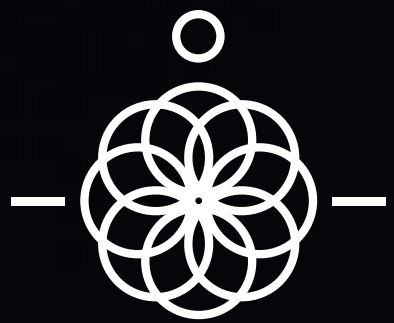




alēop[®]

MOBILITY



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

05

 Encourage

○

WARMUP

○

03 min 02 sec

2 Tours

 Coaching tips

La nouveauté : 2 blocs identiques te permettant d'apprendre et d'enseigner facilement le Warm Up. Toujours pour laisser plus de place à la connexion !

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Extention fente latérale alt	4x	1/1
2	00:30	Squat en cercle alt	4x	1/1
3	00:45	Squat en cercle alt, cercle de bras	4x	1/1
4	01:00	Squat, planche, chien tête en bas, squat, debout	2x	1/1
5	01:30	Extension fente latérale alt	4x	2/2
6	02:00	Squat en cercle alt	4x	2/2
7	02:15	Squat en cercle alt, cercle de bras	4x	2/2
8	02:30	Squat, planche, chien tête en bas, squat, debout	2x	2/2

 Face Forward

 PRACTICE &
POSE
01

03 min 02 sec

3 Tours

 Coaching tips

"Guerrier 1", coache l'hyperextension avant de la hanche à la nuque. "Guerrier 3", bas sur la jambe d'appuis pour une meilleure stabilité grâce à une contraction musculaire plus puissante.

Bénéfices / Zones cibles : Stabilité bas du corps et mobilité haut du corps. Souplesse hanches et ischios.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Pose de l'enfant, chien tête en haut	45 s	1/3
2	00:45	Chien tête en haut	15 s	1/3
3	01:00	Pose de l'enfant, fente avant , twist D	45 s	2/3
4	01:45	Fente avant , twist D	15 s	2/3

 **Brazilero**



04 min 24 sec

4 Tours



Coaching tips

Les exercices ici demandent de bonnes amplitudes pour une vraie efficacité. Exécution lente dans un premier temps ou si tu as des novices.

Bénéfices / Zones cibles : Mobilité colonne en rotation. Force bras et chaîne postérieure.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Planche, twist hanche D	20 s	1/4
3	00:50	Pose de la table (variante), Tap cheville alt	20 s	1/4
4	01:20	Planche, twist hanche G	20 s	2/4
5	01:50	Pose de la table (variante), Tap cheville alt	20 s	2/4
6	02:20	Planche, twist hanche D	20 s	3/4
7	02:50	Pose de la table (variante), Tap cheville alt	20 s	3/4
8	03:20	Planche, twist hanche G	20 s	4/4
9	03:50	Pose de la table (variante), Tap cheville alt	20 s	4/4

 **Aeron**



04 min 05 sec

Libre



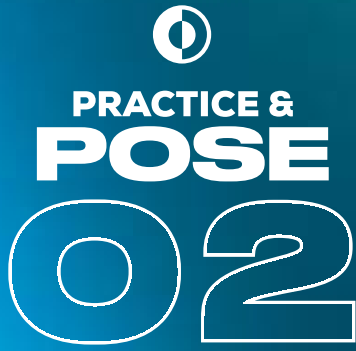
Coaching tips

Démontre, observe et ajuste ta vitesse selon ce que tu vois ! Descend de l'estrade pour proposer des alternatives.

Bénéfices / Zones cibles : souplesse et force généralisé sur tout le corps.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the flow	Debout cercle 2 bras, squat mains inversées	Libre	1/5
3	On the flow	Appuis 1 jambe tendue D, appuis 1 jambe tendue G	Libre	2/5
4	On the flow	Squat mains inversées	Libre	3/5
5	On the flow	Planche, chien tête en haut, planche	Libre	4/5
6	On the flow	Squat mains inversées, debout cercle de bars	Temps restant	5/5
6	On the flow	Reprendre la combo	Temps restant	

 Come A Little Closer



03 min 01 sec

3 Tours



Coaching tips

"Fente avant, pompe 1 bras" : coache l'alignement du dos avant de faire la pompe. Supprime la pompe pour ceux qui n'ont pas le pied sur la même ligne que la main au sol.
Bénéfices / Zones Cibles : Souplesse des hanches. Force des bras.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Coudes au sol, tirage genoux poitrine alt	45 s	1/3
2	00:45	Flexion avant	15 s	1/3
3	01:00	Coudes au sol, cercle de jambes, tirage genoux poitrine alt	45 s	2/3
4	01:45	Flexion avant 1 jambe D	15 s	2/3
5	02:00	Coudes au sol, cercle de jambes, tirage genoux poitrine alt	45 s	3/3
6	02:45	Flexion avant 1 jambe D	15 s	3/3

What You Gonna Do

04 min 11 sec

TA
TA
BA
02

4 Tours



Coaching tips

2 phases sur chaque exercice : un étirement puis une contraction. Dans le but de favoriser une contraction du muscle sur toute sa surface !
Bénéfices / Zones cibles : Force du centre du corps et des fessiers (muscles stabilisateurs)

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Hanches au sol, 1 tirage, 1 cercle de bras D	20 s	1/4
3	00:50	Rolling, 1 jambe tendue alt	20 s	1/4
4	01:20	Hanches au sol, 1 tirage, 1 cercle de bras G	20 s	2/4
5	01:50	Rolling, 1 jambe tendue alt	20 s	2/4
6	02:20	Hanches au sol, 1 tirage, 1 cercle de bras G	20 s	3/4
7	02:50	Rolling, 1 jambe tendue alt	20 s	3/4
8	03:20	Hanches au sol, 1 tirage, 1 cercle de bras G	20 s	4/4
9	03:50	Rolling, 1 jambe tendue alt	20 s	4/4

Beyond Beliefs

04 min 05 sec

COMBO
OTF
02

Libre



Coaching tips

La mémorisation des exercices fait partie du challenge de cet entrainement. Rassure-les en expliquant qu'ils retrouveront cette combinaison sur plusieurs séances.
Bénéfices / Zones cibles : force et souplesse généralisé sur tout le corps.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	On the flow	Mise en place	30 s	
2	On the flow	Pont étoile D	Libre	1/6
3	On the flow	Planche, 1 cercle genou poitrine G, chien tête en bas	Libre	2/6
4	On the flow	Planche, 1 cercle genou poitrine D, chien tête en bas	Libre	3/6

5	On the flow	Pont étoile G	Libre	4/6
6	On the flow	Planche, 1 cercle genou poitrine D, chien tête en bas	Libre	5/6
7	On the flow	Planche, 1 cercle genou poitrine G, chien tête en bas	Libre	6/6
8	On the flow	Reprendre la combo	Temps restant	



Fire, Sleeper

RELAX

02 min 03 sec

Libre

Coaching tips

Un retour au calme sur le focus de ton choix. Tu peux faire durer le plaisir même une fois la chanson terminée si tu le souhaites !
Bénéfices / Zones cibles : Apaisement, centrage.

	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