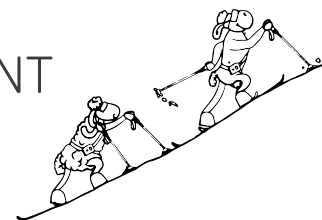


ORTOVOX NAKED SHEEP | PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

SEMAINE 3

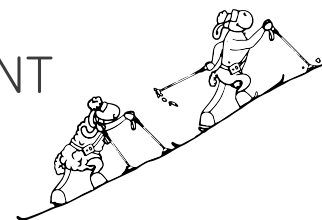


		LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI	
MATIN	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	ENDURANCE	ENDURANCE	
	CATÉGORIE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	„10-MINUTEN INTERVALL 2“	„SORTIE PLAISIR PLUS LONGUE“	
	CONTENU	Presque 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	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		