

alēop<sup>®</sup>  
**FIGHT**



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

01

 Suable

○

**WARMUP**

○

02 min 59 sec

12 Tours



Coaching tips

Chaque mouvement doit être exécuté avec contrôle et amplitude modérée. Utilise un vocabulaire et une attitude boxe pour les immerger dès le départ dans l'univers Aleop Fight.

|    | Temps Musique | Mouvements                              | Durée / Répétitions | Tours |
|----|---------------|-----------------------------------------|---------------------|-------|
| 1  | 00:00         | Fente latérale                          | 16 x                | 1/12  |
| 2  | 00:17         | Combo squat, fente                      | 4 x                 | 2/12  |
| 3  | 00:25         | Combo squat, fente, 1 genoux, fente     | 4 x                 | 3/12  |
| 4  | 00:41         | Combo squat, fente, 1 front kick, fente | 4 x                 | 4/12  |
| 5  | 00:56         | Rebonds autour du sac                   | 4 x                 | 5/12  |
| 6  | 01:04         | Rebonds autour du sac, 1 Jab            | 4 x                 | 6/12  |
| 7  | 01:12         | Rebonds autour du sac, Jab-Cross-Jab    | 8 x                 | 7/12  |
| 8  | 01:44         | Combo 2 squat, 7 Directs croisés        | 6 x                 | 8/12  |
| 9  | 02:06         | Squat, planche                          | 1 x                 | 9/12  |
| 10 | 02:10         | Fente twist                             | 7 x                 | 10/12 |
| 11 | 02:37         | Squat, debout                           | 1 x                 | 11/12 |
| 12 | 02:39         | Rebonds autour du sac 7 Directs croisés | 4 x                 | 12/12 |

 The Bass Goes

○

**PRACTICE &  
PUSH**

○1

03 min 02 sec

3 Tours



Coaching tips

Sur le "Practice", coacher les différents rythmes : contrôle, vitesse et blocage. Ce qui va mettre au défi la stabilité de tes participants.  
**Bénéfices / Zones cibles :** Stabilité et explosivité. Obliques et Fessiers.

|   | Temps Musique | Mouvements                            | Durée / Répétitions | Tours |
|---|---------------|---------------------------------------|---------------------|-------|
| 1 | 00:00         | Planche, Planche latérale, genou D    | 45 s                | 1/3   |
| 2 | 00:45         | Coup de genoux D                      | 15 s                | 1/3   |
| 3 | 01:00         | Planche, Planche latérale, genou G    | 45 s                | 2/3   |
| 4 | 01:45         | Coup de genoux G                      | 15 s                | 2/3   |
| 5 | 02:00         | Planche, Planche latérale, genou, alt | 45 s                | 3/3   |
| 6 | 02:45         | Coup de genoux alt                    | 15 s                | 3/3   |

 Fmoota



04 min 17 sec

4 Tours



**Coaching tips**

2 exercices qui demandent à la fois un encrage au sol, pour assumer les coups et vitesse d'exécution, pour rester agile. Coache l'aspect compact du corps.

**Bénéfices / Zones cibles :** Ancrage au sol, agilité. Centres du corps, épaules et cuisses.

|   | Temps Musique | Mouvements                           | Durée / Répétitions | Tours |
|---|---------------|--------------------------------------|---------------------|-------|
| 1 | 00:00         | Mise en place                        | 20 s                |       |
| 2 | 00:20         | 1 Jab, 1 switch                      | 20 s                | 1/4   |
| 3 | 00:50         | 1 Esquive, 1 crochet (avant/arrière) | 20 s                | 1/4   |
| 4 | 01:20         | 1 Jab, 1 switch                      | 20 s                | 2/4   |
| 5 | 01:50         | 1 Esquive, 1 crochet (avant/arrière) | 20 s                | 2/4   |
| 6 | 02:20         | 1 Jab, 1 switch                      | 20 s                | 3/4   |
| 7 | 02:50         | 1 Esquive, 1 crochet (avant/arrière) | 20 s                | 3/4   |
| 8 | 03:20         | 1 Jab, 1 switch                      | 20 s                | 4/4   |
| 9 | 03:50         | 1 Esquive, 1 crochet (avant/arrière) | 20 s                | 4/4   |

 Get In Trouble



03 min 48 sec

3 Tours



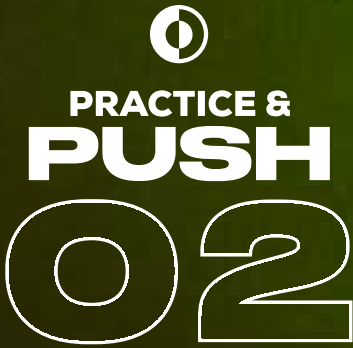
**Coaching tips**

Sois attentif au nombre de répétitions par mouvement lors de ton apprentissage. Lorsque tu descends de l'estrade, amuses-toi sur les mouvements "Cross superman" et " Crochet haut impact" et challenges-les à frapper plus fort.

**Bénéfices / Zones Cibles :** Endurance musculaire et cardio. Travail généralisé.

|    | Temps Musique | Mouvements                                            | Durée / Répétitions | Tours |
|----|---------------|-------------------------------------------------------|---------------------|-------|
| 1  |               | Mise en place                                         | 30 s                |       |
| 2  | On the Beat   | 4 Directs croisés, 2 Directs                          | 4 x                 | 1/3   |
| 3  | On the Beat   | 4 Directs croisés, 1 Cross, 1 Cross superman          | 6 x                 | 1/3   |
| 4  | On the Beat   | 4 crochets bas, 1 crochet haut, 1 crochet haut impact | 4 x                 | 1/3   |
| 5  | On the Beat   | Genou D                                               | 8 x                 | 1/3   |
| 6  | On the Beat   | 4 Directs croisés, 2 Directs                          | 4 x                 | 2/3   |
| 7  | On the Beat   | 4 Directs croisés, 1 Cross, 1 Cross superman          | 6 x                 | 2/3   |
| 8  | On the Beat   | 4 crochets bas, 1 crochet haut, 1 crochet haut impact | 4 x                 | 2/3   |
| 9  | On the Beat   | Genou G                                               | 8 x                 | 2/3   |
| 10 | On the Beat   | 4 Directs croisés, 1 Cross, 1 Cross superman          | 8 x                 | 3/3   |
| 11 | On the Beat   | 4 crochets bas, 1 crochet haut, 1 crochet haut impact | 6 x                 | 3/3   |
| 12 | On the Beat   | Genoux alt                                            | 16 x                | 3/3   |

 Show Me



03 min 02 sec

3 Tours



Coaching tips

Travail de pré-fatigue avec charge pour améliorer la puissance de frappe.  
Bénéfices / Zones Cibles : Puissance et vitesse. Bras et Obliques.

|   | Temps Musique | Mouvements                              | Durée / Répétitions | Tours |
|---|---------------|-----------------------------------------|---------------------|-------|
| 1 | 00:00         | Fente arrière D, épaulé G (avec charge) | 45 s                | 1/3   |
| 2 | 00:45         | Frappes au sol                          | 15 s                | 1/3   |
| 3 | 01:00         | Fente arrière G, épaulé D (avec charge) | 45 s                | 2/3   |
| 4 | 01:45         | Frappes au sol                          | 15 s                | 2/3   |
| 5 | 02:00         | Rotation buste blocage (avec charge)    | 45 s                | 3/3   |
| 6 | 02:45         | Crochets bas                            | 15 s                | 3/3   |

🎵

Immortal

TA  
TA  
BA

02

04 min 17 sec

4 Tours

🛡️

### Coaching tips

1 exercice avec charge (musculaire) et 1 exercice poids de corps (explosivité). Chaque répétition doit être intense.

**Bénéfices / Zones cibles :** Force et explosivité. Abdominaux et jambes.

|   | Temps Musique | Mouvements                       | Durée / Répétitions | Tours |
|---|---------------|----------------------------------|---------------------|-------|
| 1 | 00:00         | Mise en place                    | 20 s                |       |
| 2 | 00:20         | Fentes rotations D (avec charge) | 20 s                | 1/4   |
| 3 | 00:50         | Repousse, coup de genoux D       | 20 s                | 1/4   |
| 4 | 01:20         | Fentes rotations G (avec charge) | 20 s                | 2/4   |
| 5 | 01:50         | Repousse, coup de genoux G       | 20 s                | 2/4   |
| 6 | 02:20         | Fentes rotations D (avec charge) | 20 s                | 3/4   |
| 7 | 02:50         | Repousse, coup de genoux D       | 20 s                | 3/4   |
| 8 | 03:20         | Fentes rotations G (avec charge) | 20 s                | 4/4   |
| 9 | 03:50         | Repousse, coup de genoux G       | 20 s                | 4/4   |

🎵

Giratina

COMBO  
OTB

02

03 min 47 sec

3 Tours

🛡️

### Coaching tips

On bouge autour du sac. Aide-les à visualiser ce sac en coachant le placement du corps dans l'espace. C'est le dernier combat, tu dois les pousser à terminer vainqueur, booste-les en étant en bas de l'estrade.

**Bénéfices / Zones Cibles :** Endurance musculaire et cardio. Travail généralisé.

|   | Temps Musique | Mouvements                                 | Durée / Répétitions | Tours |
|---|---------------|--------------------------------------------|---------------------|-------|
| 1 |               | Mise en place                              | 30 s                |       |
| 2 | On the Beat   | 4 Rebonds autour du sac, 4 Directs Croisés | 8 x                 | 1/3   |
| 3 | On the Beat   | 1 Esquive latérale, 1 Direct               | 8 x                 | 1/3   |
| 4 | On the Beat   | 1 jack, 1 front kick                       | 8 x                 | 1/3   |
| 5 | On the Beat   | 4 Rebonds autour du sac, 4 Directs Croisés | 8 x                 | 2/3   |
| 6 | On the Beat   | 1 Esquive latérale, 1 Direct               | 8 x                 | 2/3   |

|    |             |                                            |     |     |
|----|-------------|--------------------------------------------|-----|-----|
| 7  | On the Beat | 1 jack, 1 front kick                       | 8 x | 2/3 |
| 8  | On the Beat | 4 Rebonds autour du sac, 4 Directs Croisés | 8 x | 3/3 |
| 9  | On the Beat | 1 Esquive latérale, 1 Direct               | 8 x | 3/3 |
| 10 | On the Beat | 1 jack, 1 front kick                       | 8 x | 3/3 |

 Way Up



02 min 06 sec

Libre



Coaching tips

3 exercices parfaits pour assumer les coups lors d'un combat et les rendre en retour efficacement.  
**Bénéfices / Zones cibles :** Endurance et force. Grands droits, obliques et transverses.

| Temps Musique | Mouvements                    | Durée / Répétitions | Tours |
|---------------|-------------------------------|---------------------|-------|
| 1             | 1 Crunch, 2 Directs croisés   | Libre               | 1/3   |
| 2             | Crunch Obliques               | Libre               | 2/3   |
| 3             | Planche coup de genou, switch | Libre               | 3/3   |