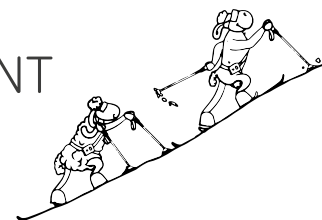


# ORTOVOX NAKED SHEEP | PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

## SEMAINE 1

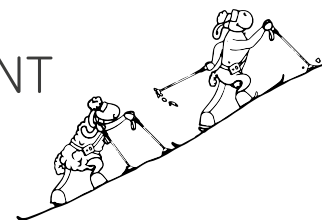


		LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI
		RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	FORCE	ENDURANCE
MATIN	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	FORCE	ENDURANCE
	CATÉGORIE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	JOURNÉE DE 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.	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.	<b>SÉRIE D'EXERCICES 2</b> Concentrez-vous sur une exécution précise et propre des mouvements. L'axe des jambes doit être bien stable et permettre de garder le contrôle.	Faire une <b>SORTIE EN MONTAGNE OU EN VÉLO</b> Sans pression ni stress ! Rester dans la zone de confort. Idéalement 90 minutes.
INFO	Intensité	-	-	-	-	-	● ● ● ○ ○	● ● ● ○ ○
	Durée (min)	-	-	-	-	-	60	90 – 120
	Domaine travaillé	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Renforcement général	Endurance de base
		TEST	ENDURANCE	MOBILITÉ	RÉCUPÉRATION	MASSAGE	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION
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 <sup>ère</sup> Video d'intro.	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.	<b>SÉRIE D'EXERCICES 1</b> 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.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	L'idéal serait ici de profiter d'un massage.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.
INFO	Intensité	● ● ● ○ ○	● ● ● ○ ○	● ○ ○ ○ ○	-	● ○ ○ ○ ○	-	-
	Durée (min)	30	30	30	-	30	-	-
	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.	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.	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.	Faire une <b>SORTIE EN MONTAGNE OU EN VÉLO</b>  Sans pression ni stress !  Rester dans la zone de confort.  Idéalement 90 minutes.
	INFO	Intensité	-	-	-	-	-	● ● ● ○ ○
	Durée (min)	-	-	-	-	-	30	90 – 120
	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	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	<b>SÉRIE D'EXERCICES 2</b> Concentrez-vous sur une exécution précise et propre des mouvements.  L'axe des jambes doit être bien stable et permettre de garder le contrôle.	<b>SÉRIE D'EXERCICES 1</b> 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.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	<b>SÉRIE D'EXERCICES 2</b> Concentrez-vous sur une exécution précise et propre des mouvements.  L'axe des jambes doit être bien stable et permettre de garder le contrôle.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	<b>SÉRIE D'EXERCICES 1</b> 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
	Domaine travaillé	Pause	Renforcement général	Mobilité	Pause	Renforcement général	Pause	Mobilité

Force    Endurance    Mobilité    Massage    Récupération

ORTOVOX