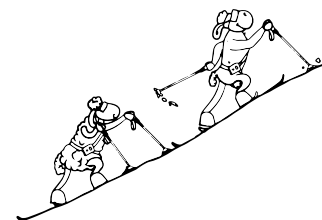


ORTOVOX NAKED SHEEP | TRAININGSPLAN

WOCHE 1

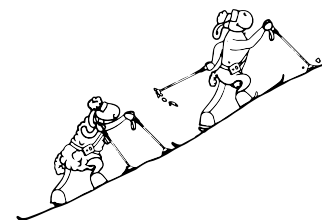


		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
FRÜH / VORMITTAG	TRAININGSART	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	KRAFT	AUSDAUER
	KATEGORIE	REGENERATIONSTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	REGENERATIONSTAG	„STABILISIERE DIE BEINACHSE“	„GENUSSTOUR“
	INHALT	Nahezu passiv. Montag ist der Pausetag; die Meisten Menschen haben Stress in der Arbeit und wenig Zeit für Training.	Auf Ernährung und Trinken achten.	Auf Ernährung und Trinken achten.	Auf Ernährung und Trinken achten.	Nahezu passiv.	TRAININGSEINHEIT 1 Richte deinen Fokus auf eine präzise und saubere Ausführung der Bewegungen. INFOS: PDF und Videoclip Nr. 2	Mache eine BERG- ODER RADTOUR , keine Hektik und kein Stress – genieße es! Fühle dich ständig leicht unterfordert; der Umfang ist hoch; 90-120 min. wären ideal.
	INFO	Puls (bpm) Intensität	-	-	-	-	-	.3/5
	Dauer (min)	-	-	-	-	-	60	90
	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 Trainingsblogs, kannst du heute mal ein paar Daten erheben. Sieh dir dazu unser erstes Intro-Video an. INFOS: PDF und Videoclip Nr. 1	10 min. locker einlaufen und/oder allgemein aufwärmen. Im Wechsel: 1 min. Kniebeugen, 1 min. Beckenheben, dazwischen immer 1 min. Pause, 10 x INFOS: PDF und Videoclip Nr. 3	TRAININGSEINHEIT 2 Diese Einheit wird dich 10 Wochen lang begleiten. Nur freie und bewegliche Strukturen können ihr volles Potential entfalten. INFOS: PDF und Videoclip Nr. 4	Auf Ernährung und Trinken achten.	Im Idealfall kann/sollte hier eine Massage in Anspruch genommen werden.	Auf Ernährung und Trinken achten.	Auf Ernährung und Trinken achten.
	INFO	Puls (bpm) Intensität	.2/5	.3/5	.1/5	-	.1/5	-
	Dauer (min)	30	30	30	-	30	-	-
	Trainingsbereich	Eingangstestung	Kraftausdauer-Intervall	Beweglichkeit	Pause	Passive Erholung	Pause	Pause

■ Kraft
 ■ Ausdauer
 ■ Beweglichkeit
 ■ Massage
 ■ Regeneration

ORTOVOX NAKED SHEEP | TRAININGSPLAN

WOCHE 2

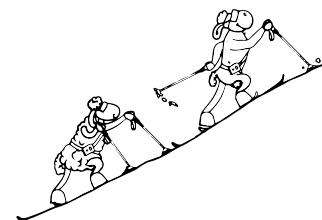


		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	AUSDAUER
FRÜH / VORMITTAG	TRAININGSART	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	AUSDAUER
	KATEGORIE	REGENERATIONSTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	REGENERATIONSTAG	„10-MINUTEN INTERVALL 1“	„GENUSSTOUR“
	INHALT	Nahezu passiv. Montag ist der Pausetag; die Meisten Menschen haben Stress in der Arbeit und wenig Zeit für Training.	Auf Ernährung und Trinken achten.	Auf Ernährung und Trinken achten.	Auf Ernährung und Trinken achten.	Nahezu passiv.	10 min. locker einlaufen und/oder allgemein aufwärmen. Im Wechsel: 1 min. Kniebeugen, 1 min. Beckenheben, dazwischen immer 1 min. Pause, 10 x INFOS: PDF und Videoclip Nr. 3	Mache eine BERG- ODER RADTOUR , keine Hektik und kein Stress – genieße es! Fühle dich ständig leicht unterfordert; der Umfang ist hoch; 90-120 min. wären ideal.
INFO	Puls (bpm) Intensität	-	-	-	-	-	.3/5	.2/5
	Dauer (min)	-	-	-	-	-	30	90
	Trainingsbereich	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Kraftausdauer-Intervall	Grundlagenausdauer
		REGENERATION	KRAFT	BEWEGLICHKEIT	REGENERATION	KRAFT	REGENERATION	BEWEGLICHKEIT
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	Auf Ernährung und Trinken achten.	TRAININGSEINHEIT 1 Richte deinen Fokus auf eine präzise und saubere Ausführung der Bewegungen. INFOS: PDF und Videoclip Nr. 2	TRAININGSEINHEIT 2 Diese Einheit wird dich 10 Wochen lang begleiten. Nur freie und bewegliche Strukturen können ihr volles Potential entfalten. INFOS: PDF und Videoclip Nr. 4	Auf Ernährung und Trinken achten.	TRAININGSEINHEIT 1 Richte deinen Fokus auf eine präzise und saubere Ausführung der Bewegungen. INFOS: PDF und Videoclip Nr. 2	Auf Ernährung und Trinken achten.	TRAININGSEINHEIT 2 Diese Einheit wird dich 10 Wochen lang begleiten. Nur freie und bewegliche Strukturen können ihr volles Potential entfalten. INFOS: PDF und Videoclip Nr. 4
INFO	Puls (bpm) Intensität	-	.3/5	.1/5	-	.3/5	-	.1/5
	Dauer (min)	-	60	30	-	60	-	30
	Trainingsbereich	Pause	Allgemeine Kräftigung	Beweglichkeit	Pause	Allgemeine Kräftigung	Pause	Beweglichkeit

■ Kraft
 ■ Ausdauer
 ■ Beweglichkeit
 ■ Massage
 ■ Regeneration

ORTOVOX NAKED SHEEP | TRAININGSPLAN

WOCHE 3

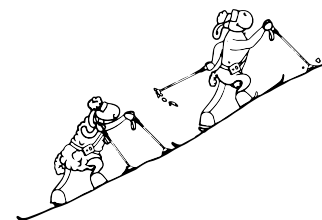


		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
FRÜH / VORMITTAG	TRAININGSART	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	AUSDAUER
	KATEGORIE	REGENERATIONSTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	„10-MINUTEN INTERVALL 2“	„LÄNGERE GENUSSTOUR“
	INHALT	Nahezu passiv. Montag 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

■ Kraft
 ■ Ausdauer
 ■ Beweglichkeit
 ■ Massage
 ■ Regeneration

ORTOVOX NAKED SHEEP | TRAININGSPLAN

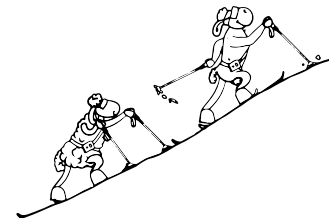
WOCHE 4



		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	AUSDAUER
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.
INFO	Intensität	-	-	-	-	-	●●●●○	●●●○○
	Dauer (min)	-	-	-	-	-	30	120
	Trainingsbereich	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Kraftausdauer-Intervall	Grundlagenausdauer
		REGENERATION	KRAFT	BEWEGLICHKEIT	AUSDAUER	KRAFT	REGENERATION	BEWEGLICHKEIT
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.
INFO	Intensität	-	●●●●○	●○○○○	●●●○○	●●●○○	-	●○○○○
	Dauer (min)	-	60	max. 30	30	45 - 60	-	max. 30
	Trainingsbereich	Pause	Allgemeine Kräftigung	Beweglichkeit	Kraftausdauer-Intervall	Allgemeine Kräftigung	Pause	Beweglichkeit

ORTOVOX NAKED SHEEP | TRAININGSPLAN

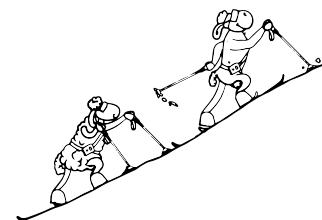
WOCHE 5 | REGENERATIONSWOCHE



		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
FRÜH / VORMITTAG	TRAININGSART	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	REGENERATION
	KATEGORIE	REGENERATIONSTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	REGENERATIONSTAG	„SPAZIERGANG“	REGENERATIONSTAG
	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 einen 30-45 min. Spaziergang im Wald. Denke dabei nicht an dein Training. Versuche dich zu entspannen und erhöhe dich. Wir regenerieren aktiv!	Nahezu passiv. Genieße deinen FREIEN SONNTAG. Du machst das Training hervorragend!
	INFO	Intensität	-	-	-	-	-	● ○ ○ ○ ○
	Dauer (min)	-	-	-	-	-	30 - 45	-
	Trainingsbereich	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Regeneration	Pause
NACHMITTAG / ABEND	TRAININGSART	REGENERATION	BEWEGLICHKEIT	BEWEGLICHKEIT	AUSDAUER	MASSAGE	BEWEGLICHKEIT	REGENERATION
	KATEGORIE	PAUSE-NACHMITTAG	„ÖFFNE TÜREN“	„HALTE DICH GESCHMEIDIG“	„LOCKERE RUNDE“	„LASS DICH MASSIEREN“	„HALTE DICH GESCHMEIDIG“	PAUSE-NACHMITTAG
	INHALT	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.	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/ gehen. Dann 30 min. Wechseltempo: Das bedeutet, dass du dein Tempo dem Gelände anpasst und unrythmisch deine Geschwindigkeit änderst. 5 min. spazieren und die Spannung raus nehmen.	Im Idealfall kann/sollte hier eine Massage in Anspruch genommen werden.	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.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.
	INFO	Intensität	-	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
	Dauer (min)	-	max. 30	max. 30	45	30	max. 30	-
	Trainingsbereich	Pause	Beweglichkeit	Beweglichkeit	Fahrtenspiel	Passive Erholung	Beweglichkeit	Pause

ORTOVOX NAKED SHEEP | TRAININGSPLAN

WOCHE 6

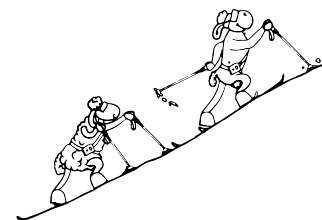


		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	AUSDAUER
FRÜH / VORMITTAG	TRAININGSART	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	AUSDAUER
	KATEGORIE	REGENERATIONSTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	REGENERATIONSTAG	„10-MINUTEN INTERVALL 2“	„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. BERGAUF GEHEN oder LAUFEN im Flachen • 1 min langsam gehen oder Pause Wiederhole diesen Block 10 RUNDEN lang.	Mache eine BERG- ODER RADTOUR . 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
		REGENERATION	KRAFT	AUSDAUER	AUSDAUER	REGENERATION	KRAFT	BEWEGLICHKEIT
NACHMITTAG / ABEND	TRAININGSART	REGENERATION	KRAFT	AUSDAUER	AUSDAUER	REGENERATION	KRAFT	BEWEGLICHKEIT
	KATEGORIE	PAUSE-NACHMITTAG	„VERBESSERE DEN ABDRUCK“	„10-MINUTEN INTERVALL 1“	„16-MINUTEN INTERVALL“	PAUSE-NACHMITTAG	„STÄRKE DEINE MITTE“	„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.	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.	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.	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.
INFO	Intensität	-	● ● ● ● ○	● ● ● ○ ○	● ● ● ● ○	-	● ● ● ○ ○	● ○ ○ ○ ○
	Dauer (min)	-	60	30	35	-	45 - 60	max. 30
	Trainingsbereich	Pause	Allgemeine Kräftigung	Kraftausdauer-Intervall	Intensives Intervall	Pause	Allgemeine Kräftigung	Beweglichkeit

■ Kraft
 ■ Ausdauer
 ■ Beweglichkeit
 ■ Massage
 ■ Regeneration

ORTOVOX NAKED SHEEP | TRAININGSPLAN

WOCHE 7

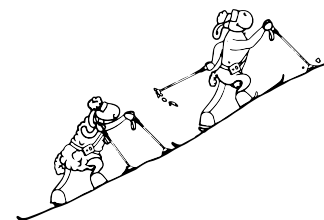


		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
FRÜH / VORMITTAG		REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	AUSDAUER
INFO	TRAININGSART	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	AUSDAUER
	KATEGORIE	REGENERATIONSTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	REGENERATIONSTAG	„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
	Trainingsbereich	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Intensivierung	Regeneration
NACHMITTAG / ABEND		REGENERATION	KRAFT	BEWEGLICHKEIT	AUSDAUER	MASSAGE	REGENERATION	BEWEGLICHKEIT
INFO	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
	Trainingsbereich	Pause	Allgemeine Kräftigung	Beweglichkeit	Intensives Intervall	Passive Erholung	Pause	Beweglichkeit

■ Kraft
 ■ Ausdauer
 ■ Beweglichkeit
 ■ Massage
 ■ Regeneration

ORTOVOX NAKED SHEEP | TRAININGSPLAN

WOCHE 8

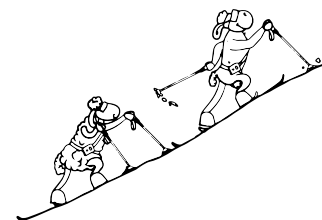


		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
FRÜH / VORMITTAG	TRAININGSART	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	AUSDAUER
	KATEGORIE	REGENERATIONSTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	REGENERATIONSTAG	„16-MINUTEN INTERVALL“	„INTENSIVE BERGTOUR“
	INHALT	Nahezu passiv. Montag 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
INFO	Trainingsbereich	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Intensives Intervall	Intensivierung
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 NAKED SHEEP | TRAININGSPLAN

WOCHE 9

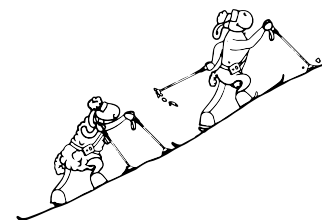


		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
FRÜH / VORMITTAG	TRAININGSART	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	AUSDAUER
	KATEGORIE	REGENERATIONSTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	„16-MINUTEN INTERVALL“	„INTENSIVE BERGTOUR“
	INHALT	Nahezu passiv. Montag ist 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.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	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
INFO	Trainingsbereich	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Intensives Intervall	Intensivierung
NACHMITTAG / ABEND	TRAININGSART	REGENERATION	AUSDAUER	KRAFT	AUSDAUER	BEWEGLICHKEIT	REGENERATION	BEWEGLICHKEIT
	KATEGORIE	PAUSE-NACHMITTAG	„30-SEKUNDEN INTERVALL“	„SPÜRE DIE KRAFT“	„10-MINUTEN INTERVALL 1“	„HALTE DICH GESCHMEIDIG“	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 6 Richte deinen Fokus auf eine präzise und saubere Ausführung der Bewegungen. Es wird dynamischer und die einbeinigen Übungen werden dich herausfordern.	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 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.	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	60	30	max. 30	-	max. 30
INFO	Trainingsbereich	Pause	Intens. Kraftausdauer-Intervall	Allgemeine Kräftigung	Kraftausdauer-Intervall	Beweglichkeit	Pause	Beweglichkeit

■ Kraft
 ■ Ausdauer
 ■ Beweglichkeit
 ■ Massage
 ■ Regeneration

ORTOVOX NAKED SHEEP | TRAININGSPLAN

WOCHE 10



		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	TESTUNG
FRÜH / VORMITTAG	TRAININGSART	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	TESTUNG
	KATEGORIE	REGENERATIONSTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	REGENERATIONSTAG	„SPAZIERGANG“	„ABSCHLUSSTESTUNG“
	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 einen 30-45 min. Spaziergang im Wald. Denke dabei nicht an dein Training. Versuche dich zu entspannen und erhöhe dich. Wir regenerieren aktiv!	Wie zu Beginn unseres 10-wöchigen Trainingsplans, solltest du heute erneut Daten erheben. Vergleiche nun die Ergebnisse mit den Werten deiner Eingangstestung.
INFO	Intensität	-	-	-	-	-	● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○
	Dauer (min)	-	-	-	-	-	30 - 45	30
	Trainingsbereich	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Regeneration	Abschlusstestung
		REGENERATION	BEWEGLICHKEIT	BEWEGLICHKEIT	AUSDAUER	MASSAGE	BEWEGLICHKEIT	REGENERATION
NACHMITTAG / ABEND	TRAININGSART	REGENERATION	BEWEGLICHKEIT	BEWEGLICHKEIT	AUSDAUER	MASSAGE	BEWEGLICHKEIT	REGENERATION
	KATEGORIE	PAUSE-NACHMITTAG	„ÖFFNE TÜREN“	„HALTE DICH GESCHMEIDIG“	„LOCKERE RUNDE“	„LASS DICH MASSIEREN“	„HALTE DICH GESCHMEIDIG“	PAUSE-NACHMITTAG
	INHALT	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.	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/ gehen. Dann 30 min. Wechseltempo: Das bedeutet, dass du dein Tempo dem Gelände anpasst und unrhythmisch deine Geschwindigkeit änderst. 5 min. spazieren und die Spannung raus nehmen.	Im Idealfall kann/sollte hier eine Massage in Anspruch genommen werden.	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.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.
INFO	Intensität	-	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	-
	Dauer (min)	-	max. 30	max. 30	45	30	max. 30	-
	Trainingsbereich	Pause	Beweglichkeit	Beweglichkeit	Fahrtenspiel	Passive Erholung	Beweglichkeit	Pause