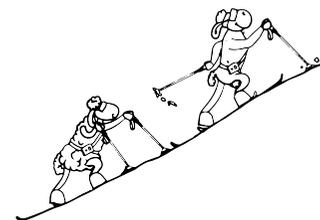


ORTOVOX NAKED SHEEP | PIANO DI FORMAZIONE

SETTIMANA 3

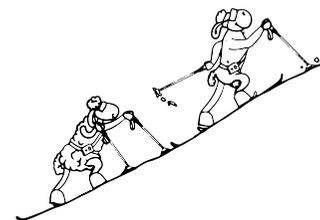


		LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	
MATTINO		RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RIGENERAZIONE	RESISTENZA	RESISTENZA	
	TIPO DI ALLENAMENTO	RIGENERAZIONE						RESISTENZA	RESISTENZA
	CATEGORIA	GIORNATA DI RIGENERAZIONE	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	„10-MINUTEN INTERVALL 2“	“MOMENTO DEL PIACERE PIÙ LUNGO”	
	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.	10 min di corsa leggera e/o riscaldamento generale. Poi alternando: • 1 min IN SALITA PER O DI CORSA • cammina lentamente per 1 minuto o fai una pausa Ripeti questa sessione Per 10 VOLTE.	Fai una GITA IN MONTAGNA, IN BICICLETTA o magari una GITA DI SCIALPINISMO . Cerca di goderti appieno questa esperienza. Mantieni l'allenamento leggermente al di sotto delle tue possibilità, in seguito avrai la possibilità di metterti alla prova! 120 min. sarebbero l'ideale.	
INFORMAZIONI	Intensità	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ● ● ○ ○	
	Durata (min)	-	-	-	-	-	30	120	
	Campo d'allenamento	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Resistenza forza - Intervallo	Resistenza di base	
POMERIGGIO / SERA		RIGENERAZIONE	FORZA	MOBILITÀ	FORZA	MASSAGGIO	RIGENERAZIONE	MOBILITÀ	
	TIPO DI ALLENAMENTO	RIGENERAZIONE						RIGENERAZIONE	MOBILITÀ
	CATEGORIA	PAUSA POMERIDIANA	“RINFORZA IL TUO CENTRO”	“APRI LE PORTE”	“MIGLIORA LA TUA TECNICA DI CORSA”	“FATTI MASSAGGIARE”	PAUSA POMERIDIANA	“APRI LE PORTE”	
	CONTENUTO	Attenzione ad alimenti e bevande.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 3 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. Controllo e stabilità del tronco migliorano la trasmissione dello sforzo.	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.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 4 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. Qui puoi mettere in pratica la stabilità conquistata dalla sessione “Stabilizza l'asse della gamba”.	Nel caso ideale si può/ si deve beneficiare di un massaggio.	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	-	● ● ● ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ○	.1/5	-	● ○ ○ ○ ○	
	Durata (min)	-	60	30	60	30	-	30	
	Campo d'allenamento	Pausa	Rafforzamento generale	Mobilità	Rafforzamento generale	Riposo passivo	Pausa	Mobilità	

■ Forza
 ■ Resistenza
 ■ Mobilità
 ■ Massaggio
 ■ Rigenerazione

ORTOVOX NAKED SHEEP | PIANO DI FORMAZIONE

SETTIMANA 4



		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	„10-MINUTEN INTERVALL 2“	“MOMENTO DEL PIACERE PIÙ LUNGO”	
	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.	10 min di corsa leggera e/o riscaldamento generale. Poi alternando: • 1 min IN SALITA PER o DI CORSA • cammina lentamente per 1 minuto o fai una pausa Ripeti questa sessione Per 10 VOLTE.	Fai una GITA IN MONTAGNA, IN BICICLETTA o magari una GITA DI SCIALPINISMO . Cerca di goderti appieno questa esperienza. Mantieni l'allenamento leggermente al di sotto delle tue possibilità, in seguito avrai la possibilità di metterti alla prova! 120 min. sarebbero l'ideale.	
	INFORMAZIONI	Intensità	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ● ● ○ ○
	Durata (min)	-	-	-	-	-	30	120	
	Campo d'allenamento	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Resistenza forza - Intervallo	Resistenza di base	
POMERIGGIO / SERA		RIGENERAZIONE	FORZA	MOBILITÀ	RESISTENZA	FORZA	RIGENERAZIONE	MOBILITÀ	
	TIPO DI ALLENAMENTO								
	CATEGORIA	PAUSA POMERIDIANA	“MIGLIORA LA TUA TECNICA DI CORSA”	“APRI LE PORTE”	“10 MINUTI D'INTERVALLO 1”	“RINFORZA IL TUO CENTRO”	PAUSA POMERIDIANA	“APRI LE PORTE”	
	CONTENUTO	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 4 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. Qui puoi mettere in pratica la stabilità conquistata dalla sessione “Stabilizza l'asse della gamba”.	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.	10 min di corsa leggera e/o riscaldamento generale. Poi alternando: • 1 min. FLESSIONI SULLE GINOCCHIA • 1 min di pausa • 1 min. SOLLEVAMENTO DEL BACINO • 1 min di pausa Ripeti questa sessione per 5 VOLTE.	SESSIONE D'ALLENAMENTO 3 Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti. Controllo e stabilità del tronco migliorano la trasmissione dello sforzo.	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	60	-	30	
	Campo d'allenamento	Pausa	Rafforzamento generale	Mobilità	Resistenza forza - Intervallo	Rafforzamento generale	Pausa	Mobilità	

■ Forza
 ■ Resistenza
 ■ Mobilità
 ■ Massaggio
 ■ Rigenerazione