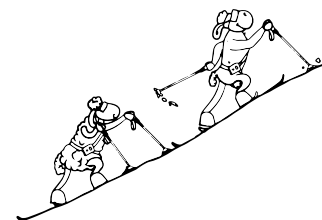


ORTOVOX NAKED SHEEP | PIANO DI FORMAZIONE

SETTIMANA 9

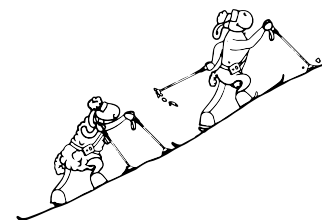


		LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
MATTINO		RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RESISTENZA	RESISTENZA
	TIPO DI ALLENAMENTO	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RESISTENZA	RESISTENZA
	CATEGORIA	GIORNATA DI RIGENERAZIONE	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	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!
INFORMAZIONI	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
	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.	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	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		RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RESISTENZA	TEST	
	TIPO DI ALLENAMENTO	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)	-	-	-	-	-	45	30	
	Campo d'allenamento	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Rigenerazione	Test finale	
POMERIGGIO / SERA		RIGENERAZIONE	MOBILITÀ	MOBILITÀ	RESISTENZA	MASSAGGIO	MOBILITÀ	RIGENERAZIONE	
	TIPO DI ALLENAMENTO	PAUSA POMERIDIANA	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)	-	30	30	45	30	30	-	
	Campo d'allenamento	Pausa	Mobilità	Mobilità	Fartlek	Riposo passivo	Mobilità	Pausa	

■ Forza
 ■ Resistenza
 ■ Mobilità
 ■ Massaggio
 ■ Rigenerazione