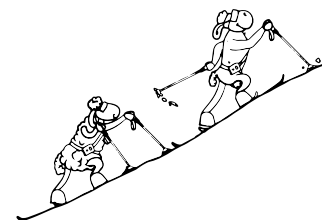


ORTOVOX NAKED SHEEP | TRAININGSPLAN

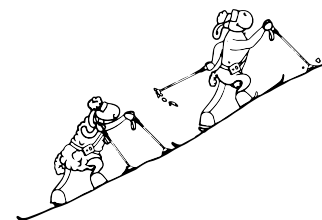
WOCHE 3



		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
FRÜH / VORMITTAG	TRAININGSART	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	AUSDAUER
	KATEGORIE	REGENERATIONSTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	„10-MINUTEN INTERVALL 2“	„LÄNGERE 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.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	10 min. locker einlaufen und/oder allgemein aufwärmen. Dann im Wechsel: • 1 min. BERGAUF GEHEN oder LAUFEN im Flachen • 1 min langsam gehen oder Pause Wiederhole diesen Block 10 RUNDEN lang.	Mache eine BERG-, RAD- oder vielleicht schon SKITOUR . Versuche dieses Berg-Erlebnis in vollen Zügen zu genießen. Fühle dich ständig leicht unterfordert aber erhöhe deinen Umfang. 120 min. wären ideal.
	Intensität	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ● ● ○ ○
	Dauer (min)	-	-	-	-	-	30	120
INFO	Trainingsbereich	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Kraftausdauer-Intervall	Grundlagenausdauer
NACHMITTAG / ABEND	TRAININGSART	REGENERATION	KRAFT	BEWEGLICHKEIT	KRAFT	MASSAGE	REGENERATION	BEWEGLICHKEIT
	KATEGORIE	PAUSE-NACHMITTAG	„STÄRKE DEINE MITTE“	„ÖFFNE TÜREN“	„VERBESSERE DEN ABDRUCK“	„LASS DICH MASSIEREN“	PAUSE-NACHMITTAG	„ÖFFNE TÜREN“
	INHALT	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	TRAININGSEINHEIT 3 Richte deinen Fokus auf eine präzise und saubere Ausführung der Bewegungen. Kontrolle und Stabilität deines Rumpfes verbessert die Kraftübertragung.	TRAININGSEINHEIT 1 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.	TRAININGSEINHEIT 4 Richte deinen Fokus auf eine präzise und saubere Ausführung der Bewegungen. Die gewonnene Stabilität aus der Einheit „Stabilisiere die Beinachse“ kannst du hier zum Einsatz bringen.	Im Idealfall kann/sollte hier eine Massage in Anspruch genommen werden.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	TRAININGSEINHEIT 1 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.
	Intensität	-	● ● ● ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ○	● ○ ○ ○ ○	-	● ○ ○ ○ ○
	Dauer (min)	-	45 - 60	max. 30	60	30	-	max. 30
INFO	Trainingsbereich	Pause	Allgemeine Kräftigung	Beweglichkeit	Allgemeine Kräftigung	Passive Erholung	Pause	Beweglichkeit

ORTOVOX NAKED SHEEP | TRAININGSPLAN

WOCHE 4



		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
FRÜH / VORMITTAG	TRAININGSART	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	AUSDAUER
	KATEGORIE	REGENERATIONSTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	„10-MINUTEN INTERVALL 2“	„LÄNGERE 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.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	10 min. locker einlaufen und/oder allgemein aufwärmen. Dann im Wechsel: • 1 min. BERGAUF GEHEN oder LAUFEN im Flachen • 1 min langsam gehen oder Pause Wiederhole diesen Block 10 RUNDEN lang.	Mache eine BERG-, RAD- oder vielleicht schon SKITOUR . Versuche dieses Berg-Erlebnis in vollen Zügen zu genießen. Fühle dich ständig leicht unterfordert aber erhöhe deinen Umfang. 120 min. wären ideal.
	Intensität	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ● ● ○ ○
	Dauer (min)	-	-	-	-	-	30	120
INFO	Trainingsbereich	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Kraftausdauer-Intervall	Grundlagenausdauer
NACHMITTAG / ABEND	TRAININGSART	REGENERATION	KRAFT	BEWEGLICHKEIT	AUSDAUER	KRAFT	REGENERATION	BEWEGLICHKEIT
	KATEGORIE	PAUSE-NACHMITTAG	„VERBESSERE DEN ABDRUCK“	„ÖFFNE TÜREN“	„10-MINUTEN INTERVALL 1“	„STÄRKE DEINE MITTE“	PAUSE-NACHMITTAG	„ÖFFNE TÜREN“
	INHALT	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	TRAININGSEINHEIT 4 Richte deinen Fokus auf eine präzise und saubere Ausführung der Bewegungen. Die gewonnene Stabilität aus der Einheit „Stabilisiere die Beinachse“ kannst du hier zum Einsatz bringen.	TRAININGSEINHEIT 1 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.	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.	TRAININGSEINHEIT 3 Richte deinen Fokus auf eine präzise und saubere Ausführung der Bewegungen. Kontrolle und Stabilität deines Rumpfes verbessert die Kraftübertragung.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	TRAININGSEINHEIT 1 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.
	Intensität	-	● ● ● ● ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ● ○ ○	● ● ● ○ ○	-	● ○ ○ ○ ○
	Dauer (min)	-	60	max. 30	30	45 - 60	-	max. 30
INFO	Trainingsbereich	Pause	Allgemeine Kräftigung	Beweglichkeit	Kraftausdauer-Intervall	Allgemeine Kräftigung	Pause	Beweglichkeit

■ Kraft
 ■ Ausdauer
 ■ Beweglichkeit
 ■ Massage
 ■ Regeneration