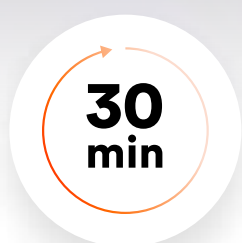


alēop®

FORCE



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

03

 No Lie

○

WARMUP

○

03 min 04 sec

8 Tours



Coaching tips

Le fil conducteur sont les doubles pulses sur tous les mouvements. Aussi, 8 répétitions sur chaque exercice.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	10 x	
2	9:10	Double pulses descente-levé	8 x	1/8
3	00:31	Double pulses fente alt	8 x	2/8
4	00:51	Double pulses tirage poitrine	8 x	3/8
5	01:22	Planche double pulses grimpeur	8 x	4/8
6	01:42	Double pulses pompe	8 x	5/8
7	02:02	Double pulses tirage poitrine	8 x	6/8
8	02:22	Double pulses squat, front barre	8 x	7/8
9	02:42	Double pulses descente-levé, tirage haut	8 x	8/8

 Reality

○

PRACTICE & PUSH

○1

03 min 02 sec

3 Tours



Coaching tips

Marque le blocage sur les "Practices" pour une mise en tension musculaire efficace.
Bénéfices / Zones cibles : Renforcement autour de la chaine postérieur notamment fessiers, dos et épaules.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Descentes-levées blocage, tirage haut explosif	45 s	1/3
2	00:45	Epaulés-jetés	15 s	1/3

3	01:00	Epaulés, fentes D - press	45 s	2/3
4	01:45	Epaulés-jetés	15 s	2/3
5	02:00	Epaulés, fentes G- press	45 s	3/3
6	02:45	Epaulés-jetés	15 s	3/3

 I'm a Boss



04 min 09 sec

4 Tours



Coaching tips

Sur les "Crunch latéraux", indique à tes participants d'aller chercher loin du côté opposé au poids.
Coach la stabilité jambes - hanche et abdos engagés.
Bénéfices / Zones cibles : Renforcement des Obliques

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Crunch latéral debout D	20 s	1/4
3	00:50	Fente blocage, twist D	20 s	1/4
4	01:20	Crunch latéral debout G	20 s	2/4
5	01:50	Fente blocage, twist D	20 s	2/4
6	02:20	Crunch latéral debout D	20 s	3/4
7	02:50	Fente blocage, twist D	20 s	3/4
8	03:20	Crunch latéral debout G	20 s	4/4
9	03:50	Fente blocage, twist D	20 s	4/4

 Mister Policeman



03 min 44 sec

3 Tours



Coaching tips

Focus coaching sur le tempo lent/rapide et les amplitudes grandes/petites.
Bénéfices / Zones cibles : Endurance musculaire. Travail généralisé.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	Epaulé-jeté tempo	4 x	1/3
3	On the Beat	Squat double tempo	14 x	1/3
4	On the Beat	Tirage dos tempo	8 x	1/3
5	On the Beat	Pompe double tempo	16 x	1/3
6	On the Beat	Epaulé-jeté tempo	4 x	2/3
7	On the Beat	Squat double tempo	14 x	2/3
8	On the Beat	Tirage dos tempo	8 x	2/3
9	On the Beat	Pompe double tempo	16 x	2/3
10	On the Beat	Epaulé-jeté tempo	4 x	3/3
11	On the Beat	Squat double tempo	14 x	3/3
12	On the Beat	Tirage dos tempo	8 x	3/3
13	On the Beat	Pompe double tempo	16 x	3/3

 Oud 6



03 min 07 sec

3 Tours



Coaching tips

Accumulation de fatigue sur le dos durant le "Practice". Activation des muscles profonds "push".
Bénéfices / Zones Cibles : Renforcement de la chaîne postérieur, renforcement des muscles stabilisateurs.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Tirage biceps, bocage haut	45 s	1/3
2	00:45	Tirage alt planche	15 s	1/3
3	01:00	Double tirage biceps	45 s	2/3
4	01:45	Tirages alt planche	15 s	2/3
5	02:00	Triple tirage biceps	45 s	3/3
6	02:45	Tirage alt planche	15 s	3/3

🎵

Move Ya Body

TA
TA
BA

02

04 min 18 sec

4 Tours



Coaching tips

Travail de puissance sur un rythme contrôlé. Coach la bonne exécution du mouvement "Arraché" en parlant du transfert des forces des fessiers, dos, épaule vers une extension complète du bras.
Bénéfices / Zones cibles : Coordination, force et puissance. Chaîne postérieure et quadriceps.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Arraché bras D	20 s	1/4
3	00:50	Pistol alt, bras poitrine	20 s	1/4
4	01:20	Arraché G	20 s	2/4
5	01:50	Pistol alt, bras poitrine	20 s	2/4
6	02:20	Arraché bras D	20 s	3/4
7	02:50	Pistol alt, bras poitrine	20 s	3/4
8	03:20	Arraché G	20 s	4/4
9	03:50	Pistol alt, bras poitrine	20 s	4/4

🎵

Clap Your Hand

COMBO
OTB

02

03 min 50 sec

3 Tours



Coaching tips

Une combinaison alternant bas et haut du corps pour arriver à maintenir la cadence sur tous les mouvements et brûler un max de calories !
Bénéfices / Zones cibles : Endurance musculaire. Travail généralisé.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	32 s	
2	On the Beat	Descente-levé (barre) / Skierg Swing (Ybell)	8 x	1/3
3	On the Beat	Fente croisée alt	8 x	1/3
4	On the Beat	Descente-levé (barre) / Skierg Swing (Ybell)	8 x	1/3
5	On the Beat	Squat alt	8 x	1/3

6	On the Beat	Descente-levé (barre) / Skierg Swing (Ybell)	8 x	2/3
7	On the Beat	Fente croisée alt	8 x	2/3
8	On the Beat	Descente-levé (barre) / Skierg Swing (Ybell)	8 x	2/3
9	On the Beat	Squat alt	8 x	2/3
10	On the Beat	Descente-levé (barre) / Skierg Swing (Ybell)	8 x	3/3
11	On the Beat	Fente croisée alt	8 x	3/3
12	On the Beat	Descente-levé (barre) / Skierg Swing (Ybell)	8 x	3/3
13	On the Beat	Squat alt	8 x	3/3

 Hit The Beat



02 min 06 sec

Libre



Coaching tips

Coache un rythme contrôlé pour une action plus efficace sur les muscles en profondeur.
Bénéfices/Zones cibles : Renforcement des muscles stabilisateurs. Grands droits et épaules

Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	Crunch bas du corps 1 bras D, extension jambes	8 x	1/4
2	Crunch haut, cercle de bras	Libre	2/4
3	Crunch bas du corps 1 bras G, extension jambes	8 x	3/4
4	Crunch haut, cercle de bras	Libre	4/4