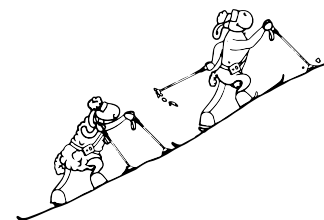


ORTOVOX NAKED SHEEP | TRAININGSPLAN

WOCHE 7



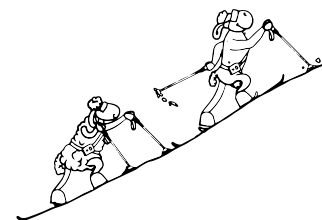
		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
FRÜH / VORMITTAG	TRAININGSART	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	AUSDAUER
	KATEGORIE	REGENERATIONSTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	REGENERATIONSTAG	„INTENSIVE BERGTOUR“	„SPAZIERGANG“
	INHALT	Nahezu passiv. Montag ist dein 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.	Mache eine Bergtour und teste deine Fähigkeiten. Versuche bei steileren Passagen das Tempo hoch zu halten und schone dich, wenn es flach wird oder bergab geht. Der Wechsel der Geschwindigkeiten ist entscheidend!	Mache einen 30-45 min. Spaziergang im Wald. Denke dabei nicht an dein Training. Versuche dich zu entspannen und erhole dich. Wir regenerieren aktiv!
	Intensität	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ○ ○ ○ ○
	Dauer (min)	-	-	-	-	-	> 120	30 - 45
NACHMITTAG / ABEND	TRAININGSART	REGENERATION	KRAFT	BEWEGLICHKEIT	AUSDAUER	MASSAGE	REGENERATION	BEWEGLICHKEIT
	KATEGORIE	PAUSE-NACHMITTAG	„SPÜRE DIE KRAFT“	„HALTE DICH GESCHMEIDIG“	„16-MINUTEN INTERVALL“	„LASS DICH MASSIEREN“	PAUSE-NACHMITTAG	„ÖFFNE TÜREN“
	INHALT	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	TRAININGSEINHEIT 6 Richte deinen Fokus auf eine präzise und saubere Ausführung der Bewegungen. Es wird dynamischer und die einbeinigen Übungen werden dich herausfordern.	TRAININGSEINHEIT 5 Diese Einheit dient als Ergänzung zur Trainingseinheit „Öffne Türen“. Der Fokus liegt auf der Beweglichkeit deiner Hüfte. Gerne kannst du Übungen beider Einheiten tauschen oder kombinieren.	10 min. locker einlaufen und/oder allgemein aufwärmen. Dann im Wechsel: • 4 min. mit Stöcken schnell bergauf gehen • 3 min. langsam bergab gehen oder Pause Wiederhole diesen Block 4 RUNDEN lang und halte das Tempo konstant.	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)	-	60	max. 30	35	30	-	max. 30
INFO	Trainingsbereich	Pause	Allgemeine Kräftigung	Beweglichkeit	Intensives Intervall	Passive Erholung	Pause	Beweglichkeit

Kraft
 Ausdauer
 Beweglichkeit
 Massage
 Regeneration

ORTOVOX

ORTOVOX NAKED SHEEP | TRAININGSPLAN

WOCHE 8



		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	REGENERATIONSTAG	„16-MINUTEN INTERVALL“	„INTENSIVE BERGTOUR“
	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: • 4 min. mit Stöcken schnell bergauf gehen • 3 min. langsam bergab gehen oder Pause Wiederhole diesen Block 4 RUNDEN lang und halte das Tempo konstant.	Mache eine Bergtour und teste deine Fähigkeiten. Versuche bei steileren Passagen das Tempo hoch zu halten und schone dich, wenn es flach wird oder bergab geht. Der Wechsel der Geschwindigkeiten ist entscheidend!
	Intensität	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ● ● ● ○
	Dauer (min)	-	-	-	-	-	35	> 120
NACHMITTAG / ABEND	TRAININGSART	REGENERATION	AUSDAUER	BEWEGLICHKEIT	KRAFT	REGENERATION	REGENERATION	BEWEGLICHKEIT
	KATEGORIE	PAUSE-NACHMITTAG	„30-SEKUNDEN INTERVALL“	„HALTE DICH GESCHMEIDIG“	„SPÜRE DIE KRAFT“	PAUSE-NACHMITTAG	PAUSE-NACHMITTAG	„ÖFFNE TÜREN“
	INHALT	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	10 min. locker einlaufen und/oder allgemein aufwärmen. Dann im Wechsel: • 30 sec. beidbeinige SPRÜNGE auf Erhöhung • 30 sec. Pause 5 x mal hintereinander dann 5 min. Pause und diesen Block 3 mal wiederholen.	TRAININGSEINHEIT 5 Diese Einheit dient als Ergänzung zur Trainingseinheit „Öffne Türen“. Der Fokus liegt auf der Beweglichkeit deiner Hüfte. Gerne kannst du Übungen beider Einheiten tauschen oder kombinieren.	TRAININGSEINHEIT 6 Richte deinen Fokus auf eine präzise und saubere Ausführung der Bewegungen. Es wird dynamischer und die einbeinigen Übungen werden dich herausfordern.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	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)	-	25	max. 30	60	-	-	max. 30
INFO	Trainingsbereich	Pause	Intens. Kraftausdauer-Intervall	Beweglichkeit	Allgemeine Kräftigung	Pause	Pause	Beweglichkeit

Kraft
 Ausdauer
 Beweglichkeit
 Massage
 Regeneration

ORTOVOX