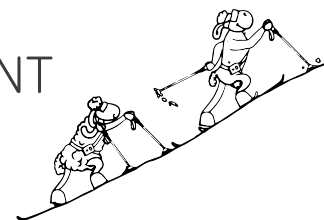


ORTOVOX NAKED SHEEP | PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

SEMAINE 1

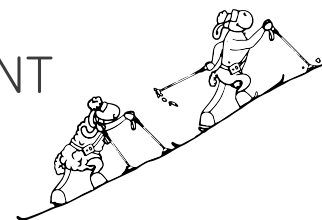


		LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI
MATIN	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	STRENGTH	ENDURANCE
	CATÉGORIE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	„STABILISEZ LES JAMBES“	„SORTIE PLAISIR“
	CONTENU	Presque passif. Le lundi est un jour de pause ; la plus-part des gens ont une journée de travail stressante et bien trop peu de temps pour s'entraîner.	Faire attention à l'alimentation et l'hydratation.	Faire attention à l'alimentation et l'hydratation.	Faire attention à l'alimentation et l'hydratation.	Presque passif.	SÉRIE D'EXERCICES 1 Concentrez-vous sur une exécution précise et propre des mouvements. PDF d'info et clip vidéo N°2	Faire une SORTIE EN MONTAGNE OU EN VÉLO , sans pression ni stress, objectif plaisir ! Rester dans la zone de confort ; le programme est déjà assez chargé ; idéalement 90-120 minutes.
	Rythme cardiaque intensité	-	-	-	-	-	.3/5	.2/5
	Durée (min)	-	-	-	-	-	60	90
INFO	Domaine travaillé	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Renforcement général	Endurance de base
APRÈS-MIDI / SOIR	TYPE D'ENTRAINEMENT	TEST	ENDURANCE	MOBILITÉ	RÉCUPÉRATION	MASSAGE	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION
	CATÉGORIE	„TEST DE DÉPART“	„10-MINUTES D'INTERVALLE 1“	„OUVREZ LES PORTES“	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„FAITES-VOUS MASSER“	APRÈS-MIDI DE PAUSE	APRÈS-MIDI DE PAUSE
	CONTENU	Avant d'attaquer votre programme d'entraînement sur 10 semaines, commencez par noter quelques données. Pour cela, voir notre 1 ^{ère} Vidéo d'intro. PDF d'info et clip vidéo N°1	10 min. de course tranquille et/ou échauffement général. En alternance : 1 min. de squats 1 min. de relevé de bassin Toujours 1 min. de Pause entre-deux 10 x PDF d'info et clip vidéo N°3	SÉRIE D'EXERCICES 2 Cet exercice vous accompagnera tout au long des 10 semaines ; Il n'y a qu'avec une structure mobile qu'on peut développer tout son potentiel. PDF d'info et clip vidéo N°4	Faire attention à l'alimentation et l'hydratation.	L'idéal serait ici de profiter d'un massage.	Faire attention à l'alimentation et l'hydratation.	Faire attention à l'alimentation et l'hydratation.
	Rythme cardiaque intensité	.2/5	.3/5	.1/5	-	.1/5	-	-
	Durée (min)	30	30	30	-	30	-	-
INFO	Domaine travaillé	Test de départ	Strength endurance - Intervall	Mobilité	Pause	Récupération passive	Pause	Pause

■ Force
 ■ Endurance
 ■ Mobilité
 ■ Massage
 ■ Récupération

ORTOVOX NAKED SHEEP | PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

SEMAINE 2

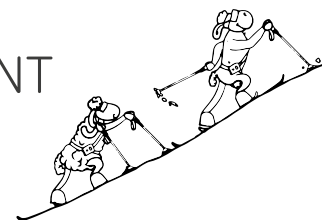


		LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI
MATIN	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	ENDURANCE	ENDURANCE
	CATÉGORIE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	„10-MINUTES D'INTERVALLE 1“	„SORTIE PLAISIR“
	CONTENU	Presque passif. Le lundi est un jour de pause ; la plus-part des gens ont une journée de travail stressante et bien trop peu de temps pour s'entraîner.	Faire attention à l'alimentation et l'hydratation.	Faire attention à l'alimentation et l'hydratation.	Faire attention à l'alimentation et l'hydratation.	Presque passif.	10 min. de course tranquille et/ou échauffement général. En alternance : 1 min. de squats 1 min. de relevé de bassin Toujours 1 min. de Pause entre-deux 10 x PDF d'info et clip vidéo N°3	Faire une SORTIE EN MONTAGNE OU EN VÉLO , sans pression ni stress, objectif plaisir ! Rester dans la zone de confort ; le programme est déjà assez chargé ; idéalement 90-120 minutes.
	Rythme cardiaque intensité	-	-	-	-	-	.3/5	.2/5
	Durée (min)	-	-	-	-	-	30	90
INFO	Domaine travaillé	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Strength endurance - Intervall	Endurance de base
APRÈS-MIDI / SOIR	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	FORCE	MOBILITÉ	RÉCUPÉRATION	FORCE	RÉCUPÉRATION	MOBILITÉ
	CATÉGORIE	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„STABILISEZ LES JAMBES“	„OUVREZ LES PORTES“	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„STABILISEZ LES JAMBES“	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„OUVREZ LES PORTES“
	CONTENU	Faire attention à l'alimentation et l'hydratation.	SÉRIE D'EXERCICES 1 Concentrez-vous sur une exécution précise et propre des mouvements. PDF d'info et clip vidéo N°2	SÉRIE D'EXERCICES 2 Cet exercice vous accompagnera tout au long des 10 semaines ; Il n'y a qu'avec une structure mobile qu'on peut développer tout son potentiel. PDF d'info et clip vidéo N°4	Faire attention à l'alimentation et l'hydratation.	SÉRIE D'EXERCICES 1 Concentrez-vous sur une exécution précise et propre des mouvements. PDF d'info et clip vidéo N°2	Faire attention à l'alimentation et l'hydratation.	SÉRIE D'EXERCICES 2 Cet exercice vous accompagnera tout au long des 10 semaines ; Il n'y a qu'avec une structure mobile qu'on peut développer tout son potentiel. PDF d'info et clip vidéo N°4
	Rythme cardiaque intensité	-	.3/5	.1/5	-	.3/5	-	.1/5
	Durée (min)	-	60	30	-	60	-	30
INFO	Domaine travaillé	Pause	Renforcement général	Mobilité	Pause	Renforcement général	Pause	Mobilité

Force Endurance Mobilité Massage Récupération

ORTOVOX NAKED SHEEP | PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

SEMAINE 3

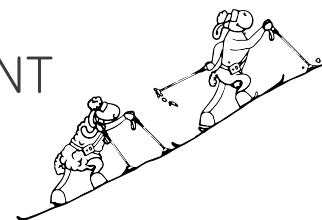


		LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI	
MATIN	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	ENDURANCE	ENDURANCE	
	CATÉGORIE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	„10-MINUTEN INTERVALL 2“	„SORTIE PLAISIR PLUS LONGUE“	
	CONTENU	Presque passif. Le lundi est un JOUR DE PAUSE ! La plus-part des gens ont une journée de travail stressante et bien trop peu de temps pour s'entraîner.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	10 min. de course tranquille et/ou échauffement général. Puis alternez : • 1 min. de MARCHÉ EN MONTÉE OU DE COURSE SUR LE PLAT • 1 min de marche lente ou de Pause Répétez ce bloc 10 Fois au total.	Faites une SORTIE EN MONTAGNE, EN VÉLO ou pourquoi pas déjà EN SKI . Essayez de profiter au maximum de cette expérience en montagne. Restez légèrement en dessous de vos limites mais augmentez l'effort. Idéalement 120 minutes.
	INFO	Intensité	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ● ● ○ ○
	Durée (min)	-	-	-	-	-	-	30	120
Domaine travaillé	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Endurance - Intervalles	Endurance de base	
APRÈS-MIDI / SOIR	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	FORCE	MOBILITÉ	FORCE	MASSAGE	RÉCUPÉRATION	MOBILITÉ	
	CATÉGORIE	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„RENFORCEZ VOS ABDOMINAUX“	„OUVREZ LES PORTES“	„AMÉLIOREZ LES APPUIS“	„FAITES-VOUS MASSER“	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„OUVREZ LES PORTES“	
	CONTENU	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	SÉRIE D'EXERCICES 3 Concentrez-vous sur une exécution précise et propre des mouvements. Le contrôle et la stabilité de votre squelette améliore la transmission des forces.	SÉRIE D'EXERCICES 1 Cet exercice vous accompagnera tout au long des 10 semaines. Il n'y a qu'avec une structure mobile qu'on peut développer tout son potentiel. Travaillez constamment votre mobilité et les structures importantes.	SÉRIE D'EXERCICES 4 Concentrez-vous sur une exécution précise et propre des mouvements. La stabilité acquise lors du module „stabilisez l'axe des jambes“ peut être utilisée ici.	L'idéal serait ici de profiter d'un massage.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	SÉRIE D'EXERCICES 1 Cet exercice vous accompagnera tout au long des 10 semaines. Il n'y a qu'avec une structure mobile qu'on peut développer tout son potentiel. Travaillez constamment votre mobilité et les structures importantes.	
	INFO	Intensité	-	● ● ● ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ○	● ○ ○ ○ ○	-	● ○ ○ ○ ○
	Durée (min)	-	60	30	60	30	-	30	
Domaine travaillé	Pause	Renforcement général	Mobilité	Renforcement général	Récupération passive	Pause	Mobilité		

Force Endurance Mobilité Massage Récupération

ORTOVOX NAKED SHEEP | PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

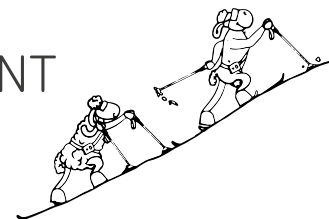
SEMAINE 4



		LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI	
MATIN	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	ENDURANCE	ENDURANCE	
	CATÉGORIE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	„10-MINUTEN INTERVALL 2“	„SORTIE PLAISIR PLUS LONGUE“	
	CONTENU	Presque passif. Le lundi est un JOUR DE PAUSE ! La plus-part des gens ont une journée de travail stressante et bien trop peu de temps pour s'entraîner.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	10 min. de course tranquille et/ou échauffement général. Puis alternez : • 1 min. de MARCHÉ EN MONTÉE OU DE COURSE SUR LE PLAT • 1 min de marche lente ou de Pause Répétez ce bloc 10 Fois au total.	Faites une SORTIE EN MONTAGNE, EN VÉLO ou pourquoi pas déjà EN SKI . Essayez de profiter au maximum de cette expérience en montagne. Restez légèrement en dessous de vos limites mais augmentez l'effort. Idéalement 120 minutes.
	INFO	Intensité	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ● ● ○ ○
	Durée (min)	-	-	-	-	-	30	120	
	Domaine travaillé	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Endurance - Intervalles	Endurance de base	
APRÈS-MIDI / SOIR	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	FORCE	MOBILITÉ	ENDURANCE	FORCE	RÉCUPÉRATION	MOBILITÉ	
	CATÉGORIE	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„AMÉLIOREZ LES APPUIS“	„OUVREZ LES PORTES“	„10-MINUTES D'INTERVALLE 1“	„RENFORCEZ VOS ABDOMINAUX“	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„OUVREZ LES PORTES“	
	CONTENU	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	SÉRIE D'EXERCICES 4 Concentrez-vous sur une exécution précise et propre des mouvements. La stabilité acquise lors du module „stabilisez l'axe des jambes“ peut être utilisée ici.	SÉRIE D'EXERCICES 1 Cet exercice vous accompagnera tout au long des 10 semaines. Il n'y a qu'avec une structure mobile qu'on peut développer tout son potentiel. Travaillez constamment votre mobilité et les structures importantes.	10 min. de course tranquille et/ou échauffement général. Puis alternez : • 1 min. de SQUATS • 1 min. de Pause • 1 min. de DEMI-PONTS • 1 min. de Pause Répétez ce bloc 5 Fois au total.	SÉRIE D'EXERCICES 3 Concentrez-vous sur une exécution précise et propre des mouvements. Le contrôle et la stabilité de votre squelette améliore la transmission des forces.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	SÉRIE D'EXERCICES 1 Cet exercice vous accompagnera tout au long des 10 semaines. Il n'y a qu'avec une structure mobile qu'on peut développer tout son potentiel. Travaillez constamment votre mobilité et les structures importantes.	
	INFO	Intensité	-	● ● ● ● ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ● ○ ○	● ● ● ○ ○	-	● ○ ○ ○ ○
	Durée (min)	-	60	30	30	60	-	30	
	Domaine travaillé	Pause	Renforcement général	Mobilité	Endurance - Intervalles	Renforcement général	Pause	Mobilité	

ORTOVOX NAKED SHEEP | PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

SEMAINE 5 | SEMAINE DE RÉCUPÉRATION



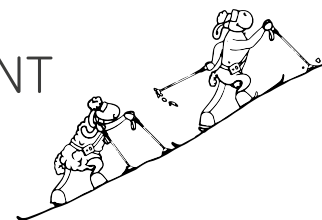
		LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI
MATIN	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	ENDURANCE	RÉCUPÉRATION
	CATÉGORIE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	„PROMENADE“	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION
	CONTENU	Presque passif. Le lundi est un JOUR DE PAUSE ! La plus-part des gens ont une journée de travail stressante et bien trop peu de temps pour s'entraîner.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Presque passif.	Faire une promenade de 30 – 45 min. en forêt. Ne pensez pas à l'entraînement ! Essayez de vous détendre et de récupérer. C'est de la récupération active !	Presque passif. Profitez de votre DIMANCHE GRATUIT. Vous rendez la formation excellente !
	INFO	Intensité	-	-	-	-	● ○ ○ ○ ○	-
	Durée (min)	-	-	-	-	45	-	
	Domaine travaillé	Pause	Pause	Pause	Pause	Récupération	Pause	
APRÈS-MIDI / SOIR	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	MOBILITÉ	MOBILITÉ	ENDURANCE	MASSAGE	MOBILITÉ	RÉCUPÉRATION
	CATÉGORIE	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„OUVREZ LES PORTES“	„RESTEZ SOUPLE“	„COURSE FOULÉE DÉLIÉE“	„FAITES-VOUS MASSER“	„RESTEZ SOUPLE“	APRÈS-MIDI DE PAUSE
	CONTENU	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	SÉRIE D'EXERCICES 1 Cet exercice vous accompagnera tout au long des 10 semaines. Il n'y a qu'avec une structure mobile qu'on peut développer tout son potentiel. Travaillez constamment votre mobilité et les structures importantes.	SÉRIE D'EXERCICES 5 Cette série sert de complément à aux exercices de la série «ouvrez les portes». L'accent est mis sur la mobilité des hanches. Vous pouvez alterner ou combiner les exercices des deux séries.	10 min. de course ou marche d'échauffement. Puis 30 min. en variation de rythme: Cela signifie que vous adaptez votre allure au terrain en changez votre vitesse de façon irrégulière. Marcher pendant 5 minutes et relâcher la tension.	L'idéal serait ici de profiter d'un massage.	SÉRIE D'EXERCICES 5 Cette série sert de complément à aux exercices de la série «ouvrez les portes». L'accent est mis sur la mobilité des hanches. Vous pouvez alterner ou combiner les exercices des deux séries.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.
	INFO	Intensité	-	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
	Durée (min)	-	30	30	45	30	30	-
	Domaine travaillé	Pause	Mobilité	Mobilité	Jeu sur les allures	Récupération passive	Mobilité	Pause

Force Endurance Mobilité Massage Récupération

ORTOVOX

ORTOVOX NAKED SHEEP | PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

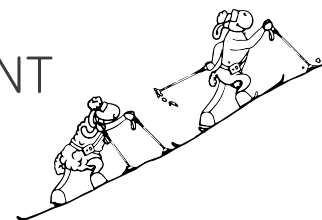
SEMAINE 6



		LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI	
MATIN	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	ENDURANCE	ENDURANCE	
	CATÉGORIE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	„10-MINUTEN INTERVALL 2“	„SORTIE PLAISIR“	
	CONTENU	<p>Presque passif.</p> <p>Le lundi est un JOUR DE PAUSE !</p> <p>La plus-part des gens ont une journée de travail stressante et bien trop peu de temps pour s'entraîner.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>10 min. de course tranquille et/ou échauffement général.</p> <p>Puis alternez :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 min. de MARCHÉ EN MONTÉE OU DE COURSE SUR LE PLAT • 1 min de marche lente ou de Pause <p>Répétez ce bloc 10 Fois au total.</p>	<p>Faire une SORTIE EN MONTAGNE OU EN VÉLO</p> <p>Sans pression ni stress !</p> <p>Rester dans la zone de confort.</p> <p>Idéalement 90 minutes.</p>	
	INFO	Intensité	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ● ○ ○ ○
	Durée (min)	-	-	-	-	-	-	30	90 – 120
Domaine travaillé	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Endurance - Intervalles	Endurance de base	
APRÈS-MIDI / SOIR	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	FORCE	ENDURANCE	ENDURANCE	RÉCUPÉRATION	FORCE	MOBILITÉ	
	CATÉGORIE	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„AMÉLIOREZ LES APPUIS“	„10-MINUTES D'INTERVALLE 1“	„16-MINUTES D'INTERVALLES“	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„RENFORCEZ VOS ABDOMINAUX“	„OUVREZ LES PORTES“	
	CONTENU	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>SÉRIE D'EXERCICES 4</p> <p>Concentrez-vous sur une exécution précise et propre des mouvements.</p> <p>La stabilité acquise lors du module „stabilisez l'axe des jambes“ peut être utilisée ici.</p>	<p>10 min. de course tranquille et/ou échauffement général.</p> <p>Puis alternez :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 min. de SQUATS • 1 min. de Pause • 1 min. de DEMI-PONTS • 1 min. de Pause <p>Répétez ce bloc 5 Fois au total.</p>	<p>10 min. de course tranquille et/ou échauffement général.</p> <p>Puis alternez :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 min. de montée rapide avec des bâtons • 3 min. de descente lente ou de Pause <p>Répétez ce bloc 4 Fois au total et gardez le rythme constant.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>SÉRIE D'EXERCICES 3</p> <p>Concentrez-vous sur une exécution précise et propre des mouvements.</p> <p>Le contrôle et la stabilité de votre squelette améliore la transmission des forces.</p>	<p>SÉRIE D'EXERCICES 1</p> <p>Cet exercice vous accompagnera tout au long des 10 semaines. Il n'y a qu'avec une structure mobile qu'on peut développer tout son potentiel.</p> <p>Travaillez constamment votre mobilité et les structures importantes.</p>	
	INFO	Intensité	-	● ● ● ● ○	● ● ● ○ ○	● ● ● ● ○	-	● ● ● ○ ○	● ○ ○ ○ ○
	Durée (min)	-	-	60	30	30	-	60	30
Domaine travaillé	Pause	Renforcement général	Endurance - Intervalles	Intervalles intenses	Pause	Renforcement général	Mobilité		

ORTOVOX NAKED SHEEP | PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

SEMAINE 7

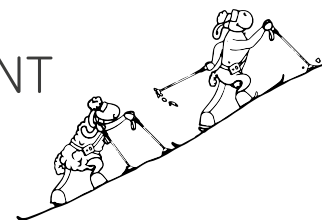


		LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI	
MATIN	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	ENDURANCE	ENDURANCE	
	CATÉGORIE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	„SORTIE INTENSE EN MONTAGNE“	„PROMENADE“	
	CONTENU	Presque passif. Le lundi est un JOUR DE PAUSE ! La plus-part des gens ont une journée de travail stressante et bien trop peu de temps pour s'entraîner.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Presque passif.	Faites une sortie en montagne et testez vos capacités. Essayez de garder un rythme soutenu dans les passages les plus raides et de vous économiser sur le plat ou en descente. Le changement de vitesse est crucial !	Faire une promenade de 30 – 45 min. en forêt. Ne pensez pas à l'entraînement ! Essayez de vous détendre et de récupérer. C'est de la récupération active !	
	INFO	Intensité	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ○ ○ ○ ○	
	Durée (min)	-	-	-	-	-	120	45	
Domaine travaillé	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Intensification	Récupération		
APRÈS-MIDI / SOIR	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	FORCE	MOBILITÉ	ENDURANCE	MASSAGE	RÉCUPÉRATION	MOBILITÉ	
	CATÉGORIE	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„SENTEZ LA FORCE“	„RESTEZ SOUPLE“	„16-MINUTES D'INTERVALLES“	„FAITES-VOUS MASSER“	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„OUVREZ LES PORTES“	
	CONTENU	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	SÉRIE D'EXERCICES 6 Concentrez-vous sur une exécution précise et propre des mouvements. Cela devient plus dynamique et les exercices sur une jambe vont vous challenger.	SÉRIE D'EXERCICES 5 Cette série sert de complément à aux exercices de la série «ouvrez les portes». L'accent est mis sur la mobilité des hanches. Vous pouvez alterner ou combiner les exercices des deux séries.	10 min. de course tranquille et/ou échauffement général. Puis alternez : • 4 min. de montée rapide avec des bâtons • 3 min. de descente lente ou de Pause Répétez ce bloc 4 Fois au total et gardez le rythme constant.	L'idéal serait ici de profiter d'un massage.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	SÉRIE D'EXERCICES 1 Cet exercice vous accompagnera tout au long des 10 semaines. Il n'y a qu'avec une structure mobile qu'on peut développer tout son potentiel. Travaillez constamment votre mobilité et les structures importantes.	
	INFO	Intensité	-	● ● ● ● ●	● ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ○	● ○ ○ ○ ○	-	● ○ ○ ○ ○
	Durée (min)	-	60	30	30	30	30	-	max. 30
Domaine travaillé	Pause	Renforcement général	Mobilité	Intervalles intenses	Récupération passive	Pause	Mobilité		

Force Endurance Mobilité Massage Récupération

ORTOVOX NAKED SHEEP | PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

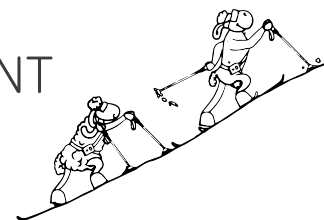
SEMAINE 8



		LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI	
MATIN	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	ENDURANCE	ENDURANCE	
	CATÉGORIE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	„16-MINUTES D'INTERVALLES“	„SORTIE INTENSE EN MONTAGNE“	
	CONTENU	<p>Presque passif.</p> <p>Le lundi est un JOUR DE PAUSE !</p> <p>La plus-part des gens ont une journée de travail stressante et bien trop peu de temps pour s'entraîner.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>10 min. de course tranquille et/ou échauffement général.</p> <p>Puis alternez :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 min. de montée rapide avec des bâtons • 3 min. de descente lente ou de Pause <p>Répétez ce bloc 4 fois au total et gardez le rythme constant.</p>	<p>Faites une sortie en montagne et testez vos capacités.</p> <p>Essayez de garder un rythme soutenu dans les passages les plus raides et de vous économiser sur le plat ou en descente.</p> <p>Le changement de vitesse est crucial !</p>	
	INFO	Intensité	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ● ● ● ○
	Durée (min)	-	-	-	-	-	-	30	120
Domaine travaillé	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Intervalles intensifs	Intensification	
APRÈS-MIDI / SOIR	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	ENDURANCE	MOBILITÉ	FORCE	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	MOBILITÉ	
	CATÉGORIE	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„30-SECONDES D'INTERVALLES“	„RESTEZ SOUPLE“	„SENTEZ LA FORCE“	APRÈS-MIDI DE PAUSE	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„OUVREZ LES PORTES“	
	CONTENU	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>10 min. de course tranquille et/ou échauffement général.</p> <p>Puis alternez :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 sec. de sauts à deux jambes sur une élévation • 30 sec. de Pause <p>A enchaîner 5 x. Puis 5 min. de Pause et répétez ce bloc 3 fois.</p>	<p>SÉRIE D'EXERCICES 5</p> <p>Cette série sert de complément à aux exercices de la série «ouvrez les portes». L'accent est mis sur la mobilité des hanches.</p> <p>Vous pouvez alterner ou combiner les exercices des deux séries.</p>	<p>SÉRIE D'EXERCICES 6</p> <p>Concentrez-vous sur une exécution précise et propre des mouvements.</p> <p>Cela devient plus dynamique et les exercices sur une jambe vont vous challenger.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>SÉRIE D'EXERCICES 1</p> <p>Cet exercice vous accompagnera tout au long des 10 semaines. Il n'y a qu'avec une structure mobile qu'on peut développer tout son potentiel.</p> <p>Travaillez constamment votre mobilité et les structures importantes.</p>	
	INFO	Intensité	-	● ● ● ● ●	● ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ●	-	-	● ○ ○ ○ ○
	Durée (min)	-	-	30	30	60	-	-	max. 30
Domaine travaillé	Pause	Intervalles force-endurance intensif	Mobilité	Renforcement général	Pause	Pause	Mobilité		

ORTOVOX NAKED SHEEP | PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

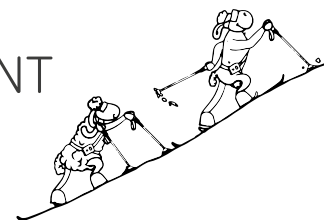
SEMAINE 9



		LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI	
MATIN	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	ENDURANCE	ENDURANCE	
	CATÉGORIE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	„16-MINUTES D'INTERVALLES“	„SORTIE INTENSE EN MONTAGNE“	
	CONTENU	<p>Presque passif.</p> <p>Le lundi est un JOUR DE PAUSE !</p> <p>La plus-part des gens ont une journée de travail stressante et bien trop peu de temps pour s'entraîner.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>10 min. de course tranquille et/ou échauffement général.</p> <p>Puis alternez :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 min. de montée rapide avec des bâtons • 3 min. de descente lente ou de Pause <p>Répétez ce bloc 4 Fois au total et gardez le rythme constant.</p>	<p>Faites une sortie en montagne et testez vos capacités.</p> <p>Essayez de garder un rythme soutenu dans les passages les plus raides et de vous économiser sur le plat ou en descente.</p> <p>Le changement de vitesse est crucial !</p>	
	INFO	Intensité	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ● ● ● ○
	Durée (min)	-	-	-	-	-	-	30	120
Domaine travaillé	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Intervalles intensifs	Intensification	
APRÈS-MIDI / SOIR	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	ENDURANCE	FORCE	ENDURANCE	MOBILITÉ	RÉCUPÉRATION	MOBILITÉ	
	CATÉGORIE	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„30-SECONDES D'INTERVALLES“	„SENTEZ LA FORCE“	„10-MINUTEN INTERVALL 2“	„RESTEZ SOUPLE“	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„OUVREZ LES PORTES“	
	CONTENU	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>10 min. de course tranquille et/ou échauffement général.</p> <p>Puis alternez :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 sec. de sauts à deux jambes sur une élévation • 30 sec. de Pause <p>A enchaîner 5 x. Puis 5 min. de Pause et répétez ce bloc 3 fois.</p>	<p>SÉRIE D'EXERCICES 6</p> <p>Concentrez-vous sur une exécution précise et propre des mouvements.</p> <p>Cela devient plus dynamique et les exercices sur une jambe vont vous challenger.</p>	<p>10 min. de course tranquille et/ou échauffement général.</p> <p>Puis alternez :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 min. de MARCHÉ EN MONTÉE OU DE COURSE SUR LE PLAT • 1 min de marche lente ou de Pause <p>Répétez ce bloc 10 Fois au total.</p>	<p>SÉRIE D'EXERCICES 5</p> <p>Cette série sert de complément à aux exercices de la série «ouvrez les portes». L'accent est mis sur la mobilité des hanches.</p> <p>Vous pouvez alterner ou combiner les exercices des deux séries.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>SÉRIE D'EXERCICES 1</p> <p>Cet exercice vous accompagnera tout au long des 10 semaines. Il n'y a qu'avec une structure mobile qu'on peut développer tout son potentiel.</p> <p>Travaillez constamment votre mobilité et les structures importantes.</p>	
	INFO	Intensité	-	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ○	● ○ ○ ○ ○	-	● ○ ○ ○ ○
	Durée (min)	-	-	30	60	30	max. 30	-	30
Domaine travaillé	Pause	Intervalles force-endurance intensif	Renforcement général	Endurance - Intervalles	Mobilité	Pause	Mobilité		

ORTOVOX NAKED SHEEP | PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

SEMAINE 10



		LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI
MATIN	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	ENDURANCE	TEST
	CATÉGORIE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	„PROMENADE“	„TEST DE FIN“
	CONTENU	Presque passif. Le lundi est un JOUR DE PAUSE ! La plus-part des gens ont une journée de travail stressante et bien trop peu de temps pour s'entraîner.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Presque passif.	Faire une promenade de 30 – 45 min. en forêt. Ne pensez pas à l'entraînement ! Essayez de vous détendre et de récupérer. C'est de la récupération active !	Comme au tout début du programme d'entraînement sur 10 semaines, notez les données sur vos performances. Comparez les résultats avec les valeurs de départ.
	INFO	Intensité Durée (min) Domaine travaillé	- - Pause	- - Pause	- - Pause	- - Pause	- - Pause	● ○ ○ ○ ○ 45 Récupération
APRÈS-MIDI / SOIR	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	MOBILITÉ	MOBILITÉ	ENDURANCE	MASSAGE	RÉCUPÉRATION	MOBILITÉ
	CATÉGORIE	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„OUVREZ LES PORTES“	„RESTEZ SOUPLE“	„COURSE FOULÉE DÉLIÉE“	„FAITES-VOUS MASSER“	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„OUVREZ LES PORTES“
	CONTENU	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	SÉRIE D'EXERCICES 1 Cet exercice vous accompagnera tout au long des 10 semaines. Il n'y a qu'avec une structure mobile qu'on peut développer tout son potentiel. Travaillez constamment votre mobilité et les structures importantes.	SÉRIE D'EXERCICES 5 Cette série sert de complément à aux exercices de la série «ouvrez les portes». L'accent est mis sur la mobilité des hanches. Vous pouvez alterner ou combiner les exercices des deux séries.	10 min. de course ou marche d'échauffement. Puis 30 min. en variation de rythme: Cela signifie que vous adaptez votre allure au terrain en changez votre vitesse de façon irrégulière. Marcher pendant 5 minutes et relâcher la tension.	L'idéal serait ici de profiter d'un massage.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	SÉRIE D'EXERCICES 1 Cet exercice vous accompagnera tout au long des 10 semaines. Il n'y a qu'avec une structure mobile qu'on peut développer tout son potentiel. Travaillez constamment votre mobilité et les structures importantes.
	INFO	Intensité Durée (min) Domaine travaillé	- - Pause	● ○ ○ ○ ○ 30 Mobilité	● ○ ○ ○ ○ 30 Mobilité	● ● ○ ○ ○ 45 Jeu sur les allures	● ○ ○ ○ ○ 30 Récupération passive	- - Pause

■ Force
 ■ Endurance
 ■ Mobilité
 ■ Massage
 ■ Récupération