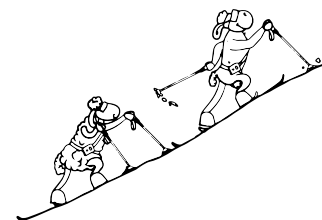


ORTOVOX NAKED SHEEP | PIANO DI FORMAZIONE

SETTIMANA 7

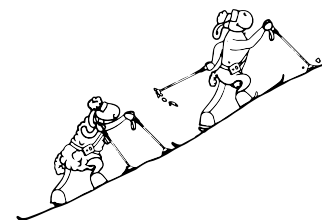


| | | LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM |
|--------------------------|----------------------------|---|--|---|---|--|---|---|
| MATTINO | | RIGENERAZIONE | RIGENERAZIONE | RIGENERAZIONE | RIGENERAZIONE | RIGENERAZIONE | RESISTENZA | RESISTENZA |
| | TIPO DI ALLENAMENTO | GIORNATA DI RIGENERAZIONE | | PAUSA MATTINO | | GIORNATA DI RIGENERAZIONE | | „GITA SCIALPINISTICA INTENSA“ |
| | CATEGORIA | GIORNATA DI RIGENERAZIONE | | PAUSA MATTINO | | GIORNATA DI RIGENERAZIONE | | „PASSEGGIATA“ |
| | CONTENUTO | Quasi passivo. Il lunedì è la tua GIORNATA DI RIPOSO! La maggioranza della gente ha molto da fare al lavoro e poco tempo per allenarsi. | Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente. | Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente. | Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente. | Quasi passivo. | Fai una gita scialpinistica e metti alla prova le tue capacità. Prova a mantenere alto il ritmo nei passaggi più ripidi e non affaticarti troppo in pianura o in discesa. Il cambio di velocità è importante! | Fai una passeggiata di 30 – 45 minuti nel bosco. Non pensare all'allenamento! Cerca di rilassarti e riposati. Ci rigeneriamo attivamente! |
| | INFORMAZIONI | Intensità | - | - | - | - | - | ● ● ● ● ○ |
| | Durata (min) | - | - | - | - | - | 120 | 45 |
| | Campo d'allenamento | Pausa | Pausa | Pausa | Pausa | Pausa | Intensificazione | Rigenerazione |
| POMERIGGIO / SERA | | RIGENERAZIONE | FORZA | MOBILITÀ | RESISTENZA | MASSAGGIO | RIGENERAZIONE | MOBILITÀ |
| | TIPO DI ALLENAMENTO | PAUSA POMERIDIANA | „SENTI LA FORZA“ | „MANTIENI FLESSIBILITÀ“ | „16 MINUTI D'INTERVALLO“ | „FATTI MASSAGGIARE“ | PAUSA POMERIDIANA | „APRI LE PORTE“ |
| | CATEGORIA | PAUSA POMERIDIANA | „SENTI LA FORZA“ | „MANTIENI FLESSIBILITÀ“ | „16 MINUTI D'INTERVALLO“ | „FATTI MASSAGGIARE“ | PAUSA POMERIDIANA | „APRI LE PORTE“ |
| | CONTENUTO | Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente. | SESSIONE D'ALLENAMENTO 6 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. Gli esercizi diventano più dinamici, ora tocca a quelli da eseguire su una gamba sola. | SESSIONE D'ALLENAMENTO 5 Questa sessione è da considerare come un completamento della sessione d'allenamento "Apri le porte". L'obiettivo è puntato sulla mobilità delle anche. Puoi sostituire o combinare gli esercizi delle due sessioni. | 10 min di corsa leggera e/o riscaldamento generale. Poi alternando: • 4 minuti di salita veloce con i bastoncini • 3 min di discesa lenta o di pausa Ripeti questa sessione per 4 VOLTE mantenendo costante il ritmo. | Nel caso ideale si può/ si deve beneficiare di un massaggio. | Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente. | SESSIONE D'ALLENAMENTO 1 Questa unità ti accompagnerà per 10 settimane. Solo strutture libere e mobili possono sviluppare tutto il loro potenziale. Lavora costantemente per migliorare la tua mobilità e le strutture importanti. |
| | INFORMAZIONI | Intensità | - | ● ● ● ● ● | ● ○ ○ ○ ○ | ● ● ● ● ○ | ● ○ ○ ○ ○ | - |
| | Durata (min) | - | 60 | 30 | 30 | 30 | - | max. 30 |
| | Campo d'allenamento | Pausa | Rafforzamento generale | Mobilità | Intervallo intenso | Riposo passivo | Pausa | Mobilità |

■ Forza
 ■ Resistenza
 ■ Mobilità
 ■ Massaggio
 ■ Rigenerazione

ORTOVOX NAKED SHEEP | PIANO DI FORMAZIONE

SETTIMANA 8



| | | LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM | |
|--------------------------|----------------------------|---|--|---|--|--|--|---|-----------|
| MATTINO | | RIGENERAZIONE | RIGENERAZIONE | RIGENERAZIONE | RIGENERAZIONE | RIGENERAZIONE | RESISTENZA | RESISTENZA | |
| | TIPO DI ALLENAMENTO | | | | | | | | |
| | CATEGORIA | GIORNATA DI RIGENERAZIONE | PAUSA MATTINO | PAUSA MATTINO | PAUSA MATTINO | PAUSA MATTINO | „16 MINUTI D'INTERVALLO“ | „GITA SCIALPINISTICA INTENSA“ | |
| | CONTENUTO | Quasi passivo. Il lunedì è la tua GIORNATA DI RIPOSO! La maggioranza della gente ha molto da fare al lavoro e poco tempo per allenarsi. | Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente. | Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente. | Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente. | Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente. | Poi alternando: • 4 minuti di salita veloce con i bastoncini • 3 min di discesa lenta o di pausa Ripeti questa sessione per 4 VOLTE mantenendo costante il ritmo. | Fai una gita scialpinistica e metti alla prova le tue capacità. Prova a mantenere alto il ritmo nei passaggi più ripidi e non affaticarti troppo in pianura o in discesa. Il cambio di velocità è importante! | |
| | INFORMAZIONI | Intensità | - | - | - | - | - | ● ● ● ● ○ | ● ● ● ● ○ |
| | Durata (min) | - | - | - | - | - | 30 | 120 | |
| | Campo d'allenamento | Pausa | Pausa | Pausa | Pausa | Pausa | Intervallo intenso | Intensificazione | |
| POMERIGGIO / SERA | | RIGENERAZIONE | RESISTENZA | MOBILITÀ | FORZA | RIGENERAZIONE | RIGENERAZIONE | MOBILITÀ | |
| | TIPO DI ALLENAMENTO | | | | | | | | |
| | CATEGORIA | PAUSA POMERIDIANA | „30 SECONDI D'INTERVALLO“ | „MANTIENI FLESSIBILITÀ“ | „SENTI LA FORZA“ | PAUSA POMERIDIANA | PAUSA POMERIDIANA | „APRI LE PORTE“ | |
| | CONTENUTO | Attenzione ad alimenti e bevande. | 10 min di corsa leggera e/o riscaldamento generale. Poi alternando: • 30 sec. di SALTII con entrambe le gambe • 30 sec di pausa 5 VOLTE di seguito, 5 min di pausa e ripeti questo gruppo di esercizi per 3 volte. | SESSIONE D'ALLENAMENTO 5 Questa sessione è da considerare come un completamento della sessione d'allenamento "Apri le porte". L'obiettivo è puntato sulla mobilità delle anche. Puoi sostituire o combinare gli esercizi delle due sessioni. | SESSIONE D'ALLENAMENTO 6 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. Gli esercizi diventano più dinamici, ora tocca a quelli da eseguire su una gamba sola. | Attenzione ad alimenti e bevande. | Attenzione ad alimenti e bevande. | SESSIONE D'ALLENAMENTO 1 Questa unità ti accompagnerà per 10 settimane. Solo strutture libere e mobili possono sviluppare tutto il loro potenziale. Lavora costantemente per migliorare la tua mobilità e le strutture importanti. | |
| | INFORMAZIONI | Intensità | - | ● ● ● ● ● | ● ○ ○ ○ ○ | ● ● ● ● ● | - | - | ● ○ ○ ○ ○ |
| | Durata (min) | - | 30 | 30 | 60 | - | - | max. 30 | |
| | Campo d'allenamento | Pausa | Intens. Forza resistente - Intervallo | Mobilità | Rafforzamento generale | Pausa | Pausa | Mobilità | |

■ Forza
 ■ Resistenza
 ■ Mobilità
 ■ Massaggio
 ■ Rigenerazione