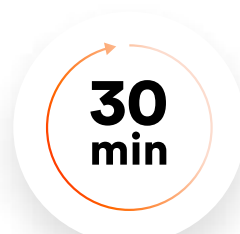




alēop®

CARDIO
Octobre

2 0 2 1



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

 Fresh

○

WARMUP

○

03 min 04 sec

9 Tours

Coaching tips

La phase d'échauffement est la première expérience que ta team va vivre. Sois un max connecté. La musique est cool, sois-le toi aussi !

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mobilité Squat et Fente D et G	1 x	1/10
2	00:20	Course sur place	32 x	2/10
3	00:35	Fente pulse D puis G	1 x	3/10
4	00:50	Course sur place lent / rapide	2 x	4/10
5	01:04	Squat planche marche	6 x	5/10
6	01:46	Planche grimpeur	16 x	6/10
7	02:00	Pompes	8 x	7/10
8	02:15	Course sur place lent / rapide	2 x	8/10
9	02:29	Fente Alt + Squat jump	5 x	9/10

 Brother

○

PRACTICE & PUSH

○1

03 min 05 sec

3 Tours

Coaching tips

De nombreux exercices d'appuis latéraux, inspirés du tennis, foot et rugby. Embarque ton équipe sur le terrain et utilise des images issues de ces sports.
Bénéfices / Zones cibles : Stabilité, agilité et vitesse. Fessiers.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Fente latérale D + genoux haut	45 s	1/3
2	00:45	Sprint sur place + appui latéral D	15 s	1/3
3	01:00	Fente latérale G + genoux haut	45 s	2/3
4	01:45	Sprint sur place + appui latéral G	15 s	2/3
5	02:00	Jump latéral avec démarrage de sprint	45 s	3/3
6	02:45	Sprint sur place + appui latéral alt	15 s	3/3

 Missed Connections



04 min 09 sec

4 Tours



Coaching tips

Pour l'efficacité des mouvements reste bas sur les jambes. Le challenge est de maintenir la cadence malgré ta fatigue.
Bénéfices / Zones cibles : vitesse d'exécution, explosivité et endurance. Quadriceps, épaules et centre du corps.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	1/4
2	00:20	Accélération sprint av/ ar jambe D leader	20 s	1/4
3	00:50	Marche de l'ours av/ar	20 s	1/4
4	01:20	Accélération sprint av/ ar jambe G leader	20 s	2/4
5	01:50	Marche de l'ours av/ar	20 s	2/4
6	02:20	Accélération sprint av/ ar jambe D leader	20 s	3/4
7	02:50	Marche de l'ours av/ar	20 s	3/4
8	03:20	Accélération sprint av/ ar jambe G leader	20 s	4/4
9	03:50	Marche de l'ours av/ar	20 s	4/4

 Fight For Me



03 min 47 sec

3 Tours



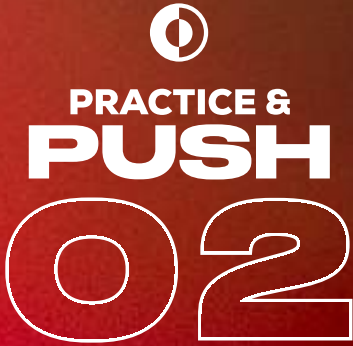
Coaching tips

Soit très clair sur les différents axes exploités (avant/arrière, haut en bas, droite et gauche..)
Bénéfices / Zones Cibles : Détente. Travail généralisé.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	30 s	1/3
2	00:30	Double fente D + genoux propulsion av	4 x	1/3
3	00:45	Double fente G + genoux propulsion av	4 x	1/3
4	00:57	Double squat + shoot de basket	8 x	1/3
5	01:10	Skate tennisman D et G	16 x	1/3
6	01:42	Double fente D + genoux propulsion av	4 x	2/3
7	01:55	Double fente G + genoux propulsion av	4 x	2/3
8	02:08	Double squat + shoot de basket	8 x	2/3
9	02:20	Skate tennisman D et G	16 x	2/3
10	02:52	Double fente D + genoux propulsion av	4 x	3/3
11	03:05	Double fente G + genoux propulsion av	4 x	3/3
12	03:18	Double squat + shoot de basket	8 x	3/3
13	03:31	Skate tennisman D et G	16 x	3/3



Kumbakana



03 min 07 sec

3 Tours



Coaching tips

Un travail principalement musculaire donc favorise de grandes amplitudes sur le "Practice".
Bénéfices / Zones Cibles : Force et endurance bas du corps. Cuisses, fessiers, adducteurs et mollets.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Squat + adduction D + extension pointe de pieds	45 s	1/3
2	00:45	Genoux + Adduction D en squat profond	15 s	1/3
3	01:00	Squat + adduction G + extension pointe de pieds	45 s	2/3
4	01:45	Genoux + Adduction G en squat profond	15 s	2/3
5	02:00	Squat + adduction Alt + extension pointe de pieds	45 s	3/3
6	02:45	Adduction Alt en squat profond	15 s	3/3

Space Drop

04 min 18 sec



02

4 Tours



Coaching tips

Démontre une amplitude progressive sur le "squat snowboard".
Challenge-les sur le "Grimpeur oblique double genoux" en proposant l'option 1 bras.
Bénéfices / Zones cibles : Force fonctionnelle. Cuisses, abdos et épaules.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	1/4
2	00:20	Squat snow board	20 s	1/4
3	00:50	Grimpeur double genoux alt	20 s	1/4
4	01:20	Squat snow board	20 s	2/4
5	01:50	Grimpeur double genoux alt	20 s	2/4
6	02:20	Squat snow board, bout des doigts au sol	20 s	3/4
7	02:50	Grimpeur double genoux alt (option sur 1 main)	20 s	3/4
8	03:20	Squat snow board, bout des doigts au sol	20 s	4/4
9	03:50	Grimpeur double genoux alt (option sur 1 main)	20 s	4/4

Freedom

03 min 47 sec



02

3 Tours



Coaching tips

La combinaison démarre rapidement. Ce n'est pas un problème si tu manques les premières répétitions du moment que tu bouges ensuite sur le tempo.
Bénéfices / Zones Cibles : Travail généralisé.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	30 s	1/3
2	00:30	Grimpeur	16x	1/3
3	00:38	Pompe pulse	8 x	2/3
4	00:44	Slide latéral rebonds	8x	2/3
5	00:51	Echelle de vitesse	8x	3/3
6	00:57	Reprendre la combinaison	1x	3/3

05 / 06

7	01:42	Grimpeur	16x	1/3
8	01:48	Pompe pulse	8x	1/3
9	01:55	Slide latéral rebonds	8x	2/3
10	02:01	Echelle de vitesse	8x	2/3
11	02:08	Reprendre la combinaison	1x	3/3
12	02:52	Grimpeur	16x	3/3
13	02:59	Pompe pulse	8x	2/3
14	03:05	Slide latéral rebonds	8x	2/3
15	03:11	Echelle de vitesse	8x	3/3
16	03:18	Reprendre la combinaison	1x	3/3

 Do You Thing Instrumental

CORE

02 min 01 sec

Libre



Coaching tips

Amuse toi à les challenger en alternant à n'importe quel moment les trois exercices tout au long du morceau ! Effet de brûlure garanti !

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Crunch + rotation	6x	1/3
2	00:40	Sit Up + rotation	10x	2/3
3	01:30	Hollow (Gainage + rotation)	4x	3/3