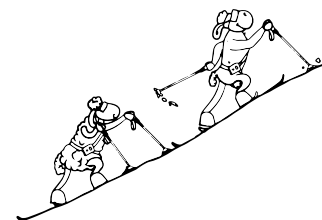


# ORTOVOX NAKED SHEEP | PIANO DI FORMAZIONE

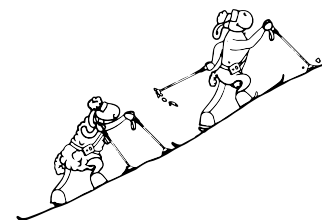
## SETTIMANA 3



		LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	
<b>MATTINO</b>		<b>RIGENERAZIONE</b>	<b>RIGENERAZIONE</b>	<b>RIGENERAZIONE</b>	<b>RIGENERAZIONE</b>	<b>RIGENERAZIONE</b>	<b>RESISTENZA</b>	<b>RESISTENZA</b>	
	<b>TIPO DI ALLENAMENTO</b>	RIGENERAZIONE						RESISTENZA	RESISTENZA
	<b>CATEGORIA</b>	GIORNATA DI RIGENERAZIONE	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	„10-MINUTEN INTERVALL 2“	“MOMENTO DEL PIACERE PIÙ LUNGO”	
	<b>CONTENUTO</b>	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 <b>GITA IN MONTAGNA, IN BICICLETTA</b> o magari una <b>GITA DI SCIALPINISMO</b> . 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.	
	<b>INFORMAZIONI</b>	Intensità	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ● ● ○ ○
	Durata (min)	-	-	-	-	-	30	120	
	Campo d'allenamento	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Resistenza forza - Intervallo	Resistenza di base	
<b>POMERIGGIO / SERA</b>		<b>RIGENERAZIONE</b>	<b>FORZA</b>	<b>MOBILITÀ</b>	<b>FORZA</b>	<b>MASSAGGIO</b>	<b>RIGENERAZIONE</b>	<b>MOBILITÀ</b>	
	<b>TIPO DI ALLENAMENTO</b>	RIGENERAZIONE						RIGENERAZIONE	MOBILITÀ
	<b>CATEGORIA</b>	PAUSA POMERIDIANA	“RINFORZA IL TUO CENTRO”	“APRI LE PORTE”	“MIGLIORA LA TUA TECNICA DI CORSA”	“FATTI MASSAGGIARE”	PAUSA POMERIDIANA	“APRI LE PORTE”	
	<b>CONTENUTO</b>	Attenzione ad alimenti e bevande.	<b>SESSIONE D'ALLENAMENTO 3</b> Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti.  Controllo e stabilità del tronco migliorano la trasmissione dello sforzo.	<b>SESSIONE D'ALLENAMENTO 1</b> 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.	<b>SESSIONE D'ALLENAMENTO 4</b> 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.	<b>SESSIONE D'ALLENAMENTO 1</b> 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.	
	<b>INFORMAZIONI</b>	Intensità	-	● ● ● ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ○	.1/5	-	● ○ ○ ○ ○
	Durata (min)	-	60	30	60	30	-	30	
	Campo d'allenamento	Pausa	Rafforzamento generale	Mobilità	Rafforzamento generale	Riposo passivo	Pausa	Mobilità	

# ORTOVOX NAKED SHEEP | PIANO DI FORMAZIONE

## SETTIMANA 4



		LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	
<b>MATTINO</b>		<b>RIGENERAZIONE</b>	<b>RIGENERAZIONE</b>	<b>RIGENERAZIONE</b>	<b>RIGENERAZIONE</b>	<b>RIGENERAZIONE</b>	<b>RESISTENZA</b>	<b>RESISTENZA</b>	
	<b>TIPO DI ALLENAMENTO</b>								
	<b>CATEGORIA</b>	GIORNATA DI RIGENERAZIONE	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	PAUSA MATTINO	„10-MINUTEN INTERVALL 2“	“MOMENTO DEL PIACERE PIÙ LUNGO”	
	<b>CONTENUTO</b>	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 <b>GITA IN MONTAGNA, IN BICICLETTA</b> o magari una <b>GITA DI SCIALPINISMO</b> . 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.	
	<b>INFORMAZIONI</b>	Intensità	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ● ● ○ ○
	Durata (min)	-	-	-	-	-	30	120	
	Campo d'allenamento	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	Resistenza forza - Intervallo	Resistenza di base	
<b>POMERIGGIO / SERA</b>		<b>RIGENERAZIONE</b>	<b>FORZA</b>	<b>MOBILITÀ</b>	<b>RESISTENZA</b>	<b>FORZA</b>	<b>RIGENERAZIONE</b>	<b>MOBILITÀ</b>	
	<b>TIPO DI ALLENAMENTO</b>								
	<b>CATEGORIA</b>	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”	
	<b>CONTENUTO</b>	Fai attenzione ad assumere liquidi a sufficienza e ad alimentarti correttamente.	<b>SESSIONE D'ALLENAMENTO 4</b> Concentra l'attenzione su un'esecuzione precisa e accurata dei movimenti.  Qui puoi mettere in pratica la stabilità conquistata dalla sessione “Stabiizza l'asse della gamba”.	<b>SESSIONE D'ALLENAMENTO 1</b> 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.	<b>SESSIONE D'ALLENAMENTO 3</b> 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.	<b>SESSIONE D'ALLENAMENTO 1</b> 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.	
	<b>INFORMAZIONI</b>	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