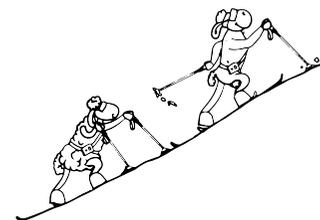


# ORTOVOX NAKED SHEEP | TRAININGSPLAN

## WOCHE 1

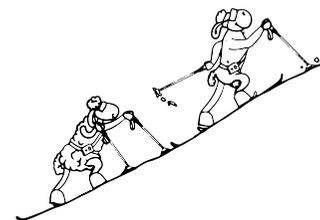


		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
FRÜH / VORMITTAG	TRAININGSART	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	KRAFT	AUSDAUER
	KATEGORIE	REGENERATIONSTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	REGENERATIONSTAG	„STABILISIERE DIE BEINACHSE“	„GENUSSTOUR“
	INHALT	Nahezu passiv. Montag ist dein PAUSETAG!  Die meisten Menschen haben Stress in der Arbeit und wenig Zeit für Training.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	Nahezu passiv.	<b>TRAININGSEINHEIT 2</b> Richte deinen Fokus auf eine präzise und saubere Ausführung der Bewegungen.  Eine stabile und kontrollierbare Beinachse ist wichtig.	Mache eine <b>BERG- ODER RADTOUR</b> .  Keine Hektik und kein Stress!  Fühle dich ständig leicht unterfordert.  90 min. wären ideal.
	Intensität	-	-	-	-	-	● ● ● ○ ○	● ● ● ○ ○
	Dauer (min)	-	-	-	-	-	45 - 60	90 - 120
Trainingsbereich	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Allgemeine Kräftigung	Grundlagenausdauer	
NACHMITTAG / ABEND	TRAININGSART	TESTUNG	AUSDAUER	BEWEGLICHKEIT	REGENERATION	MASSAGE	REGENERATION	REGENERATION
	KATEGORIE	„EINGANGSTESTUNG“	„10-MINUTEN INTERVALL 1“	„ÖFFNE TÜREN“	PAUSE-NACHMITTAG	„LASS DICH MASSIEREN“	PAUSE-NACHMITTAG	PAUSE-NACHMITTAG
	INHALT	Vor Beginn unseres 10-wöchigen Trainingsplans, kannst du heute mal ein paar Daten erheben.  Sieh dir dazu unser erstes Intro-Video an.	10 min. locker einlaufen und/oder allgemein aufwärmen.  Dann im Wechsel: • 1 min. KNIEBEUGEN • 1 min Pause • 1 min. BECKENHEBEN • 1 min Pause Wiederhole diesen Block 5 RUNDEN lang.	<b>TRAININGSEINHEIT 1</b> Diese Einheit wird dich 10 Wochen lang begleiten. Nur freie und bewegliche Strukturen können ihr volles Potential entfalten.  Arbeite konstant an deiner Beweglichkeit und den wichtigen Strukturen.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	Im Idealfall kann/sollte hier eine Massage in Anspruch genommen werden.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.
	Intensität	● ● ○ ○ ○	● ● ● ○ ○	● ○ ○ ○ ○	-	● ○ ○ ○ ○	-	-
	Dauer (min)	30	30	max. 30	-	30	-	-
Trainingsbereich	Eingangstestung	Kraftausdauer-Intervall	Beweglichkeit	Pause	Passive Erholung	Pause	Pause	

■ Kraft
 ■ Ausdauer
 ■ Beweglichkeit
 ■ Massage
 ■ Regeneration

# ORTOVOX NAKED SHEEP | TRAININGSPLAN

## WOCHE 2



		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		<b>REGENERATION</b>	<b>REGENERATION</b>	<b>REGENERATION</b>	<b>REGENERATION</b>	<b>REGENERATION</b>	<b>AUSDAUER</b>	<b>AUSDAUER</b>
FRÜH / VORMITTAG	TRAININGSART	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	AUSDAUER
	KATEGORIE	REGENERATIONSTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	REGENERATIONSTAG	„10-MINUTEN INTERVALL 1“	„GENUSSTOUR“
	INHALT	Nahezu passiv. Montag ist dein PAUSETAG!  Die meisten Menschen haben Stress in der Arbeit und wenig Zeit für Training.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	Nahezu passiv.	10 min. locker einlaufen und/oder allgemein aufwärmen.  Dann im Wechsel: • 1 min. KNIEBEUGEN • 1min Pause • 1 min. BECKENHEBEN • 1min Pause Wiederhole diesen Block 5 RUNDEN lang.	Mache eine <b>BERG- ODER RADTOUR</b> .  Keine Hektik und kein Stress!  Fühle dich ständig leicht unterfordert.  90 min. wären ideal.
INFO	Intensität	-	-	-	-	-	● ● ● ○ ○	● ● ● ○ ○
	Dauer (min)	-	-	-	-	-	30	90 - 120
	Trainingsbereich	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Kraftausdauer-Intervall	Grundlagenausdauer
		<b>REGENERATION</b>	<b>KRAFT</b>	<b>BEWEGLICHKEIT</b>	<b>REGENERATION</b>	<b>KRAFT</b>	<b>REGENERATION</b>	<b>BEWEGLICHKEIT</b>
NACHMITTAG / ABEND	TRAININGSART	REGENERATION	KRAFT	BEWEGLICHKEIT	REGENERATION	KRAFT	REGENERATION	BEWEGLICHKEIT
	KATEGORIE	PAUSE-NACHMITTAG	„STABILISIERE DIE BEINACHSE“	„ÖFFNE TÜREN“	PAUSE-NACHMITTAG	„STABILISIERE DIE BEINACHSE“	PAUSE-NACHMITTAG	„ÖFFNE TÜREN“
	INHALT	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	<b>TRAININGSEINHEIT 2</b> Richte deinen Fokus auf eine präzise und saubere Ausführung der Bewegungen.  Eine stabile und kontrollierbare Beinachse ist wichtig.	<b>TRAININGSEINHEIT 1</b> Diese Einheit wird dich 10 Wochen lang begleiten. Nur freie und bewegliche Strukturen können ihr volles Potential entfalten.  Arbeite konstant an deiner Beweglichkeit und den wichtigen Strukturen.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	<b>TRAININGSEINHEIT 2</b> Richte deinen Fokus auf eine präzise und saubere Ausführung der Bewegungen.  Eine stabile und kontrollierbare Beinachse ist wichtig.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	<b>TRAININGSEINHEIT 1</b> Diese Einheit wird dich 10 Wochen lang begleiten. Nur freie und bewegliche Strukturen können ihr volles Potential entfalten.  Arbeite konstant an deiner Beweglichkeit und den wichtigen Strukturen.
INFO	Intensität	-	● ● ● ○ ○	● ○ ○ ○ ○	-	● ● ● ○ ○	-	● ○ ○ ○ ○
	Dauer (min)	-	45 - 60	max. 30	-	45 - 60	-	max. 30
	Trainingsbereich	Pause	Allgemeine Kräftigung	Beweglichkeit	Pause	Allgemeine Kräftigung	Pause	Beweglichkeit

■ Kraft
 ■ Ausdauer
 ■ Beweglichkeit
 ■ Massage
 ■ Regeneration