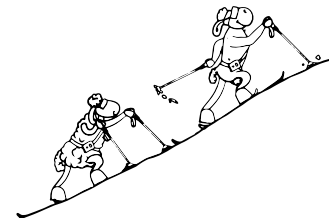


# ORTOVOX NAKED SHEEP | TRAININGSPLAN

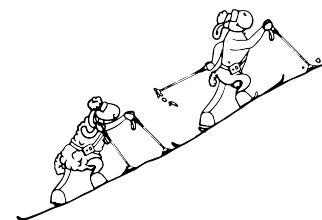
## WOCHE 5 | REGENERATIONSWOCHE



		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
FRÜH / VORMITTAG	TRAININGSART	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	REGENERATION
	KATEGORIE	REGENERATIONSTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	REGENERATIONSTAG	„SPAZIERGANG“	REGENERATIONSTAG
	INHALT	Nahezu passiv. Montag ist dein PAUSETAG! Die meisten Menschen haben Stress in der Arbeit und wenig Zeit für Training.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	Nahezu passiv.	Mache einen 30-45 min. Spaziergang im Wald. Denke dabei nicht an dein Training. Versuche dich zu entspannen und erhöhe dich. Wir regenerieren aktiv!	Nahezu passiv. Genieße deinen FREIEN SONNTAG. Du machst das Training hervorragend!
	INFO	Intensität	-	-	-	-	-	● ○ ○ ○ ○
	Dauer (min)	-	-	-	-	-	30 - 45	-
	Trainingsbereich	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Regeneration	Pause
NACHMITTAG / ABEND	TRAININGSART	REGENERATION	BEWEGLICHKEIT	BEWEGLICHKEIT	AUSDAUER	MASSAGE	BEWEGLICHKEIT	REGENERATION
	KATEGORIE	PAUSE-NACHMITTAG	„ÖFFNE TÜREN“	„HALTE DICH GESCHMEIDIG“	„LOCKERE RUNDE“	„LASS DICH MASSIEREN“	„HALTE DICH GESCHMEIDIG“	PAUSE-NACHMITTAG
	INHALT	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	<b>TRAININGSEINHEIT 1</b> Diese Einheit wird dich 10 Wochen lang begleiten. Nur freie und bewegliche Strukturen können ihr volles Potential entfalten. Arbeite konstant an deiner Beweglichkeit und den wichtigen Strukturen.	<b>TRAININGSEINHEIT 5</b> Diese Einheit dient als Ergänzung zur Trainingseinheit „Öffne Türen“. Der Fokus liegt auf der Beweglichkeit deiner Hüfte. Gerne kannst du Übungen beider Einheiten tauschen oder kombinieren.	10 min. locker einlaufen/ gehen. Dann 30 min. Wechseltempo: Das bedeutet, dass du dein Tempo dem Gelände anpasst und unrythmisch deine Geschwindigkeit änderst. 5 min. spazieren und die Spannung raus nehmen.	Im Idealfall kann/sollte hier eine Massage in Anspruch genommen werden.	<b>TRAININGSEINHEIT 5</b> Diese Einheit dient als Ergänzung zur Trainingseinheit „Öffne Türen“. Der Fokus liegt auf der Beweglichkeit deiner Hüfte. Gerne kannst du Übungen beider Einheiten tauschen oder kombinieren.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.
	INFO	Intensität	-	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○
	Dauer (min)	-	max. 30	max. 30	45	30	max. 30	-
	Trainingsbereich	Pause	Beweglichkeit	Beweglichkeit	Fahrtenspiel	Passive Erholung	Beweglichkeit	Pause

# ORTOVOX NAKED SHEEP | TRAININGSPLAN

## WOCHE 6



		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		<b>REGENERATION</b>	<b>REGENERATION</b>	<b>REGENERATION</b>	<b>REGENERATION</b>	<b>REGENERATION</b>	<b>AUSDAUER</b>	<b>AUSDAUER</b>
FRÜH / VORMITTAG	TRAININGSART	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	REGENERATION	AUSDAUER	AUSDAUER
	KATEGORIE	REGENERATIONSTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	PAUSE-VORMITTAG	REGENERATIONSTAG	„10-MINUTEN INTERVALL 2“	„GENUSSTOUR“
	INHALT	Nahezu passiv. Montag ist dein PAUSETAG!  Die meisten Menschen haben Stress in der Arbeit und wenig Zeit für Training.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	Nahezu passiv.	10 min. locker einlaufen und/oder allgemein aufwärmen.  Dann im Wechsel: • 1 min. BERGAUF GEHEN oder LAUFEN im Flachen • 1 min langsam gehen oder Pause Wiederhole diesen Block 10 RUNDEN lang.	Mache eine <b>BERG- ODER RADTOUR</b> .  Keine Hektik und kein Stress!  Fühle dich ständig leicht unterfordert.  90 min. wären ideal.
INFO	Intensität	-	-	-	-	-	● ● ● ● ○	● ● ● ○ ○
	Dauer (min)	-	-	-	-	-	30	90 - 120
	Trainingsbereich	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Kraftausdauer-Intervall	Grundlagenausdauer
		<b>REGENERATION</b>	<b>KRAFT</b>	<b>AUSDAUER</b>	<b>AUSDAUER</b>	<b>REGENERATION</b>	<b>KRAFT</b>	<b>BEWEGLICHKEIT</b>
NACHMITTAG / ABEND	TRAININGSART	REGENERATION	KRAFT	AUSDAUER	AUSDAUER	REGENERATION	KRAFT	BEWEGLICHKEIT
	KATEGORIE	PAUSE-NACHMITTAG	„VERBESSERE DEN ABDRUCK“	„10-MINUTEN INTERVALL 1“	„16-MINUTEN INTERVALL“	PAUSE-NACHMITTAG	„STÄRKE DEINE MITTE“	„ÖFFNE TÜREN“
	INHALT	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	<b>TRAININGSEINHEIT 4</b> Richte deinen Fokus auf eine präzise und saubere Ausführung der Bewegungen.  Die gewonnene Stabilität aus der Einheit „Stabilisiere die Beinachse“ kannst du hier zum Einsatz bringen.	10 min. locker einlaufen und/oder allgemein aufwärmen.  Dann im Wechsel: • 1 min. KNIEBEUGEN • 1 min Pause • 1 min. BECKENHEBEN • 1 min Pause  Wiederhole diesen Block 5 RUNDEN lang.	10 min. locker einlaufen und/oder allgemein aufwärmen.  Dann im Wechsel: • 4 min. mit Stöcken schnell bergauf gehen • 3 min. langsam bergab gehen oder Pause Wiederhole diesen Block 4 RUNDEN lang und halte das Tempo konstant.	Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und deine Ernährung.	<b>TRAININGSEINHEIT 3</b> Richte deinen Fokus auf eine präzise und saubere Ausführung der Bewegungen.  Kontrolle und Stabilität deines Rumpfes verbessert die Kraftübertragung.	<b>TRAININGSEINHEIT 1</b> Diese Einheit wird dich 10 Wochen lang begleiten. Nur freie und bewegliche Strukturen können ihr volles Potential entfalten.  Arbeite konstant an deiner Beweglichkeit und den wichtigen Strukturen.
INFO	Intensität	-	● ● ● ● ○	● ● ● ○ ○	● ● ● ● ○	-	● ● ● ○ ○	● ○ ○ ○ ○
	Dauer (min)	-	60	30	35	-	45 - 60	max. 30
	Trainingsbereich	Pause	Allgemeine Kräftigung	Kraftausdauer-Intervall	Intensives Intervall	Pause	Allgemeine Kräftigung	Beweglichkeit

■ Kraft
 ■ Ausdauer
 ■ Beweglichkeit
 ■ Massage
 ■ Regeneration