



alēop[®]
CYCLE



30
min

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

01

Rolling Stone

WARMUP

03 min 04 sec

11 Tours

Coaching tips

La cadence de pédalage s'effectue Tempo ou Hors Tempo. Tes participants doivent explorer résistance et position. Sois cool dans l'attitude mais engagé physiquement : une belle posture et une technique de pédalage inspirante.

	Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	P : Course / R : Niveau 1 à 1++ / C : Hors tempo lent	4 × 8	1/11
2	00:15	P : Course / R : Niveau 2 / C : Hors tempo lent	4 × 8	2/11
3	00:30	P : Course / R : Niveau 2+ à 2++ / C : Hors tempo rapide	8 × 8	3/11
4	00:45	P : Grimper debout / R : Niveau 3 / C : Hors Tempo	4 x8	4/11
5	01:30	P : Attaque / R : Niveau 3 / C : Hors tempo rapide	1 × 8	5/11
6	01:35	P : Course / R : Niveau 2 / C : Hors tempo rapide ou tempo	4 × 8	6/11
7	01:50	P : Course / R : Niveau 2 / C : Hors tempo lent	4 × 8	7/11
8	02:05	P : Grimper debout / R : Niveau 3 / C : Hors tempo	4 × 8	8/11
9	02:20	P : Attaque / R : Niveau 3 / C : Hors tempo rapide	1 × 8	9/11
10	02:25	P : Course / R : Niveau 2 / C : Hors tempo rapide ou tempo	4 × 8	10/11
11	02:35	P : Force debout / R : Niveau 4 / C : Hors tempo lent	7 × 8	11/11

Samas

PRACTICE &
PUSH
01

03 min 10 sec

3 Tours

Coaching tips

45s de charge sur les cuisses avec une forte résistance (4), 15s d'attaque à haute intensité (vitesse de pédalage) pour muscler un max les cuisses et le cœur.
Parcours : Cyclisme / terrain vallonné.
Cadence : Hors Tempo (HT)

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

Circus



04 min 24 sec

4 Tours



Coaching tips

Un challenge autour de la résistance : augmentation progressive de leur effort qui va leur demander une bonne gestion de leur résistance. Déplace-toi dans le studio pour les challenger.

Parcours : Cyclisme / terrain en montagne

Cadence : Hors Tempo (HT) ou Tempo (T)

	Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:00	P : Grimper assis / R : 2+ / Ca : Hors tempo ou tempo	20 s	1/4
3	00:20	P : Grimper debout / R : Niveau 2++ / C : Hors tempo ou tempo	20 s	1/4
4	00:50	P : Grimper assis / R : Niveau 2+++ / C : Hors tempo ou tempo	20 s	2/4
5	01:20	P : Grimper debout / R : Niveau 3 / C : Hors tempo ou tempo	20 s	2/4
6	01:50	P : Grimper assis / R : Niveau 3+ / C : Hors tempo ou tempo	20 s	3/4
7	02:20	P : Grimper debout / R : Niveau 3++ / C : Hors tempo ou tempo	20 s	3/4
8	02:50	P : Grimper assis / R : Niveau 3+++ / C : Hors tempo ou tempo	20 s	4/4
9	03:20	P : Force debout / R : Niveau 4 / C : Hors tempo ou tempo	20 s	4/4



Coaching tips

1 séquence sur le Tempo, 1 séquence Double Tempo dans chaque bloc. Des changements rapide sur une cadence de pédalage imposé apporte un vrai défi sportif pour tes bikers.

Parcours : Tout terrain

Cadence : Tempo (T) et Double Tempo (DT)

	Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	P : Grimper debout / R : Niveau 3 / C : Tempo	4 × 8	1/3
3	On the Beat	P : Grimper Assis / R : Niveau 3 / C : Tempo	2 × 8	1/3
4	On the Beat	P : Grimper Assis / R : Niveau 2 / C : Double tempo	2 × 8	1/3
5	On the Beat	P : Grimper debout / R : Niveau 3 / C : Tempo	4 × 8	1/3
6	On the Beat	P : Grimper Assis / R : Niveau 3 / C : Tempo	2 × 8	1/3
7	On the Beat	P : Grimper Assis / R : Niveau 2 / C : Double tempo	2 × 8	1/3
8	On the Beat	P : Grimper assis / R : Niveau 2 / C : Double tempo	4 × 8	2/3
9	On the Beat	P : Grimper debout / R : Niveau 3 / C : Tempo	2 × 8	2/3
10	On the Beat	P : Grimper assis / R : Niveau 3 / C : Tempo	2 × 8	2/3
11	On the Beat	P : Grimper assis / R : Niveau 2 / C : Double tempo	4 × 8	2/3
12	On the Beat	P : Grimper debout / R : Niveau 3 / C : Tempo	2 × 8	2/3
13	On the Beat	P : Grimper assis / R : Niveau 3 / C : Tempo	2 × 8	2/3
14	On the Beat	P : Grimper debout / R : Niveau 3 / C : Tempo	4 × 8	3/3
15	On the Beat	P : Grimper Assis / R : Niveau 3 / C : Tempo	2 × 8	3/3
16	On the Beat	P : Grimper Assis / R : Niveau 2 / C : Double tempo	2 × 8	3/3
17	On the Beat	P : Grimper debout / R : Niveau 3 / C : Tempo	4 × 8	3/3
18	On the Beat	P : Grimper Assis / R : Niveau 3 / C : Tempo	2 × 8	3/3
19	On the Beat	P : Grimper Assis / R : Niveau 2 / C : Double tempo	2 × 8	3/3

🎵

Take Ya

🕒

03 min 05 sec

🕒

PRACTICE & PUSH 02

🏁

3 Tours

🛡️

Coaching tips

Coache la résistance pour que tes bikers puissent à la fois maintenir un bon équilibre lors du pédalage sans les mains et un travailler en force sur les jambes en position basse (entre la selle et le guidon). Pourquoi ne pas les bousculer un peu durant la séquence d'équilibre ?!

Parcours : Préparation physique / Studio

Cadence : Hors Tempo (HT)

	Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	P : Grimper équilibre / R : Niveau 3 / C : Hors tempo lent	45 s	1/3
2	00:45	P : Grimper debout bas / R : Niveau 3 / C : Hors tempo ou tempo	15 s	1/3
3	01:00	P : Grimper équilibre / R : Niveau 3 / C : Hors tempo lent	45 s	2/3
4	01:45	P : Grimper assis / R : Niveau 3 / Hors tempo ou tempo	15 s	2/3
5	02:00	P : Grimper équilibre / R : Niveau 3 / C : Hors tempo lent	45 s	3/3
6	02:45	P : Grimper debout bas / R : Niveau 3 / C : Hors tempo ou tempo	15 s	3/3

🎵

Se De Ritmo

🕒

04 min 21 sec

🕒

TA TA BA 02

🏁

4 Tours

🛡️

Coaching tips

Une intensité cardio et musculaire. Coache l'extension complète des bras sur la phase de "repoussé" pour un réel engagement sur les triceps. Attention, une bosse peu en cacher une autre !

Parcours : VTT / terrain forestier (Single Track)

Cadence : Hors Tempo (HT)

	Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	P : VTT assis-debout / R : Niveau 2 / C : Hors tempo rapide ou Tempo	20 s	1/4
3	00:50	P : VTT repousse-attrape / R : Niveau 2 / C : Hors tempo rapide ou tempo	20 s	1/4

4	01:20	P : VTT assis-debout / R : Niveau 2 / C : Hors tempo rapide ou Tempo	20 s	2/4
5	01:50	P : VTT repousse-attrape / R : Niveau 2 / C : Hors tempo rapide ou tempo	20 s	2/4
6	02:20	P : VTT assis-debout / R : Niveau 2 / C : Hors tempo rapide ou Tempo	20 s	3/4
7	02:50	P : VTT repousse-attrape / R : Niveau 2 / C : Hors tempo rapide ou tempo	20 s	3/4
8	03:20	P : VTT assis-debout / R : Niveau 2 / C : Hors tempo rapide ou Tempo	20 s	4/4
9	03:50	P : VTT repousse-attrape / R : Niveau 2 / C : Hors tempo rapide ou tempo	20 s	4/4

 Juste Bounce That



03 min 45 sec

3 Tours

Coaching tips

3 blocs identiques durant lesquels tes bikers vont devoir maintenir la cadence sur le Tempo malgré la fatigue de fin de parcours. Utilise l'image de "Trail en montée" comme l'indique Adrien pour mettre en évidence le focus endurance sur les jambes (mains sur les cuisses).

Parcours : Tout terrain

Cadence : Tempo (T)

	Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	P : Grimper assis (mains cuisses) / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	4 × 8	1/3
3	On the Beat	P : Attaque debout / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	1/3
4	On the Beat	P : Grimper assis / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	1/3
5	On the Beat	P : Grimper assis (mains cuisses) / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	4 × 8	1/3
6	On the Beat	P : Attaque debout / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	1/3
7	On the Beat	P : Grimper assis / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	1/3
8	On the Beat	P : Grimper assis (mains cuisses) / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	4 × 8	2/3
9	On the Beat	P : Attaque debout / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	2/3
10	On the Beat	P : Grimper assis / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	2/3

11	On the Beat	P : Grimper assis (mains cuisses) / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	4 × 8	2/3
12	On the Beat	P : Attaque debout / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	2/3
13	On the Beat	P : Grimper assis / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	2/3
14	On the Beat	P : Grimper assis (mains cuisses) / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	4 × 8	3/3
15	On the Beat	P : Attaque debout / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	3/3
16	On the Beat	P : Grimper assis / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	3/3
17	On the Beat	P : Grimper assis (mains cuisses) / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	4 × 8	3/3
18	On the Beat	P : Attaque debout / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	3/3
19	On the Beat	P : Grimper assis / R : Niveau 2-3 / C : Tempo	2 × 8	3/3

 Tell Me More

RÉCUP ACTIVE

02 min 02 sec

Libre



Coaching tips

Fais redescendre leur cœur et optimise la récupération au niveau de leurs jambes avec un pédalage libre et sans résistance. Si ton cours fait 30 minutes, tu peux proposer des étirements.

Temps Musique	Position / Résistance / Cadence	Durée / Répétitions	Tours
1	P : Course / R : Niveau 0-1 / C : Hors tempo lent	Libre	1/1