



alēop®

MOBILITY



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

07

 Forever Freestyle



03 min 07 sec

2 Tours



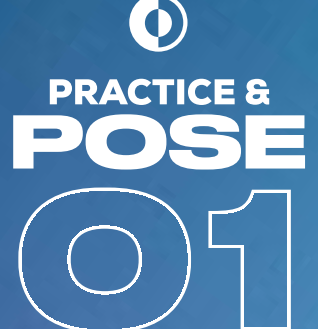
Tips : une amplitude progressive pour un réveil du corps en douceur.

Zones : tout le corps.

Bénéfices : préparation musculaire et articulaire.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Pose intense, flexion latérale du buste ALT	8×8	1/1
2	00:31	Pose intense, flexion latérale du buste 1 bras ALT	4×8	1/1
3	00:46	Fente latérale 1 2 3 avec twist ALT	4×8	1/1
4	01:01	Fente latérale 1 2 3 avec twist, étoile ALT	8×8	1/1
5	01:32	Pose intense, flexion latérale du buste ALT	8×8	2/2
6	02:03	Pose intense, flexion latérale du buste 1 bras ALT	4×8	2/2
7	02:18	Fente latérale 1 2 3 avec twist ALT	4×8	2/2
8	02:33	Fente latérale 1 2 3 avec twist, étoile ALT	8×8	2/2

 Wansui



03 min 04 sec

3 Tours



Tips : le buste penché à partir de la hanche, cibler le genou afin de maintenir la longueur dans la colonne (pas de flexion à partir de la taille).

Zone : bas et centre du corps.

Bénéfices : ouverture de hanche, ancrage et gainage.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Décomposition du guerrier 2 en extension à D	45 s	1/3
2	00:45	Guerrier 2 en extension à D	15 s	1/3
3	01:00	Décomposition du guerrier 2 en extension à G	45 s	2/3
4	01:45	Guerrier 2 en extension à G	15 s	2/3

5	02:00	Guerrier 2 en extension ALT	45 s	3/3
6	02:45	Flexion avant	15 s	3/3

 Drums Of War

TA
TA
BA
01

04 min 21 sec

4 Tours



Tips : tu peux proposer une vitesse d'exécution soutenue pour une intensité musculaire plus marquée ou ralentir le mouvement pour cibler la dimension stretching des exercices.

Zone : tout le corps.

Bénéfices : Stabilité, mobilité en torsion et gainage.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Squat pose intense, Twist de bras ALT	20 s	1/4
3	00:50	Fente latérale, bras pendulum ALT	20 s	1/4
4	01:20	Squat pose intense, Twist de bras ALT	20 s	2/4
5	01:50	Fente latérale, bras pendulum ALT	20 s	2/4
6	02:20	Squat pose intense, Twist de bras ALT	20 s	3/4
7	02:50	Fente latérale, bras pendulum ALT	20 s	3/4
8	03:20	Squat pose intense, Twist de bras ALT	20 s	4/4
9	03:50	Fente latérale, bras pendulum ALT	20 s	4/4

 More Than Feeling

COMBO
OTF
01

04 min 00 sec

Libre



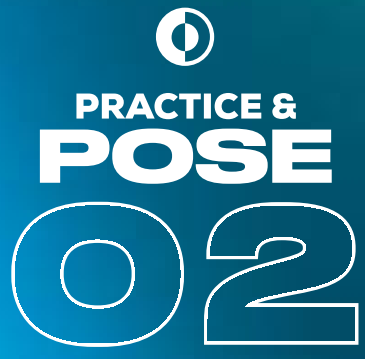
Tips : la musique est plus rythmée comparé au OTF précédent, pourtant, il faut que tu prennes le temps au départ afin de démontrer la combinaison et t'assurer que tous te suivent. Pense à la réussite du pratiquant avant tout !

Zone : tout le corps.

Bénéfices : mémorisation, fluidité du mouvement, lâcher prise.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the flow	Squat twist, bras en V	Libre	1/4
3	On the flow	Squat profond, cercle de bras	Libre	2/4
4	On the flow	Planche, chien tête en bas, planche (mains serrées)	Libre	3/4
5	On the flow	Jump en squat, debout, cercle de bras	Libre	4/4
6	On the flow	Reprendre la combo	Temps restant	

Spicy Latin



03 min 05 sec

3 Tours



Tips : un exercice parfait pour s'entrainer en pleine conscience. Activer le bon muscle au bon moment sera important pour une "extension de hanche" efficiente.

Zone : lombaires et cuisses.

Bénéfices : mobilité en extension, synchronisation musculo-articulaire et force.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Extension de hanche à genoux, pose du chameau bras D	45 s	1/3
2	00:45	Pose du chameau 1 bras D	15 s	1/3
3	01:00	Extension de hanche à genoux, pose du chameau bras G	45 s	2/3
4	01:45	Pose du chameau 1 bras G	15 s	2/3
5	02:00	Extension de hanche à genoux, pose du chameau bras ALT	45 s	3/3
6	02:45	Pose du chameau	15 s	3/3

Gameday



04 min 26 sec

4 Tours



Tips : pour les personnes à mobilité moins ample, privilégie un tempo lent afin qu'ils puissent maintenir de bons alignements et gagner en amplitude de mouvement.

Zone : bassin, centre et haut du corps.

Bénéfices : mobilité des hanches, gainage, force et ouverture du buste.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Planche mains serrées, fente ALT	20 s	1/4
3	00:50	Rotation ext / int épaules (allongé)	20 s	1/4
4	01:20	Planche mains serrées, fente ALT	20 s	2/4
5	01:50	Rotation ext / int épaules (allongé)	20 s	2/4
6	02:20	Planche mains serrées, fente ALT	20 s	3/4
7	02:50	Rotation ext / int épaules (allongé)	20 s	3/4
8	03:20	Planche mains serrées, fente ALT	20 s	4/4
9	03:50	Rotation ext / int épaules (allongé)	20 s	4/4

 Wings



04 min 03 sec

Libre



Tips : la chandelle et le roll-up sont deux mouvements "de challenge" dans cette combinaison. Selon le niveau de ton pratiquant, apporte une variation afin que ce dernier soit en réussite.

Zone : tout le corps.

Bénéfices : mémorisation, fluidité du mouvement, lâcher prise.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	On the flow	Mise en place	30 s	
2	On the flow	Demi-pont jambe ALT, bras tendus	Libre	1/4
3	On the flow	Demi-pont, cercle de bras	Libre	2/4
4	On the flow	Chandelle, bascule avant, bras tendus	Libre	3/4
5	On the flow	Twist 1 genou ALT, roll-up	Libre	4/4
6	On the flow	Reprendre la combo	Temps restant	



RELAX



02 min 14 sec

Libre



Tips : propose 4 minutes de relaxation ou 2 minutes de retour au calme selon les besoins de tes pratiquants.
Zone : esprit.
Bénéfices : détente, recentrage.

Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	Position (assis, allonger...)	Libre	1/3
2	Focus relax	Libre	2/3
3	Retour eveil	Libre	3/3



CIRCUIT
TRAINING

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours

Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
00:00	Mise en place	30 s	
00:30	Planche, chien tête en bas 1 bras ALT - Reste en planche	1 min	1/2
01:45	Crunch, extension - Reste en Crunch	1 min	1/2
03:00	Twist de hanches ALT - Reste en superman	1 min	1/2
04:15	Squat, extension pointe de pieds - Reste en extension	1 min	1/2
05:30	Planche, chien tête en bas 1 bras ALT - Reste en planche	1 min	2/2
06:45	Crunch, extension - Reste en Crunch	1 min	2/2
08:00	Twist de hanches ALT - Reste en superman	1 min	2/2
09:15	Squat, extension pointe de pieds - Reste en extension	1 min	2/2

