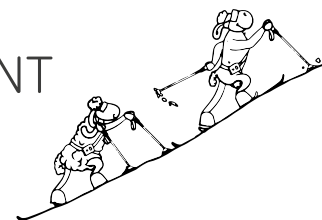


ORTOVOX NAKED SHEEP | PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

SEMAINE 7

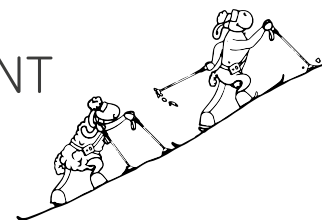


		LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI	
MATIN	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	ENDURANCE	ENDURANCE	
	CATÉGORIE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	MATIN DE PAUSE	JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION	„SORTIE INTENSE EN MONTAGNE“	„PROMENADE“	
	CONTENU	Presque passif. 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.	Faites une sortie en montagne et testez vos capacités. Essayez de garder un rythme soutenu dans les passages les plus raides et de vous économiser sur le plat ou en descente. Le changement de vitesse est crucial !	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 !	
	INFO	Intensité	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ○ ○ ○ ○	
	Durée (min)	-	-	-	-	-	120	45	
	Domaine travaillé	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Intensification	Récupération	
APRÈS-MIDI / SOIR	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	FORCE	MOBILITÉ	ENDURANCE	MASSAGE	RÉCUPÉRATION	MOBILITÉ	
	CATÉGORIE	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„SENTEZ LA FORCE“	„RESTEZ SOUPLE“	„16-MINUTES D'INTERVALLES“	„FAITES-VOUS MASSER“	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„OUVREZ LES PORTES“	
	CONTENU	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	SÉRIE D'EXERCICES 6 Concentrez-vous sur une exécution précise et propre des mouvements. Cela devient plus dynamique et les exercices sur une jambe vont vous challenger.	SÉRIE D'EXERCICES 5 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 tranquille et/ou échauffement général. Puis alternez : • 4 min. de montée rapide avec des bâtons • 3 min. de descente lente ou de Pause Répétez ce bloc 4 Fois au total et gardez le rythme constant.	L'idéal serait ici de profiter d'un massage.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	SÉRIE D'EXERCICES 1 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.	
	INFO	Intensité	-	● ● ● ● ●	● ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ○	● ○ ○ ○ ○	-	● ○ ○ ○ ○
	Durée (min)	-	-	60	30	30	30	-	max. 30
	Domaine travaillé	Pause	Renforcement général	Mobilité	Intervalles intenses	Récupération passive	Pause	Mobilité	

Force Endurance Mobilité Massage Récupération

ORTOVOX NAKED SHEEP | PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

SEMAINE 8



		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	„16-MINUTES D'INTERVALLES“	„SORTIE INTENSE EN MONTAGNE“	
	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.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	10 min. de course tranquille et/ou échauffement général. Puis alternez : • 4 min. de montée rapide avec des bâtons • 3 min. de descente lente ou de Pause Répétez ce bloc 4 fois au total et gardez le rythme constant.	Faites une sortie en montagne et testez vos capacités. Essayez de garder un rythme soutenu dans les passages les plus raides et de vous économiser sur le plat ou en descente. Le changement de vitesse est crucial !
	INFO	Intensité	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ● ● ● ○
	Durée (min)	-	-	-	-	-	-	30	120
Domaine travaillé	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Intervalles intensifs	Intensification	
APRÈS-MIDI / SOIR	TYPE D'ENTRAINEMENT	RÉCUPÉRATION	ENDURANCE	MOBILITÉ	FORCE	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	MOBILITÉ	
	CATÉGORIE	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„30-SECONDES D'INTERVALLES“	„RESTEZ SOUPLE“	„SENTEZ LA FORCE“	APRÈS-MIDI DE PAUSE	APRÈS-MIDI DE PAUSE	„OUVREZ LES PORTES“	
	CONTENU	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	10 min. de course tranquille et/ou échauffement général. Puis alternez : • 30 sec. de sauts à deux jambes sur une élévation • 30 sec. de Pause A enchaîner 5 x. Puis 5 min. de Pause et répétez ce bloc 3 fois.	SÉRIE D'EXERCICES 5 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.	SÉRIE D'EXERCICES 6 Concentrez-vous sur une exécution précise et propre des mouvements. Cela devient plus dynamique et les exercices sur une jambe vont vous challenger.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	Veillez à vous hydrater suffisamment et à bien vous alimenter.	SÉRIE D'EXERCICES 1 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.	
	INFO	Intensité	-	● ● ● ● ●	● ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ●	-	-	● ○ ○ ○ ○
	Durée (min)	-	-	30	30	60	-	-	max. 30
Domaine travaillé	Pause	Intervalles force-endurance intensif	Mobilité	Renforcement général	Pause	Pause	Mobilité		