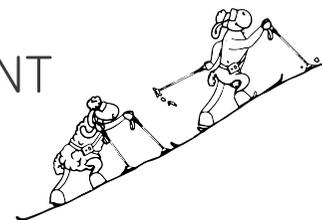


ORTOVOX NAKED SHEEP | PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

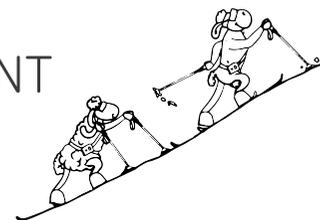
SEMAINE 9



| | | 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 | FORCE | ENDURANCE | MOBILITÉ | RÉCUPÉRATION | MOBILITÉ | |
| | CATÉGORIE | APRÈS-MIDI DE PAUSE | „30-SECONDES D'INTERVALLES“ | „SENTEZ LA FORCE“ | „10-MINUTEN INTERVALL 2“ | „RESTEZ SOUPLE“ | 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 6 Concentrez-vous sur une exécution précise et propre des mouvements. Cela devient plus dynamique et les exercices sur une jambe vont vous challenger. | 10 min. de course tranquille et/ou échauffement général. Puis alternez : • 1 min. de MARCHÉ EN MONTÉE OU DE COURSE SUR LE PLAT • 1 min de marche lente ou de Pause Répétez ce bloc 10 Fois au total. | 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. | 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 | 60 | 30 | max. 30 | - | 30 |
| Domaine travaillé | Pause | Intervalles force-endurance intensif | Renforcement général | Endurance - Intervalles | Mobilité | Pause | Mobilité | | |

ORTOVOX NAKED SHEEP | PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

SEMAINE 10



| | | LU | MA | ME | JE | VE | SA | DI |
|-------------------|---------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| MATIN | TYPE D'ENTRAINEMENT | RÉCUPÉRATION | RÉCUPÉRATION | RÉCUPÉRATION | RÉCUPÉRATION | RÉCUPÉRATION | ENDURANCE | TEST |
| | CATÉGORIE | JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION | MATIN DE PAUSE | MATIN DE PAUSE | MATIN DE PAUSE | JOURNÉE DE RÉCUPÉRATION | „PROMENADE“ | „TEST DE FIN“ |
| | 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 ! | Comme au tout début du programme d'entraînement sur 10 semaines, notez les données sur vos performances. Comparez les résultats avec les valeurs de départ. |
| | INFO | Intensité | - | - | - | - | ● ○ ○ ○ ○ | ● ● ○ ○ ○ |
| | Durée (min) | - | - | - | - | 45 | 30 | |
| | Domaine travaillé | Pause | Pause | Pause | Pause | Récupération | Test de fin | |
| APRÈS-MIDI / SOIR | TYPE D'ENTRAINEMENT | RÉCUPÉRATION | MOBILITÉ | MOBILITÉ | ENDURANCE | MASSAGE | RÉCUPÉRATION | MOBILITÉ |
| | CATÉGORIE | APRÈS-MIDI DE PAUSE | „OUVREZ LES PORTES“ | „RESTEZ SOUPLE“ | „COURSE FOULÉE DÉLIÉE“ | „FAITES-VOUS MASSER“ | APRÈS-MIDI DE PAUSE | „OUVREZ LES PORTES“ |
| | CONTENU | 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. | 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 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. | 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 | 45 | 30 | - | 30 |
| | Domaine travaillé | Pause | Mobilité | Mobilité | Jeu sur les allures | Récupération passive | Pause | Mobilité |

Force Endurance Mobilité Massage Récupération

ORTOVOX