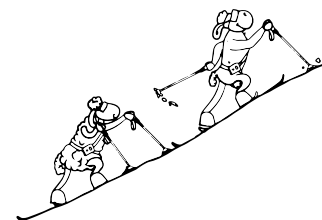


ORTOVOX NAKED SHEEP | PIANO DI FORMAZIONE SETTIMANA 1

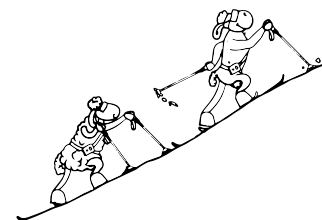


		LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
		RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	FORZA	RESISTENZA
MATTINO	TIPO DI ALLENAMENTO	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	FORZA	RESISTENZA
	CATEGORIA	GIORNATA DI RIGENERAZIONE	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	GIORNATA DI RIGENERAZIONE	"STABILIZZA L'ASSE DELLA GAMBA"	„MOMENTO DEL PIACERE“
	CONTENUTO	Quasi passivo. Il lunedì è 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.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 2 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. Un asse della gamba stabile e controllabile nei movimenti è importante.	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)	-	-	-	-	-	60	90
	Campo d'allenamento	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Afforzamento generale	Resistenza di base
		TEST	RESISTENZA	MOBILITÀ	RIGENERAZIONE	MASSAGGIO	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE
POMERIGGIO / SERA	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: 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 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.	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	Intensità	● ● ● ○ ○ ○	● ● ● ○ ○	● ○ ○ ○ ○	-	.1/5	-	-
	Durata (min)	30	30	30	-	30	-	-
	Campo d'allenamento	Test iniziale	Resistenza forza - Intervallo	Mobilità	Pausa	Riposo passivo	Pausa	Pausa

■ Forza
 ■ Resistenza
 ■ Mobilità
 ■ Massaggio
 ■ Rigenerazione

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	GIORNATA DI RIGENERAZIONE		PAUSA MATTINO		GIORNATA DI RIGENERAZIONE		„10 MINUTI D'INTERVALLO 1“
	CATEGORIA	GIORNATA DI RIGENERAZIONE		PAUSA MATTINO		GIORNATA DI RIGENERAZIONE		„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.	Quasi passivo.	10 min di corsa leggera e/o riscaldamento generale alternando: 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.	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	MOBILITÀ	RIGENERAZIONE	FORZA	RIGENERAZIONE	MOBILITÀ
	TIPO DI ALLENAMENTO	PAUSA POMERIDIANA	“STABILIZZA L'ASSE DELLA GAMBA”	“APRI LE PORTE”	PAUSA POMERIDIANA	“STABILIZZA L'ASSE DELLA GAMBA”	PAUSA POMERIDIANA	“APRI LE PORTE”
	CATEGORIA	PAUSA POMERIDIANA	“STABILIZZA L'ASSE DELLA GAMBA”	“APRI LE PORTE”	PAUSA POMERIDIANA	“STABILIZZA L'ASSE DELLA GAMBA”	PAUSA POMERIDIANA	“APRI LE PORTE”
	CONTENUTO	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 2 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. Un asse della gamba stabile e controllabile nei movimenti è importante.	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.	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 2 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. Un asse della gamba stabile e controllabile nei movimenti è importante.	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	-	60	-	30
	Campo d'allenamento	Pausa	Afforzamento generale	Mobilità	Pausa	Afforzamento generale	Pausa	Mobilità

■ Forza
 ■ Resistenza
 ■ Mobilità
 ■ Massaggio
 ■ Rigenerazione