

alēop[®]
CYCLE



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

04

 Moblack Armonica

WARMUP

03:17

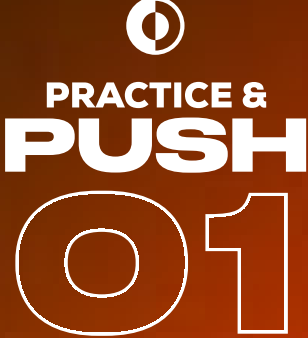
2 Tours



Tips : immerge tes pratiquants dans l'univers du cyclisme en parlant de résistance, position et cadence.
Parcours : cyclisme sur route, léger vallon.
Bénéfices : préparation musculaire, articulaire et cardio.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:30	Stretching			8×8	1/1
2	00:32	Course	①	Hors tempo	4×8	1/1
3	00:47	Course, prise intérieur - extérieur	①	Hors tempo	4×8	1/1
4	01:02	Course	①	Hors tempo	4×8	1/1
5	01:17	Course, prise intérieur - extérieur	①	Hors tempo	4×8	1/1
6	01:32	Grimper debout	①	Hors tempo	8×8	2/2
7	02:04	Course	①	Hors tempo	4×8	2/2
8	02:20	Course, prise intérieur - extérieur	①	Hors tempo	4×8	2/2
9	02:35	Course	①	Hors tempo	4×8	2/2
10	02:50	Course, prise intérieur - extérieur	①	Hors tempo	4×8	2/2

Age Of Love



03:10

3 Tours



Tips : axe ton coaching sur l'engagement musculaire. Pour cela, coache une forte résistance et un pédalage sans à-coup.

Parcours : cyclisme sur route, montagne.

Bénéfices : puissance et résistance.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Grimper assis	3	Hors tempo	45 s	1/3
2	00:45	Attaque	3	Hors tempo lent	15 s	1/3
3	01:00	Grimper assis	3	Hors tempo	45 s	2/3
4	01:45	Attaque	3	Hors tempo lent	15 s	2/3
5	02:00	Grimper assis	3	Hors tempo	45 s	3/3
6	02:45	Attaque	3	Hors tempo lent	15 s	3/3

Twilight Zone

TA TA
BA
01

04:12

4 Tours



Tips : décris le circuit sur piste pour motiver tes pratiquants à s'entrainer à la bonne intensité (virages, lignes droites, duels..).

Parcours : cyclisme sur piste.

Bénéfices : explosivité et puissance.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place			20 s	
2	00:20	Grimper assis	3-2	Hors tempo	20 s	1/4
		Pause			10s	
3	00:50	Attaque	2	Hors tempo	20 s	1/4
		Pause			10s	
4	01:20	Grimper assis	3-2	Hors tempo	20 s	2/4
		Pause			10s	
5	01:50	Attaque	2	Hors tempo	20 s	2/4
		Pause			10s	
6	02:20	Grimper assis	3-2	Hors tempo	20 s	3/4
		Pause			10s	
7	02:50	Attaque	2	Hors tempo	20 s	3/4
		Pause			10s	
8	03:20	Grimper assis	3-2	Hors tempo	20 s	4/4
		Pause			10s	
9	03:50	Attaque	2	Hors tempo	20 s	4/4

Baller



03:47

3 Tours



Tips : coach le tempo en "Grimper 1 2 3". Le premier tour donne l'élan, les deux suivants se reposent sur cet élan (alternance droite et gauche).

Parcours : cyclisme sur route, vallonné.

Bénéfices : résistance et endurance.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place			30 s	
2	00:32	Grimper debout 1 2 3	3	Tempo	4x8	1/3
3	00:44	Aero	1-2	Double tempo	4x8	1/3
4	00:57	Grimper debout 1 2 3	3	Tempo	4x8	1/3
5	01:10	Aero	1-2	Double tempo	4x8	1/3
		Pause				
6	01:42	Grimper debout 1 2 3	3	Tempo	4x8	2/3
7	01:55	Aero	1-2	Double tempo	4x8	2/3
8	02:08	Grimper debout 1 2 3	3	Tempo	4x8	2/3
9	02:20	Aero	1-2	Double tempo	4x8	2/3
		Pause				
10	02:52	Grimper debout 1 2 3	3	Tempo	4x8	3/3
11	03:05	Aero	1-2	Double tempo	4x8	3/3
12	03:18	Grimper debout 1 2 3	3	Tempo	4x8	3/3
13	03:31	Aero	1-2	Double tempo	4x8	3/3

 Elle



PRACTICE &
PUSH
02

03:01

3 Tours



Tips : une résistance qui permet d'assurer une accélération tout en étant stable lors du practice.
Assure toi que tes pratiquants pédalent vite et fort sur le push pour être dans un effort puissant.

Parcours : cyclisme sur route, vallonné.

Bénéfices : puissance et vitesse.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Course	2-3	Hors tempo	45 s	1/3
2	00:45	Grimper debout	3	Hors tempo	15 s	1/3
3	01:00	Course	2-3	Hors tempo	45 s	2/3
4	01:45	Grimper debout	3	Hors tempo	15 s	2/3
5	02:00	Course	2-3	Hors tempo	45 s	3/3
6	02:45	Grimper debout	3	Hors tempo	15 s	3/3



Missed Connection

TA TA
BA
02

04:09

4 Tours



Tips : activation du centre du corps fort pour améliorer leurs performances sur le vélo.
2 méthodes : en synergie haut /bas et en isolation.
Parcours : préparation physique.
Bénéfices : force centre du corps et coordination.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place			20 s	
2	00:20	Course, twist du buste	2	Hors tempo	20 s	1/4
		Pause			10s	
3	00:50	Grimper assis, buste fixe	3	Hors tempo	20 s	1/4
		Pause			10s	
4	01:20	Course, twist du buste	2	Hors tempo	20 s	2/4
		Pause			10s	
5	01:50	Grimper assis, buste fixe	3	Hors tempo	20 s	2/4
		Pause			10s	
6	02:20	Course, twist du buste	2	Hors tempo	20 s	3/4
		Pause			10s	
7	02:50	Grimper assis, buste fixe	3	Hors tempo	20 s	3/4
		Pause			10s	
8	03:20	Course, twist du buste	2	Hors tempo	20 s	4/4
		Pause			10s	
9	03:50	Grimper assis, buste fixe	3	Hors tempo	20 s	4/4

Clap Your Hand



03:50

3 Tours

- **Tips** : possibilité de proposer le maintient d'une cadence sur le tempo et d'augmenter la résistance progressivement.
Parcours : cyclisme sur route, montagne.
Bénéfices : endurance et résistance.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place			30 s	
2	00:32	Grimper debout	3	Tempo	4x8	1/3
3	00:44	Grimper debout	4	Demi tempo	4x8	1/3
4	00:57	Grimper debout	3	Tempo	4x8	1/3
5	01:10	Grimper debout	4	Demi tempo	4x8	1/3
		Pause				
6	01:42	Grimper debout	3	Tempo	4x8	2/3
7	01:55	Grimper debout	4	Demi tempo	4x8	2/3
8	02:08	Grimper debout	3	Tempo	4x8	2/3
9	02:20	Grimper debout	4	Demi tempo	4x8	2/3
		Pause				
10	02:52	Grimper debout	3	Tempo	4x8	3/3
11	03:05	Grimper debout	4	Demi tempo	4x8	3/3
12	03:18	Grimper debout	3	Tempo	4x8	3/3
13	03:31	Grimper debout	4	Demi tempo	4x8	3/3

-  **Tips** : un pédalage facile et dégressif pour une récupération en douceur.
- Parcours** : cyclisme sur route. Ligne droite.
- Bénéfices** : récupération cardio et musculaire.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Course	0-1	Hors tempo	Libre	1/1



02 Tours

Bénéfices : Résistance et réactivité.

alēop | Les chorégraphes Aleop te conseillent de placer le Circuit Training suivant le schéma ci-dessous afin renforcer la cohérence de ton Expérience Fitness.

