



alēop[®]
FIGHT



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

05



Pum Pum

03:01

2 Tours

○

WARMUP

○



Tips : échauffement autour du sac pour immerger tes pratiquants dans l'univers combat.

Zones : tout le corps.

Bénéfices : préparation musculaire, articulaire et cardiovasculaire.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mobilité (esquive ALT)	8×8	1/1
2	00:30	8x Jab D, 8x jab G	4×8	1/1
3	00:45	8x Crochet D, 8x crochet G	4×8	1/1
4	01:00	8x Genou kick D	4×8	1/1
5	01:15	8x Genou kick G	4×8	1/1
6	01:30	Mobilité (esquive ALT)	8×8	2/2
7	02:00	8x Jab D, 8x jab G	4×8	2/2
8	02:15	8x Crochet D, 8x crochet G	4×8	2/2
9	02:30	8x Genou kick D	4×8	2/2
10	02:45	8x Genou kick G	4×8	2/2

 Embrace



PRACTICE &
PUSH
01

03:04

3 Tours

- 

Tips : de grandes amplitudes et du contrôle sur le squat pour un fort engagement musculaire.
Retrouver de la stabilité avant de repartir.
Zones : bas du corps.
Bénéfices : vitesse, agilité et réactivité, stabilité et renforcement

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Squat, front kick D	45 s	1/3
2	00:45	Genou kick D	15 s	1/3
3	01:00	Squat, front kick G	45 s	2/3
4	01:45	Genou kick G	15 s	2/3
5	02:00	Squat, front kick, ALT	45 s	3/3
6	02:45	Genou kick, ALT	15 s	3/3

 Untz Untz

TA
TA
BA

01

04:15

4 Tours



Tips : les mouvements doivent être exécutés sur un rythme soutenu sans négliger l'amplitude.

Zones : bas et haut du corps.

Bénéfices : puissance de frappe

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	1 pas côté, crochet, ALT	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	1 blocage D, 1 croisé G	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	1 pas côté, crochet, ALT	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	1 blocage G 1 croisé D	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	1 pas côté, crochet, ALT	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	1 blocage D, 1 croisé G	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	1 pas côté, crochet, ALT	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	1 blocage G 1 croisé D	20 s	4/4

Get Down



03:45

3 Tours



Tips : l'intensité doit être suffisamment impactante pour le cœur et les muscles tout en permettant de la maintenir jusqu'au bout sans baisse de régime.
Zones : bas et haut du corps, cœur.
Bénéfices : endurance, résistance à l'effort et coordination

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:32	8x 1 genou ALT, 2 jab D, 1 cross G, 4 crochet ALT (garde à D)	16x8	1/3
		Pause	15s	
3	01:42	8x 1 genou ALT, 2 jab D, 1 cross G, 4 crochet ALT (garde à G)	16x8	2/3
		Pause	15s	
4	02:52	8x 1 genou ALT, 2 jab D, 1 cross G, 4 crochet ALT (garde de FACE)	16x8	3/3

 Virus Attacks

 PRACTICE & PUSH 02

03:02

3 Tours



Tips : sur le practice, le nombre de frappes à respecter est un vrai défi. Tu peux jouer avec tes pratiquants en comptant le nombre de burpees sur chaque Push.

Zones : bas et haut du corps.

Bénéfices : vitesse, agilité et réactivité // stabilité, renforcement

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Pompe lente, jab cross, ALT	45 s	1/3
2	00:45	1/2 burpee, uppercut ALT	15 s	1/3
3	01:00	Pompe lente, 4 jab cross, ALT	45 s	2/3
4	01:45	1/2 burpee, uppercut ALT	15 s	2/3
5	02:00	Pompe lente, 6 jab cross, ALT	45 s	3/3
6	02:45	1/2 burpee, uppercut ALT	15 s	3/3

 Lazer Shot

CIRCUIT
TRAINING

05:19

4 Tours



Tips : la minute d'effort te permet d'avoir le temps de coacher individuellement les pratiquants.

Zones : bas et haut du corps, cœur.

Bénéfices : puissance de frappe // stabilité, renforcement

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:30	1 pas côté, 1 kick côté D	1 min	1/4
		Pause	10s	
3	01:45	1 pas côté, 1 kick côté G	1 min	2/4
		Pause	10s	
4	03:00	Planche, genou kick côté, genou, ALT	1 min	3/4
		Pause	10s	
5	04:15	Chassé, 1 croisé, ALT	1 min	4/4

Bioweapon



03:45

3 Tours



Tips : les différents tempos proposés apportent de la variété et obligent le cœur à s'adapter pour suivre le rythme.
Zones : bas et haut du corps, cœur.
Bénéfices : endurance, résistance à l'effort // coordination

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:32	8x Kick côté D, 8x kick côté G	4x8	1/3
3	00:44	Coup de coude (8x lent ou 16x rapide) D	4x8	1/3
4	00:57	Coup de coude (8x lent ou 16x rapide) G	4x8	1/3
5	01:10	8x Jab esquive ALT	4x8	1/3
Pause			15s	
6	01:42	8x Kick côté D, 8x kick côté G	4x8	2/3
7	01:55	Coup de coude (8x lent ou 16x rapide) D	4x8	2/3
8	02:08	Coup de coude (8x lent ou 16x rapide) G	4x8	2/3
9	02:20	16x Jab esquive ALT	4x8	2/3
Pause			15s	
10	02:52	8x Kick côté D, 8x kick côté G	4x8	3/3
11	03:05	Coup de coude (8x lent ou 16x rapide) D	4x8	3/3
12	03:18	Coup de coude (8x lent ou 16x rapide) G	4x8	3/3
13	03:31	16x Jab esquive ALT	4x8	3/3

100GANG

○

CORE

○

02:04

2 Tours

- 

Tips : mieux vaut un rythme lent pour un mouvement efficace sur les abdominaux.

Zones : centre du corps.

Bénéfices : stabilité, renforcement

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1		C-crunch variante	Libre	1/2
2		Planche araignée, tap genou	Libre	2/2

○

TA TA
BA

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.



TATABA

04:18



02 Tours

Tips : mieux vaut un rythme lent pour un mouvement efficace sur les abdominaux.
Zones : centre et haut du corps.
Bénéfices : stabilité, renforcement // puissance de frappe

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	En planche, genou, rotation crunch côté D	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	3x Direct croisé, 2x uppercut, ALT	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	En planche, genou, rotation crunch côté G	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	3x Direct croisé, 2x uppercut, ALT	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	En planche, genou, rotation crunch côté D	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	3x Direct croisé, 2x uppercut, ALT	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	En planche, genou, rotation crunch côté G	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	3x Direct croisé, 2x uppercut, ALT	20 s	4/4