



alēop[®]
FIGHT



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

12

After

WARMUP

02:56

2 Blocs



Compétences : mobilisation légère de tout le corps.
Tips : échauffement autour du sac pour immerger tes pratiquants dans l'univers combat.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
1	00:00	Combo 1x squat, 1x fente twist, ALT	-	8×8	1/1
2	00:26	1x Combo 8x jab cross, 8x esquivé	Face	4×8	1/1
3	00:43	1x Combo 8x jab cross en fente, 8x esquivé	Droite	4×8	1/1
4	00:57	1x Combo 8x jab cross en fente, 8x esquivé	Gauche	4×8	1/1
5	01:11	8x Combo 1x genou G, 1x front kick D	Face	4×8	1/1
6	01:26	Combo 1x squat, 1x fente twist, ALT	-	8×8	2/2
7	01:54	1x Combo 8x jab cross, 8x esquivé	Face	4×8	2/2
8	02:09	1x Combo 8x jab cross en fente, 8x esquivé	Droite	4×8	2/2
9	02:23	1x Combo 8x jab cross en fente, 8x esquivé	Gauche	4×8	2/2
10	02:37	8x Combo 1x genou D, 1x front kick G	Face	4×8	2/2

 Flip It



PRACTICE &
PUSH
01

03:04

3 Blocs



Compétences : puissance et explosivité.
Tips : propose le Jump un genou et ensuite le Jump ciseau en évolution du mouvement. Selon le niveau de ton groupe tu peux aussi rester uniquement sur le niveau 1.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
1	00:00	Combo 1x double rebonds, 1x jump genou ou ciseau D	-	45 s	1/3
2	00:45	Combo 1x genou, 1x push kick, D	-	15 s	1/3
3	01:00	Combo 1x double rebonds, 1x jump genou ou ciseau G	-	45 s	2/3
4	01:45	Combo 1x genou, 1x push kick, G	-	15 s	2/3
5	02:00	Combo 1x double rebonds, 1x jump genou ou ciseau, ALT	-	45 s	3/3
6	02:45	Combo 1x genou, 1x push kick, ALT	-	15 s	3/3

Squad

TA TA
BA
01

04:12

2 Blocs



Compétences : vitesse et explosivité.
Tips : les abdominaux sont fortement engagés tout au long du tabata pour assurer assurer le bonne vitesse d'exécution.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place		20 s	
1	00:20	Combo 1x esquive, 1x direct, ALT	Face	20 s	1/2
		Pause		10s	
2	00:50	Sprint avec punch	-	20 s	1/2
		Pause		10s	
3	01:20	Combo 1x esquive, 1x crochet, ALT	Face	20 s	1/2
		Pause		10s	
4	01:50	En planche, stomp pieds et mains opposés	-	20 s	1/2
		Pause		10s	
5	02:20	Combo 1x esquive, 1x direct, ALT	Face	20 s	2/2
		Pause		10s	
6	02:50	Sprint avec punch	-	20 s	2/2
		Pause		10s	
7	03:20	Combo 1x esquive, 1x crochet, ALT	Face	20 s	2/2
		Pause		10s	
8	03:50	En planche, stomp pieds et mains opposés	-	20 s	2/2

 Willpower



03:44

3 Blocs



Compétences : endurance et coordination.

Tips : utilise des mots simples et courts. Anticipe verbalement et physiquement dès que tu en as l'occasion. Tu peux indiquer à tes pratiquants l'engagement des abdominaux pour des frappes puissantes.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place		30 s	
1	00:32	8x Combo 1x esquivé, 1x direct, ALT	Face	4x8	1/3
2	00:44	2x Combo 8x crochet ALT, 8x grimpeur ALT	Face	8x8	1/3
3	01:10	8x Combo 1x esquivé, 1x direct, ALT	Face	4x8	1/3
	Pause				15s
4	01:42	8x Combo 1x esquivé, 1x direct, ALT	Face	4x8	2/3
5	01:54	2x Combo 8x crochet ALT, 8x grimpeur ALT	Face	8x8	2/3
6	02:20	8x Combo 1x esquivé, 1x direct, ALT	Face	4x8	2/3
	Pause				15s
7	02:52	8x Combo 1x esquivé, 1x direct, ALT	Face	4x8	3/3
8	03:04	2x Combo 8x crochet ALT, 8x grimpeur ALT	Face	8x8	3/3
9	03:30	8x Combo 1x esquivé, 1x direct, ALT	Face	4x8	3/3

 Sanctuary

PRACTICE &
PUSH
02

03:01

3 Blocs



Compétences : stabilité et agilité.
Tips : dans le practice tes pratiquants travaillent leur ancrage. Puis sur le push, ils explorent le niveau d'agilité.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
1	00:00	Combo 1x squat, 1x burpee 1 main ALT	-	45 s	1/3
2	00:45	Combo 1x double rebond speed, 1x coup de coude, ALT	Face	15 s	1/3
3	01:00	Combo 1x squat, 1x burpee 1 main ALT	-	45 s	2/3
4	01:45	Combo 1x double rebond speed, 1x coup de coude, ALT	Face	15 s	2/3
5	02:00	Combo 1x squat, 1x burpee 1 main ALT	-	45 s	3/3
6	02:45	Combo 1x double rebond speed, 1x coup de coude, ALT	Face	15 s	3/3

Blinspot

TA TA
BA
02

04:21

2 Blocs



Compétences : vitesse.
Tips : les phases de force permettent à tes pratiquants de faire descendre leur fréquence cardiaque pour se donner au maximum sur les phases cardio.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place		20 s	
1	00:20	Course genoux hauts (corde à sauté) Pause10s	-	20 s	1/2
2	00:50	En planche, tape mains ALT Pause10s	-	20 s	1/2
3	01:20	Combo 1x fente avant D, 1x attrape - tirage Pause10s	Droite	20 s	1/2
4	01:50	Combo 1x fente avant G, 1x attrape - tirage Pause10s	Gauche	20 s	1/2
5	02:20	Course genoux hauts (corde à sauté) Pause10s	-	20 s	2/2
6	02:50	En planche, tape mains ALT Pause10s	-	20 s	2/2
7	03:20	Combo 1x fente avant D, 1x attrape -tirage Pause10s	Droite	20 s	2/2
8	03:50	Combo 1x fente avant G, 1x attrape -tirage	Gauche	20 s	2/2

 The Illusion

COMBO

OTB

02

03:45

3 Blocs



Compétences : endurance et coordination.

Tips : toutes les parties du corps vont brûler : jambes, épaules, abdominaux. L'objectif est de pousser le corps de tes pratiquants au maximum dans la haute intensité.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place		30 s	
1	00:32	Combo 1x double chasse avant, 8x uppercut ALT, 1x double chassé arrière, 8x genou D	Droite	4×8	1/3
2	00:44	Combo 1x double chasse avant, 8x uppercut ALT, 1x double chassé arrière, 8x genou G	Gauche	4×8	1/3
3	00:57	Fente pliométrie vers l'avant	Face	4×8	1/3
4	01:10	Combo 1x drop esquive, 1x direct, ALT	Face	4×8	1/3
Pause 15s					
5	01:42	Combo 1x double chasse avant, 8x uppercut ALT, 1x double chassé arrière, 8x genou D	Droite	4×8	2/3
6	01:54	Combo 1x double chassé avant, 8x uppercut ALT, 1x double chassé arrière, 8x genou G	Gauche	4×8	2/3
7	02:08	Fente pliométrie vers l'avant	Face	4×8	2/3
8	02:20	Combo 1x drop esquive, 1x direct, ALT	Face	4×8	2/3
Pause 15s					
9	02:52	Combo 1x double chasse avant, 8x uppercut ALT, 1x double chassé arrière, 8x genou D	Droite	4×8	3/3
10	03:04	Combo 1x double chasse avant, 8x uppercut ALT, 1x double chassé arrière, 8x genou G	Gauche	4×8	3/3
11	03:18	Fente pliométrie vers l'avant	Face	4×8	3/3
12	03:30	Combo 1x drop esquive, 1x direct, ALT	Face	4×8	3/3

Jump

02:01

CORE

Libre



Compétences : force.
Tips : renforcement des grands droits. Challenge les en imposant un blocage de quelques secondes sur chaque mouvement.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Crunch + blocage	Libre	1/2
2		Extension de jambe + blocage	Libre	2/2

TA TA
BA

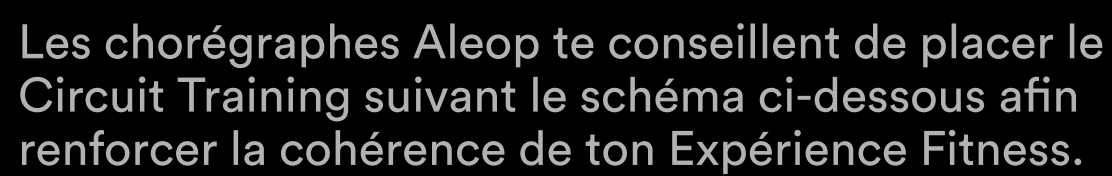
RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





Tours

Tips : 2 propositions de circuit. Le premier ciblé sur le bas du corps et la technique des kicks. Le second axe le focus sur le centre du corps avec une série en planche.

+

alēop®