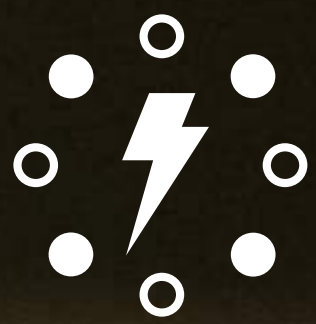




alēop[®]

CARDIO



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

07

Shake

WARMUP

03 min 05 sec

2 Tours

Tips : sur le mouvement "Fente genou switch", propose le "double fente genou switch" pour mettre tes pratiquants en réussite.

Zones : bas du corps et cœur.

Bénéfices : préparation cardio, musculaire et articulaire.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Squat cercle de genou, ALT	8×8	1/1
2	00:30	Fente genou switch, ALT	4×8	1/1
3	00:45	Jack genou ALT	4×8	1/1
4	01:00	2 pas côté genou, ALT	4×8	1/1
5	01:15	Echelle de vitesse D	4×8	1/1
6	01:30	Squat cercle de genou, ALY	8×8	2/2
7	02:00	Double fente genou, ALT	4×8	2/2
8	02:15	Jack genou ALT	4×8	2/2
9	02:30	2 pas côté genou, ALT	4×8	2/2
10	02:45	Echelle de vitesse G	4×8	2/2

Runaway

PRACTICE &
PUSH
01

03 min 04 sec

3 Tours

Tips : visualisation des plots au sol et indications claires de directions pour faciliter l'exécution.

Zones : bas du corps et cœur.

Bénéfices : coordination et agilité.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Fente avant, côté, arrière D	45 s	1/3
2	00:45	Tap avant, côté, arrière D	15 s	1/3
3	01:00	Fente avant, côté, arrière G	45 s	2/3
4	01:45	Tap avant, côté, arrière G	15 s	2/3
5	02:00	Combo fente avant, côté, arrière, ALT	45 s	3/3
6	02:45	Combo tap avant, côté, arrière, ALT	15 s	3/3

 You Don't Know Yours



04 min 26 sec

4 Tours



Tips : une fois le mouvement acquis, incite tes pratiquants à bouger sur un rythme rapide pour booster leurs réactivités.

Zones : bas et centre du corps du corps, cœur.

Bénéfices : agilité, explosivité et force.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Rebond 1/2 cercle, touch, ALT	20 s	1/4
3	00:50	Grimpeur pendulum, ALT	20 s	1/4
4	01:20	Rebond 1/2 cercle, shoot, ALT	20 s	2/4
5	01:50	Grimpeur pendulum, ALT	20 s	2/4
6	02:20	Rebond 1/2 cercle, touch, ALT	20 s	3/4
7	02:50	Grimpeur pendulum, ALT	20 s	3/4
8	03:20	Rebond 1/2 cercle, shoot, ALT	20 s	4/4
9	03:50	Grimpeur pendulum, ALT	20 s	4/4

 If You Really Love Me



04 min 45 sec

3 Tours



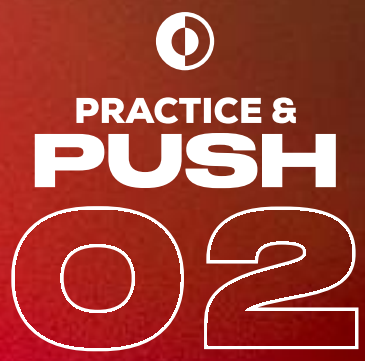
Tips : idem que le PP1, visualisation des plots au sol et indications claires de directions pour faciliter l'exécution.

Zones : bas du corps et cœur.

Bénéfices : coordination, vitesse et endurance.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	8 sprint en carré D	8×8	1/3
3	On the Beat	Shoot en carré D	4×8	1/3
4	On the Beat	Jump en carré D	4×8	1/3
5	On the Beat	8 sprint en carré G	8×8	2/3
6	On the Beat	Shoot en carré G	4×8	2/3
7	On the Beat	Jump en carré G	4×8	2/3
8	On the Beat	Combo 8 sprint en carré ALT	8×8	3/3
9	On the Beat	Combo shoot en carré ALT	4×8	3/3
10	On the Beat	Combo jump en carré ALT	4×8	3/3

 Whatever You Want



03 min 04 sec

3 Tours



Tips : coache le fort engagement des abdominaux pour une réalisation efficace des exercices.
Zones : haut et centre du corps.
Bénéfices : coordination, force et stabilité.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Combo squat, planche, pompe	45 s	1/3
2	00:45	Planche tap-jack	15 s	1/3
3	01:00	Combo squat, planche, pompe	45 s	2/3
4	01:45	Planche tap-jack	15 s	2/3
5	02:00	Combo squat, planche, pompe	45 s	3/3
6	02:45	Planche tap-jack	15 s	3/3

 Jump Around

TA TA
BA

02

04 min 18 sec

4 Tours



Tips : les exercices sont simples à coacher et à exécuter. Profites en pour te concentre sur la dimension "gaming" afin d'apporter motivation et interactivité.

Zones : bas du corps et cœur.

Bénéfices : vitesse et agilité.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Double rebonds patineur ALT	20 s	1/4
3	00:50	Echelle de vitesse D	20 s	1/4
4	01:20	Double rebonds patineur ALT	20 s	2/4
5	01:50	Echelle de vitesse G	20 s	2/4
6	02:20	Patineur ALT	20 s	3/4
7	02:50	Sprint	20 s	3/4
8	03:20	Patineur ALT	20 s	4/4
9	03:50	Sprint	20 s	4/4

 Django

COMBO
OTB

02

03 min 37 sec

3 Tours



Tips : des exercices très intenses pour les cuisses. Hors estrade, motive les à terminer leur entrainement sur le rythme.

Zones : bas du corps et cœur.

Bénéfices : endurance, vitesse et détente.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	Fente jump D	4×8	1/3
3	On the Beat	Rebond avant, arrière D	4×8	1/3
4	On the Beat	Fente jump D	4×8	1/3
5	On the Beat	Rebond avant, arrière D	4×8	1/3

6	On the Beat	Fente jump G	4×8	2/3
7	On the Beat	Rebond avant, arrière G	4×8	2/3
8	On the Beat	Fente jump G	4×8	2/3
9	On the Beat	Rebond avant, arrière G	4×8	2/3
10	On the Beat	Fente jump ALT	4×8	3/3
11	On the Beat	Sprint	4×8	3/3
12	On the Beat	Fente jump ALT	4×8	3/3
13	On the Beat	Sprint	4×8	3/3

 Body



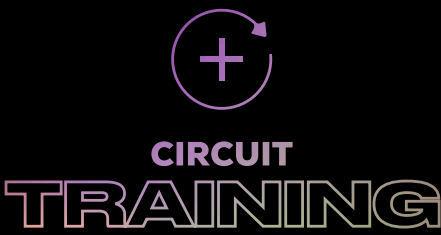
02 min 11sec

2 tours



Tips : Sur le mouvement "bascule", contracte fessiers et cuisses pour plus d'efficacité sur les abdos et de sécurité pour le dos.
Bénéfices : force, prévention, et optimisation.

Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	Combo extension, crunch, bascule	Libre	1/3
2	Combo 3 crunch-up, bras tendues	Libre	2/3



RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours

9

Core