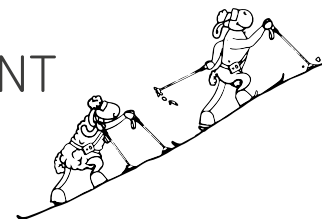


# ORTOVOX NAKED SHEEP | PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

## SEMAINE 5 | SEMAINE DE RÉCUPÉRATION



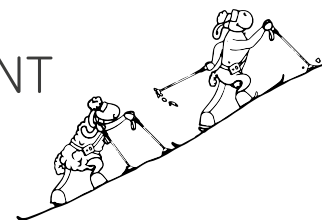
		LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI
MATIN	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	ENDURANCE	RÉCUPÉRATION
	CATÉGORIE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	„PROMENADE“	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION
	CONTENU	Presque passif. Le lundi est un JOUR DE PAUSE ! La plus-part des gens ont une journée de travail stressante et bien trop peu de temps pour s'entraîner.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Presque passif.	Faire une promenade de 30 – 45 min. en forêt. Ne pensez pas à l'entraînement ! Essayez de vous détendre et de récupérer. C'est de la récupération active !	Presque passif. Profitez de votre DIMANCHE GRATUIT. Vous rendez la formation excellente !
	INFO	Intensité	-	-	-	-	● ○ ○ ○ ○	-
	Durée (min)	-	-	-	-	45	-	
	Domaine travaillé	Pause	Pause	Pause	Pause	Récupération	Pause	
APRÈS-MIDI / SOIR	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	MOBILITÉ	MOBILITÉ	ENDURANCE	MASSAGE	MOBILITÉ	RÉCUPÉRATION
	CATÉGORIE	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„OUVREZ LES PORTES“	„RESTEZ SOUPLE“	„COURSE FOULÉE DÉLIÉE“	„FAITES-VOUS MASSER“	„RESTEZ SOUPLE“	APRÈS-MIDI DE PAUSE
	CONTENU	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	<b>SÉRIE D'EXERCICES 1</b> Cet exercice vous accompagnera tout au long des 10 semaines. Il n'y a qu'avec une structure mobile qu'on peut développer tout son potentiel. Travaillez constamment votre mobilité et les structures importantes.	<b>SÉRIE D'EXERCICES 5</b> Cette série sert de complément à aux exercices de la série «ouvrez les portes». L'accent est mis sur la mobilité des hanches. Vous pouvez alterner ou combiner les exercices des deux séries.	10 min. de course ou marche d'échauffement. Puis 30 min. en variation de rythme: Cela signifie que vous adaptez votre allure au terrain en changez votre vitesse de façon irrégulière. Marcher pendant 5 minutes et relâcher la tension.	L'idéal serait ici de profiter d'un massage.	<b>SÉRIE D'EXERCICES 5</b> Cette série sert de complément à aux exercices de la série «ouvrez les portes». L'accent est mis sur la mobilité des hanches. Vous pouvez alterner ou combiner les exercices des deux séries.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.
	INFO	Intensité	-	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
	Durée (min)	-	30	30	45	30	30	-
	Domaine travaillé	Pause	Mobilité	Mobilité	Jeu sur les allures	Récupération passive	Mobilité	Pause

Force    Endurance    Mobilité    Massage    Récupération

ORTOVOX

# ORTOVOX NAKED SHEEP | PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

## SEMAINE 6



		LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI
MATIN	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	ENDURANCE	ENDURANCE
	CATÉGORIE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	„10-MINUTEN INTERVALL 2“	„SORTIE PLAISIR“
	CONTENU	<p>Presque passif.</p> <p>Le lundi est un JOUR DE PAUSE !</p> <p>La plus-part des gens ont une journée de travail stressante et bien trop peu de temps pour s'entraîner.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p>10 min. de course tranquille et/ou échauffement général.</p> <p>Puis alternez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 min. de MARCHÉ EN MONTÉE OU DE COURSE SUR LE PLAT</li> <li>• 1 min de marche lente ou de Pause</li> </ul> <p>Répétez ce bloc 10 Fois au total.</p>	<p>Faire une <b>SORTIE EN MONTAGNE OU EN VÉLO</b></p> <p>Sans pression ni stress !</p> <p>Rester dans la zone de confort.</p> <p>Idéalement 90 minutes.</p>
	INFO	Intensité	-	-	-	-	-	●●●●○
	Durée (min)	-	-	-	-	-	30	90 – 120
	Domaine travaillé	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Endurance - Intervalles	Endurance de base
APRÈS-MIDI / SOIR	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	FORCE	ENDURANCE	ENDURANCE	RÉCUPÉRATION	FORCE	MOBILITÉ
	CATÉGORIE	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„AMÉLIOREZ LES APPUIS“	„10-MINUTES D'INTERVALLE 1“	„16-MINUTES D'INTERVALLES“	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„RENFORCEZ VOS ABDOMINAUX“	„OUVREZ LES PORTES“
	CONTENU	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p><b>SÉRIE D'EXERCICES 4</b></p> <p>Concentrez-vous sur une exécution précise et propre des mouvements.</p> <p>La stabilité acquise lors du module „stabilisez l'axe des jambes“ peut être utilisée ici.</p>	<p>10 min. de course tranquille et/ou échauffement général.</p> <p>Puis alternez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 min. de SQUATS</li> <li>• 1 min. de Pause</li> <li>• 1 min. de DEMI-PONTS</li> <li>• 1 min. de Pause</li> </ul> <p>Répétez ce bloc 5 Fois au total.</p>	<p>10 min. de course tranquille et/ou échauffement général.</p> <p>Puis alternez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 min. de montée rapide avec des bâtons</li> <li>• 3 min. de descente lente ou de Pause</li> </ul> <p>Répétez ce bloc 4 Fois au total et gardez le rythme constant.</p>	<p>Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.</p>	<p><b>SÉRIE D'EXERCICES 3</b></p> <p>Concentrez-vous sur une exécution précise et propre des mouvements.</p> <p>Le contrôle et la stabilité de votre squelette améliore la transmission des forces.</p>	<p><b>SÉRIE D'EXERCICES 1</b></p> <p>Cet exercice vous accompagnera tout au long des 10 semaines. Il n'y a qu'avec une structure mobile qu'on peut développer tout son potentiel.</p> <p>Travaillez constamment votre mobilité et les structures importantes.</p>
	INFO	Intensité	-	●●●●○	●●●○○	●●●●○	-	●●●○○
	Durée (min)	-	60	30	30	-	60	30
	Domaine travaillé	Pause	Renforcement général	Endurance - Intervalles	Intervalles intenses	Pause	Renforcement général	Mobilité