZA	RESISTENZA	
	TIPO DI ALLENAMENTO	RIGENERAZIONE						RESISTENZA	RESISTENZA
	CATEGORIA	GIORNATA DI RIGENERAZIONE	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	„10-MINUTEN INTERVALL 2“	“MOMENTO DEL PIACERE PIÙ LUNGO”	
	CONTENUTO	Quasi passivo. Il lunedì è la tua GIORNATA DI RIPOSO! La maggioranza della gente ha molto da fare al lavoro e poco tempo per allenarsi.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	10 min di corsa leggera e/o riscaldamento generale. Poi alternando: • 1 min IN SALITA PER O DI CORSA • cammina lentamente per 1 minuto o fai una pausa Ripeti questa sessione Per 10 VOLTE.	Fai una GITA IN MONTAGNA, IN BICICLETTA o magari una GITA DI SCIALPINISMO . Cerca di goderti appieno questa esperienza. Mantieni l'allenamento leggermente al di sotto delle tue possibilità, in seguito avrai la possibilità di metterti alla prova! 120 min. sarebbero l'ideale.	
	INFORMAZIONI	Intensità	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ● ● ○ ○
	Durata (min)	-	-	-	-	-	30	120	
	Campo d'allenamento	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Resistenza forza - Intervallo	Resistenza di base	
POMERIGGIO / SERA		RIGENERAZIONE	FORZA	MOBILITÀ	FORZA	MASSAGGIO	RIGENERAZIONE	MOBILITÀ	
	TIPO DI ALLENAMENTO	RIGENERAZIONE						RIGENERAZIONE	MOBILITÀ
	CATEGORIA	PAUSA POMERIDIANA	“RINFORZA IL TUO CENTRO”	“APRI LE PORTE”	“MIGLIORA LA TUA TECNICA DI CORSA”	“FATTI MASSAGGIARE”	PAUSA POMERIDIANA	“APRI LE PORTE”	
	CONTENUTO	Attenzione ad alimenti e bevande.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 3 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. Controllo e stabilità del tronco migliorano la trasmissione dello sforzo.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 1 Questa unità ti accompagnerà per 10 settimane. Solo strutture libere e mobili possono sviluppare tutto il loro potenziale. Lavora costantemente per migliorare la tua mobilità e le strutture importanti.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 4 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. Qui puoi mettere in pratica la stabilità conquistata dalla sessione “Stabilizza l'asse della gamba”.	Nel caso ideale si può/ si deve beneficiare di un massaggio.	Attenzione ad alimenti e bevande.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 1 Questa unità ti accompagnerà per 10 settimane. Solo strutture libere e mobili possono sviluppare tutto il loro potenziale. Lavora costantemente per migliorare la tua mobilità e le strutture importanti.	
	INFORMAZIONI	Intensità	-	● ● ● ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ○	.1/5	-	● ○ ○ ○ ○
	Durata (min)	-	60	30	60	30	-	30	
	Campo d'allenamento	Pausa	Rafforzamento generale	Mobilità	Rafforzamento generale	Riposo passivo	Pausa	Mobilità	

ORTOVOX NAKED SHEEP | PIANO DI FORMAZIONE

SETTIMANA 4

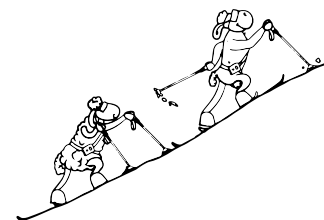


		LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	
MATTINO		RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RESISTENZA	RESISTENZA	
	TIPO DI ALLENAMENTO								
	CATEGORIA	GIORNATA DI RIGENERAZIONE	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	„10-MINUTEN INTERVALL 2“	“MOMENTO DEL PIACERE PIÙ LUNGO”	
	CONTENUTO	Quasi passivo. Il lunedì è la tua GIORNATA DI RIPOSO! La maggioranza della gente ha molto da fare al lavoro e poco tempo per allenarsi.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	10 min di corsa leggera e/o riscaldamento generale. Poi alternando: • 1 min IN SALITA PER o DI CORSA • cammina lentamente per 1 minuto o fai una pausa Ripeti questa sessione Per 10 VOLTE.	Fai una GITA IN MONTAGNA, IN BICICLETTA o magari una GITA DI SCIALPINISMO . Cerca di goderti appieno questa esperienza. Mantieni l'allenamento leggermente al di sotto delle tue possibilità, in seguito avrai la possibilità di metterti alla prova! 120 min. sarebbero l'ideale.	
	INFORMAZIONI	Intensità	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ● ● ○ ○
	Durata (min)	-	-	-	-	-	30	120	
	Campo d'allenamento	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Resistenza forza - Intervallo	Resistenza di base	
POMERIGGIO / SERA		RIGENERAZIONE	FORZA	MOBILITÀ	RESISTENZA	FORZA	RIGENERAZIONE	MOBILITÀ	
	TIPO DI ALLENAMENTO								
	CATEGORIA	PAUSA POMERIDIANA	“MIGLIORA LA TUA TECNICA DI CORSA”	“APRI LE PORTE”	“10 MINUTI D'INTERVALLO 1”	“RINFORZA IL TUO CENTRO”	PAUSA POMERIDIANA	“APRI LE PORTE”	
	CONTENUTO	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 4 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. Qui puoi mettere in pratica la stabilità conquistata dalla sessione “Stabiizza l'asse della gamba”.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 1 Questa unità ti accompagnerà per 10 settimane. Solo strutture libere e mobili possono sviluppare tutto il loro potenziale. Lavora costantemente per migliorare la tua mobilità e le strutture importanti.	10 min di corsa leggera e/o riscaldamento generale. Poi alternando: • 1 min. FLESSIONI SULLE GINOCCHIA • 1 min di pausa • 1 min. SOLLEVAMENTO DEL BACINO • 1 min di pausa Ripeti questa sessione per 5 VOLTE.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 3 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. Controllo e stabilità del tronco migliorano la trasmissione dello sforzo.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 1 Questa unità ti accompagnerà per 10 settimane. Solo strutture libere e mobili possono sviluppare tutto il loro potenziale. Lavora costantemente per migliorare la tua mobilità e le strutture importanti.	
	INFORMAZIONI	Intensità	-	● ● ● ● ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ● ○ ○	● ● ● ○ ○	-	● ○ ○ ○ ○
	Durata (min)	-	60	30	30	60	-	30	
	Campo d'allenamento	Pausa	Rafforzamento generale	Mobilità	Resistenza forza - Intervallo	Rafforzamento generale	Pausa	Mobilità	

■ Forza
 ■ Resistenza
 ■ Mobilità
 ■ Massaggio
 ■ Rigenerazione

ORTOVOX NAKED SHEEP | PIANO DI FORMAZIONE

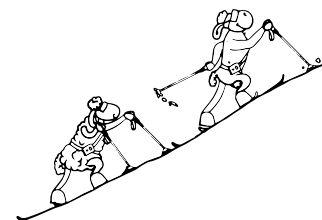
SETTIMANA 5 | SETTIMANA DI RIGENERAZIONE



		LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
MATTINO	TIPO DI ALLENAMENTO	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RESISTENZA	RIGENERAZIONE
	CATEGORIA	GIORNATA DI RIGENERAZIONE	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	GIORNATA DI RIGENERAZIONE	„PASSEGGIATA“	GIORNATA DI RIGENERAZIONE
	CONTENUTO	Quasi passivo. Il lunedì è la tua GIORNATA DI RIPOSO! La maggioranza della gente ha molto da fare al lavoro e poco tempo per allenarsi.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Quasi passivo.	Fai una passeggiata di 30 – 45 minuti nel bosco. Non pensare all'allenamento! Cerca di rilassarti e riposati. Ci rigeneriamo attivamente!	Quasi passivo. Approfitta dell'ALLENAMENTO GRATUITO DI QUESTA DOMENICA e dai il massimo!
	INFORMAZIONI	Intensità Durata (min) Campo d'allenamento	- - Pausa	- - Pausa	- - Pausa	- - Pausa	- - Pausa	● ○ ○ ○ ○ 45 Rigenerazione
POMERIGGIO / SERA	TIPO DI ALLENAMENTO	RIGENERAZIONE	MOBILITÀ	MOBILITÀ	RESISTENZA	MASSAGGIO	MOBILITÀ	RIGENERAZIONE
	CATEGORIA	PAUSA POMERIDIANA	„APRI LE PORTE“	„MANTIENI FLESSIBILITÀ“	„GIRO POCO IMPEGNATIVO“	„FATTI MASSAGGIARE“	„MANTIENI FLESSIBILITÀ“	PAUSA POMERIDIANA
	CONTENUTO	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 1 Questa unità ti accompagnerà per 10 settimane. Solo strutture libere e mobili possono sviluppare tutto il loro potenziale. Lavora costantemente per migliorare la tua mobilità e le strutture importanti.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 5 Questa sessione è da considerare come un completamento della sessione d'allenamento „Apri le porte“. L'obiettivo è puntato sulla mobilità delle anche. Puoi sostituire o combinare gli esercizi delle due sessioni.	10 min di corsa leggera o di camminata. Poi 30 min di ritmo alternato: Ciò significa adeguare il ritmo a seconda del terreno e modificare la velocità in modo aritmico. Passeggia per 5 minuti per allentare la tensione.	Nel caso ideale si può/ si deve beneficiare di un massaggio.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 5 Questa sessione è da considerare come un completamento della sessione d'allenamento „Apri le porte“. L'obiettivo è puntato sulla mobilità delle anche. Puoi sostituire o combinare gli esercizi delle due sessioni.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.
	INFORMAZIONI	Intensità Durata (min) Campo d'allenamento	- - Pausa	● ○ ○ ○ ○ 30 Mobilità	● ○ ○ ○ ○ 30 Mobilità	● ● ○ ○ ○ 45 Fartlek	● ○ ○ ○ ○ 30 Riposo passivo	● ○ ○ ○ ○ 30 Mobilità

ORTOVOX NAKED SHEEP | PIANO DI FORMAZIONE

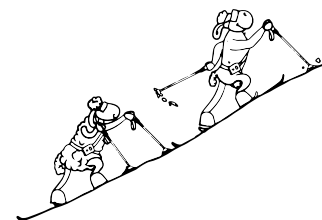
SETTIMANA 6



		LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	
MATTINO		RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RESISTENZA	RESISTENZA	
	TIPO DI ALLENAMENTO								
	CATEGORIA	GIORNATA DI RIGENERAZIONE	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	„10-MINUTEN INTERVALL 2“	„MOMENTO DEL PIACERE“	
	CONTENUTO	Quasi passivo. Il lunedì è la tua GIORNATA DI RIPOSO! La maggioranza della gente ha molto da fare al lavoro e poco tempo per allenarsi.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	10 min di corsa leggera e/o riscaldamento generale. Poi alternando: • 1 min IN SALITA PER o DI CORSA • cammina lentamente per 1 minuto o fai una pausa Ripeti questa sessione Per 10 VOLTE.	Fai UN'ESCURSIONE IN MONTAGNA O IN BICICLETTA . Senza fretta e senza stress! Cerca di non sforzarti, il livello è alto. 90 min. sarebbero l'ideale.	
	INFORMAZIONI	Intensità	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ● ○ ○ ○
	Durata (min)	-	-	-	-	-	30	90	
	Campo d'allenamento	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Resistenza forza - Intervallo	Resistenza di base	
POMERIGGIO / SERA		RIGENERAZIONE	FORZA	RESISTENZA	RESISTENZA	RIGENERAZIONE	FORZA	MOBILITÀ	
	TIPO DI ALLENAMENTO								
	CATEGORIA	PAUSA POMERIDIANA	“MIGLIORA LA TUA TECNICA DI CORSA”	“10 MINUTI D'INTERVALLO 1”	„16 MINUTI D'INTERVALLO“	PAUSA POMERIDIANA	“RINFORZA IL TUO CENTRO”	“APRI LE PORTE”	
	CONTENUTO	Attenzione ad alimenti e bevande.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 4 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. Qui puoi mettere in pratica la stabilità conquistata dalla sessione “Stabilizza l'asse della gamba”.	10 min di corsa leggera e/o riscaldamento generale. Poi alternando: • 1 min. FLESSIONI SULLE GINOCCHIA • 1 min di pausa • 1 min. SOLLEVAMENTO DEL BACINO • 1 min di pausa Ripeti questa sessione per 5 VOLTE.	10 min di corsa leggera e/o riscaldamento generale. Poi alternando: • 4 minuti di salita veloce con i bastoncini • 3 min di discesa lenta o di pausa Ripeti questa sessione per 4 VOLTE mantenendo costante il ritmo.	Attenzione ad alimenti e bevande.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 3 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. Controllo e stabilità del tronco migliorano la trasmissione dello sforzo.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 1 Questa unità ti accompagnerà per 10 settimane. Solo strutture libere e mobili possono sviluppare tutto il loro potenziale. Lavora costantemente per migliorare la tua mobilità e le strutture importanti.	
	INFORMAZIONI	Intensità	-	● ● ● ● ○	● ● ● ○ ○	● ● ● ● ○	-	● ● ● ○ ○	● ○ ○ ○ ○
	Durata (min)	-	60	30	30	-	60	30	
	Campo d'allenamento	Pausa	Rafforzamento generale	Resistenza forza - Intervallo	Intervallo intenso	Pausa	Rafforzamento generale	Mobilità	

ORTOVOX NAKED SHEEP | PIANO DI FORMAZIONE

SETTIMANA 7

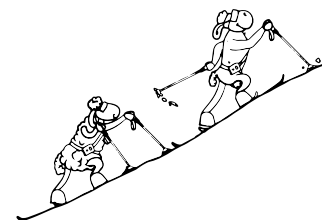


		LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
		RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RESISTENZA	RESISTENZA
MATTINO	TIPO DI ALLENAMENTO	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RESISTENZA	RESISTENZA
	CATEGORIA	GIORNATA DI RIGENERAZIONE	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	GIORNATA DI RIGENERAZIONE	„GITA SCIALPINISTICA INTENSA“	„PASSEGGIATA“
	CONTENUTO	Quasi passivo. Il lunedì è la tua GIORNATA DI RIPOSO! La maggioranza della gente ha molto da fare al lavoro e poco tempo per allenarsi.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Quasi passivo.	Fai una gita scialpinistica e metti alla prova le tue capacità. Prova a mantenere alto il ritmo nei passaggi più ripidi e non affaticarti troppo in pianura o in discesa. Il cambio di velocità è importante!	Fai una passeggiata di 30 – 45 minuti nel bosco. Non pensare all'allenamento! Cerca di rilassarti e riposati. Ci rigeneriamo attivamente!
INFORMAZIONI	Intensità	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ○ ○ ○ ○
	Durata (min)	-	-	-	-	-	120	45
	Campo d'allenamento	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Intensificazione	Rigenerazione
		RIGENERAZIONE	FORZA	MOBILITÀ	RESISTENZA	MASSAGGIO	RIGENERAZIONE	MOBILITÀ
POMERIGGIO / SERA	TIPO DI ALLENAMENTO	RIGENERAZIONE	FORZA	MOBILITÀ	RESISTENZA	MASSAGGIO	RIGENERAZIONE	MOBILITÀ
	CATEGORIA	PAUSA POMERIDIANA	„SENTI LA FORZA“	„MANTIENI FLESSIBILITÀ“	„16 MINUTI D'INTERVALLO“	„FATTI MASSAGGIARE“	PAUSA POMERIDIANA	„APRI LE PORTE“
	CONTENUTO	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 6 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. Gli esercizi diventano più dinamici, ora tocca a quelli da eseguire su una gamba sola.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 5 Questa sessione è da considerare come un completamento della sessione d'allenamento "Apri le porte". L'obiettivo è puntato sulla mobilità delle anche. Puoi sostituire o combinare gli esercizi delle due sessioni.	10 min di corsa leggera e/o riscaldamento generale. Poi alternando: • 4 minuti di salita veloce con i bastoncini • 3 min di discesa lenta o di pausa Ripeti questa sessione per 4 VOLTE mantenendo costante il ritmo.	Nel caso ideale si può/ si deve beneficiare di un massaggio.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 1 Questa unità ti accompagnerà per 10 settimane. Solo strutture libere e mobili possono sviluppare tutto il loro potenziale. Lavora costantemente per migliorare la tua mobilità e le strutture importanti.
INFORMAZIONI	Intensità	-	● ● ● ● ●	● ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ○	● ○ ○ ○ ○	-	● ○ ○ ○ ○
	Durata (min)	-	60	30	30	30	-	max. 30
	Campo d'allenamento	Pausa	Rafforzamento generale	Mobilità	Intervallo intenso	Riposo passivo	Pausa	Mobilità

■ Forza
 ■ Resistenza
 ■ Mobilità
 ■ Massaggio
 ■ Rigenerazione

ORTOVOX NAKED SHEEP | PIANO DI FORMAZIONE

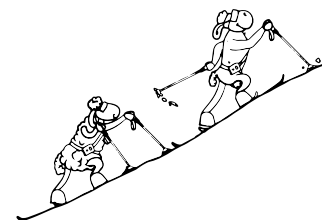
SETTIMANA 8



		LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	
MATTINO		RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RESISTENZA	RESISTENZA	
	TIPO DI ALLENAMENTO								
	CATEGORIA							„16 MINUTI D'INTERVALLO“	„GITA SCIALPINISTICA INTENSA“
	CONTENUTO	Quasi passivo. Il lunedì è la tua GIORNATA DI RIPOSO! La maggioranza della gente ha molto da fare al lavoro e poco tempo per allenarsi.	PAUSA MATTINO Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	PAUSA MATTINO Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	PAUSA MATTINO Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	PAUSA MATTINO Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	PAUSA MATTINO Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	10 min di corsa leggera e/o riscaldamento generale. Poi alternando: • 4 minuti di salita veloce con i bastoncini • 3 min di discesa lenta o di pausa Ripeti questa sessione per 4 VOLTE mantenendo costante il ritmo.	Fai una gita scialpinistica e metti alla prova le tue capacità. Prova a mantenere alto il ritmo nei passaggi più ripidi e non affaticarti troppo in pianura o in discesa. Il cambio di velocità è importante!
	INFORMAZIONI	Intensità	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ● ● ● ○
	Durata (min)	-	-	-	-	-	30	120	
	Campo d'allenamento	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Intervallo intenso	Intensificazione	
POMERIGGIO / SERA		RIGENERAZIONE	RESISTENZA	MOBILITÀ	FORZA	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	MOBILITÀ	
	TIPO DI ALLENAMENTO								
	CATEGORIA	PAUSA POMERIDIANA	„30 SECONDI D'INTERVALLO“	„MANTIENI FLESSIBILITÀ“	„SENTI LA FORZA“	PAUSA POMERIDIANA	PAUSA POMERIDIANA	„APRI LE PORTE“	
	CONTENUTO	Attenzione ad alimenti e bevande.	10 min di corsa leggera e/o riscaldamento generale. Poi alternando: • 30 sec. di SALTII con entrambe le gambe • 30 sec di pausa 5 VOLTE di seguito, 5 min di pausa e ripeti questo gruppo di esercizi per 3 volte.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 5 Questa sessione è da considerare come un completamento della sessione d'allenamento "Apri le porte". L'obiettivo è puntato sulla mobilità delle anche. Puoi sostituire o combinare gli esercizi delle due sessioni.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 6 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. Gli esercizi diventano più dinamici, ora tocca a quelli da eseguire su una gamba sola.	Attenzione ad alimenti e bevande.	Attenzione ad alimenti e bevande.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 1 Questa unità ti accompagnerà per 10 settimane. Solo strutture libere e mobili possono sviluppare tutto il loro potenziale. Lavora costantemente per migliorare la tua mobilità e le strutture importanti.	
	INFORMAZIONI	Intensità	-	● ● ● ● ●	● ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ●	-	-	● ○ ○ ○ ○
	Durata (min)	-	30	30	60	-	-	max. 30	
	Campo d'allenamento	Pausa	Intens. Forza resistente - Intervallo	Mobilità	Rafforzamento generale	Pausa	Pausa	Mobilità	

ORTOVOX NAKED SHEEP | PIANO DI FORMAZIONE

SETTIMANA 9

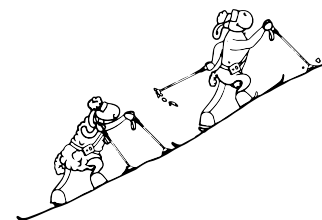


		LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
MATTINO		RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RESISTENZA	RESISTENZA
INFORMAZIONI	TIPO DI ALLENAMENTO	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RESISTENZA	RESISTENZA
	CATEGORIA	GIORNATA DI RIGENERAZIONE	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	„16 MINUTI D'INTERVALLO“	„GITA SCIALPINISTICA INTENSA“
	CONTENUTO	Quasi passivo. Il lunedì è la tua GIORNATA DI RIPOSO! La maggioranza della gente ha molto da fare al lavoro e poco tempo per allenarsi.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	10 min di corsa leggera e/o riscaldamento generale. Poi alternando: • 4 minuti di salita veloce con i bastoncini • 3 min di discesa lenta o di pausa Ripeti questa sessione per 4 VOLTE mantenendo costante il ritmo.	Fai una gita scialpinistica e metti alla prova le tue capacità. Prova a mantenere alto il ritmo nei passaggi più ripidi e non affaticarti troppo in pianura o in discesa. Il cambio di velocità è importante!
	Intensità	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ● ● ● ○
	Durata (min)	-	-	-	-	-	30	120
	Campo d'allenamento	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Intervallo intenso	Intensificazione
POMERIGGIO / SERA		RIGENERAZIONE	RESISTENZA	FORZA	RESISTENZA	MOBILITÀ	RIGENERAZIONE	MOBILITÀ
INFORMAZIONI	TIPO DI ALLENAMENTO	RIGENERAZIONE	RESISTENZA	FORZA	RESISTENZA	MOBILITÀ	RIGENERAZIONE	MOBILITÀ
	CATEGORIA	PAUSA POMERIDIANA	„30 SECONDI D'INTERVALLO“	„SENTI LA FORZA“	„10 MINUTI D'INTERVALLO 1“	„MANTIENI FLESSIBILITÀ“	PAUSA POMERIDIANA	„APRI LE PORTE“
	CONTENUTO	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	10 min di corsa leggera e/o riscaldamento generale. Poi alternando: • 30 sec. di SALTII con entrambe le gambe • 30 sec di pausa 5 VOLTE di seguito, 5 min di pausa e ripeti questo gruppo di esercizi per 3 volte.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 6 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. Gli esercizi diventano più dinamici, ora tocca a quelli da eseguire su una gamba sola.	10 min di corsa leggera e/o riscaldamento generale. Poi alternando: • 1 min. FLESSIONI SULLE GINOCCHIA • 1 min di pausa • 1 min. SOLLEVAMENTO DEL BACINO • 1 min di pausa Ripeti questa sessione per 5 VOLTE.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 5 Questa sessione è da considerare come un completamento della sessione d'allenamento "Apri le porte". L'obiettivo è puntato sulla mobilità delle anche. Puoi sostituire o combinare gli esercizi delle due sessioni.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 1 Questa unità ti accompagnerà per 10 settimane. Solo strutture libere e mobili possono sviluppare tutto il loro potenziale. Lavora costantemente per migliorare la tua mobilità e le strutture importanti.
	Intensità	-	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ○ ○	● ○ ○ ○ ○	-	● ○ ○ ○ ○
	Durata (min)	-	30	60	30	max. 30	-	30
	Campo d'allenamento	Pausa	Intens. Forza resistente - Intervallo	Rafforzamento generale	Resistenza forza - Intervallo	Mobilità	Pausa	Mobilità

■ Forza
 ■ Resistenza
 ■ Mobilità
 ■ Massaggio
 ■ Rigenerazione

ORTOVOX NAKED SHEEP | PIANO DI FORMAZIONE

SETTIMANA 10



		LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
MATTINO	TIPO DI ALLENAMENTO	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RESISTENZA	TEST
	CATEGORIA	GIORNATA DI RIGENERAZIONE	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	GIORNATA DI RIGENERAZIONE	„PASSEGGIATA“	„TEST FINALE“
	CONTENUTO	Quasi passivo. Il lunedì è la tua GIORNATA DI RIPOSO! La maggioranza della gente ha molto da fare al lavoro e poco tempo per allenarsi.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	Quasi passivo.	Fai una passeggiata di 30 – 45 minuti nel bosco. Non pensare all'allenamento! Cerca di rilassarti e riposati. Ci rigeneriamo attivamente!	Come all'inizio del nostro blog d'allenamento della durata di 10 settimane oggi è giunto di nuovo il momento d rilevare dei dati. Confronta poi i risultati con i valori del test iniziale.
	INFORMAZIONI	Intensità Durata (min) Campo d'allenamento	- - Pausa	- - Pausa	- - Pausa	- - Pausa	- - Pausa	● ○ ○ ○ ○ 45 Rigenerazione
POMERIGGIO / SERA	TIPO DI ALLENAMENTO	RIGENERAZIONE	MOBILITÀ	MOBILITÀ	RESISTENZA	MASSAGGIO	MOBILITÀ	RIGENERAZIONE
	CATEGORIA	PAUSA POMERIDIANA	„APRI LE PORTE“	„MANTIENI FLESSIBILITÀ“	„GIRO POCO IMPEGNATIVO“	„FATTI MASSAGGIARE“	„MANTIENI FLESSIBILITÀ“	PAUSA POMERIDIANA
	CONTENUTO	Attenzione ad alimenti e bevande.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 1 Questa unità ti accompagnerà per 10 settimane. Solo strutture libere e mobili possono sviluppare tutto il loro potenziale. Lavora costantemente per migliorare la tua mobilità e le strutture importanti.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 5 Questa sessione è da considerare come un completamento della sessione d'allenamento „Apri le porte“. L'obiettivo è puntato sulla mobilità delle anche. Puoi sostituire o combinare gli esercizi delle due sessioni.	10 min di corsa leggera o di camminata. Poi 30 min di ritmo alternato: Ciò significa adeguare il ritmo a seconda del terreno e modificare la velocità in modo aritmico. Passeggia per 5 minuti per allentare la tensione.	Nel caso ideale si può/ si deve beneficiare di un massaggio.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 5 Questa sessione è da considerare come un completamento della sessione d'allenamento „Apri le porte“. L'obiettivo è puntato sulla mobilità delle anche. Puoi sostituire o combinare gli esercizi delle due sessioni.	Attenzione ad alimenti e bevande.
	INFORMAZIONI	Intensità Durata (min) Campo d'allenamento	- - Pausa	● ○ ○ ○ ○ 30 Mobilità	● ○ ○ ○ ○ 30 Mobilità	● ● ○ ○ ○ 45 Fartlek	● ○ ○ ○ ○ 30 Riposo passivo	● ○ ○ ○ ○ 30 Mobilità