



alēop®

FORCE

alēop®



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

12

 Push Your Limit



WARMUP

03:08

2 Blocs



Zones : tout le corps.
Tips : des amplitudes progressives pour bouger en sécurité et préparer le corps à s'entrainer efficacement.
Matériel : 2x disque ou Ybell.
Charges : débutant(e)s : 2,5 kg, habitué(e)s : 5 kg.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mobilité	8x8	1/2
2	00:30	8x squat	4x8	1/2
3	00:45	8x biceps curl	4x8	1/2
4	01:00	8x descente levée	4x8	1/2
5	01:15	8x kick back	4x8	1/2
6	01:30	Mobilité	8x8	2/2
7	02:00	8x squat	4x8	2/2
8	02:15	8x biceps curl	4x8	2/2
9	02:30	8x descente levée	4x8	2/2
10	02:45	8x kick back	4x8	2/2

 Wildside



PRACTICE &
PUSH
01

03:13

3 Blocs



Zones : quadriceps, ischios et fessiers.

Tips : incite les à charger lourd. Sur le mouvement ""squat 1 jambe"", coache la flexion de la jambe avant et le buste incliné dans l'axe de la jambe arrière.

Matériel : barre ou 2x Ybell.

Charges : débutant(e)s : 2x 2,5 kg, habitué(e)s : 2x 7,5 à 10 kg.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Squat 1 jambe, buste incliné D	45 s	1/3
2	00:45	Fente dynamique D	15 s	1/3
3	01:00	Squat 1 jambe, buste incliné G	45 s	2/3
4	01:45	Fente dynamique G	15 s	2/3
5	02:00	Squat 1 jambe, buste incliné, ALT	45 s	3/3
6	02:45	Fente arrière basse, ALT	15 s	3/3

 Overload

TA TA
BA
01

04:17

4 Blocs



Zones : épaules.

Tips : tu peux t'amuser à interchanger les mouvements d'une séance à une autre pour apporter de la variété et découvrir de nouvelles sensations.

Matériel : 2x disque ou 2x Ybell.

Charges : débutant(e)s : 2x 1 à 2,5 kg, habitué(e)s : 2x 2,5 à 5 kg.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
	00:00	Mise en place	20 s	
1	00:20	1x press 1 bras D	20 s	1/4
		Pause	10s	
2	00:50	1x déroulé 1 bras D (buste incliné)	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	01:20	1x press 1 bras G	20 s	2/4
		Pause	10s	
4	01:50	1x déroulé 1 bras G (buste incliné)	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	02:20	En planche, main avant et côté, ALT	20 s	3/4
		Pause	10s	
6	02:50	Double pompe large	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	03:20	En planche, main avant et côté, ALT	20 s	4/4
		Pause	10s	
8	03:50	Double pompe large	20 s	4/4

 Saharas



03:47

3 Blocs



Zones : quadriceps, ischios et fessiers.

Tips : le cardio monte et une grande dépense énergétique est à prévoir. La brûlure doit être maximale dans les cuisses.

Matériel : 1x barre ou Ybell.

Charges : débutant(e)s : 2x 2,5 kg, habitué(e)s : 2x 5 à 10 kg.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
	00:00	Mise en place	30 s	
1	00:32	4x Double squat côté D	4x8	1/3
2	00:44	4x Double fente arrière D	4x8	1/3
3	00:57	16x Squat	8x8	1/3
	Pause		15s	
4	01:42	4x Double squat côté G	4x8	2/3
5	01:54	4x Double fente arrière G	4x8	2/3
6	02:08	16x Squat	8x8	2/3
	Pause		15s	
7	02:52	4x Double squat côté D	4x8	3/3
8	03:04	4x Double fente arrière D	4x8	3/3
9	03:18	4x Double squat côté G	4x8	3/3
10	03:30	4x Double fente arrière G	4x8	3/3

 Hell-Yeah!



PRACTICE &
PUSH
02

03:04

3 Blocs



Zones : poitrine.

Tips : donne des indications précises de tempo et d'amplitude. Tes pratiquants doivent ressentir une forte congestion sur la partie haute du corps à la fin de ce module.

Matériel : 1x barre ou 2x Ybell et 1x step.

Charges : débutant(e)s : 2x 2,5 kg, habitué(e)s : 2x 5 à 10 kg.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Développé couché lent	45 s	1/3
2	00:45	Développé couché, moitié supérieur rapide	15 s	1/3
3	01:00	Développé couché lent	45 s	2/3
4	01:45	Développé couché, moitié supérieur rapide	15 s	2/3
5	02:00	Développé couché lent	45 s	3/3
6	02:45	Développé couché rapide	15 s	3/3

 I Wanna Rock And Roll

TA TA
BA
02

04:24

4 Blocs



Zones : fessiers et adducteurs.

Tips : le tempo de la musique ne doit pas être un frein à l'amplitude du mouvement. Régule la vitesse d'exécution de manière individualisée.

Matériel : 2x disque ou 2x Ybell.

Charges : débutant(e)s : 2x 2,5 kg, habitué(e)s : 2x 5 kg.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
	00:00	Mise en place	20 s	
1	00:20	Fente latérale D	20 s	1/4
		Pause	10s	
2	00:50	Swigg	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	01:20	Fente latérale G	20 s	2/4
		Pause	10s	
4	01:50	Swigg	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	02:20	Fente latérale D	20 s	3/4
		Pause	10s	
6	02:50	Swigg	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	03:20	Fente latérale G	20 s	4/4
		Pause	10s	
8	03:50	Swigg	20 s	4/4

 Glitched

COMBO
OTB
02

03:47

3 Blocs



Zones : dos et biceps.

Tips : le cardio monte et une grande dépense énergétique et prévoir. La brûlure doit être maximale dans les bras et le dos.

Matériel : 1x barre ou 2x Ybell.

Charges : débutant(e)s : 2x 2,5 kg, habitué(e)s : 2x 5 à 10 kg.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
	00:00	Mise en place	30 s	
1	02:52	7x Single tirage (prise serrée)	4×8	1/3
2	03:04	4x Descente tirage (prise serrée)	4×8	1/3
3	03:18	7x Single tirage (prise serrée)	4×8	1/3
4	03:30	Maximum de pompes	4×8	1/3
Pause 15s				
5	02:52	7x Single tirage (prise biceps)	4×8	2/3
6	03:04	4x Descente tirage (prise biceps)	4×8	2/3
7	03:18	7x Single tirage (prise biceps)	4×8	2/3
8	03:30	Maximum de pompes	4×8	2/3
Pause 15s				
9	02:52	7x Single tirage (prise large)	4×8	3/3
10	03:04	4x Descente tirage (prise large)	4×8	3/3
11	03:18	7x Single tirage (prise biceps)	4×8	3/3
12	03:30	Maximum de pompes	4×8	3/3

Hollywood

CORE

02:09

2 Blocs



Zones : grands droits et transverses.

Tips : colonne neutre, nombril aspiré et épaules décollées sont des consignes que tes pratiquants doivent entendre.

Matériel : 1x disque ou 1x Ybell.

Charges : débutant(e)s : 1x 2,5 kg, habitué(e)s : 1x 5 kg.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1		Pulse extension crunch	Libre	1/2
2		Blocage en crunch, extension de jambes ALT	Libre	2/2



CIRCUIT
TRAINING

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours

Charges : poids du corps.

alēop®