



alēop

CARDIO



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

12

 Heard The Stars

WARMUP

02:56

2 Blocs



Compétences : coordination, agilité et mobilité.

Tips : des amplitudes et une intensité progressive pour préparer le corps à s'entraîner efficacement.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mobilité debout, fentes rotation ALT	8×8	1/2
2	00:28	2x Combo 4x run, 2x jack 180°, ALT	4×8	1/2
3	00:43	2x Combo 8x sprint, 2x jack 180°, ALT	4×8	1/2
4	00:57	2x Combo 1x fente avant pulse ALT, 1x fente arrière pulse ALT	4×8	1/2
5	01:12	4x Combo 4x rebond large, 4x rebond serré	4×8	1/2
6	01:26	Mobilité debout, fentes rotation ALT	8×8	2/2
7	01:56	2x Combo 4x run, 2x jack 180°, ALT	4×8	2/2
8	02:09	2x Combo 8x sprint, 2x jack 180°, ALT	4×8	2/2
9	02:24	2x Combo 1x fente avant pulse ALT, 1x fente arrière pulse ALT	4×8	2/2
10	02:38	4x Combo 4x rebond large, 4x rebond serré	4×8	2/2

 Breaks Me Down



PRACTICE & PUSH

01

03:10

3 Blocs



Compétences : explosivité et réactivité.

Tips : sur le Push, réception 1 pied sur le "jump latéral", coache la stabilité. Impulsion 2 pieds sur le "jump vertical", coache la détente (utilise l'image du trampoline).

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	1x Jump latéral, 1x jump vertical lent	45 s	1/3
2	00:45	1x Jump latéral, 1x jump vertical rapide	15 s	1/3
3	01:00	1x Jump latéral, 1x tuck jump lent	45 s	2/3
4	01:45	1x Jump latéral, 1x tuck jump rapide	15 s	2/3
5	02:00	1x Jump latéral, 1x heel jump lent	45 s	3/3
6	02:45	1x Jump latéral, 1x heel jump rapide	15 s	3/3

My Pockets Flooded

TA TA
BA
01

04:14

4 Blocs



Compétences : vitesse, explosivité et force.

Tips : dans ce module, une forte activation du psoas qui est en grande partie responsable du mouvement de rotation et de flexion de la hanche et du tronc. Mouvement récurrent dans tous les sports. L'engagement des abdominaux permet de bouger efficacement, plus longtemps et en sécurité.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
	00:00	Mise en place	20 s	
1	00:20	4x run, 1x drop	20 s	1/4
		Pause	10s	
2	00:50	En planche, 1x genou int / ext D	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	01:20	4x run, 1x drop	20 s	2/4
		Pause	10s	
4	01:50	En planche, 1x genou int / ext G	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	02:20	4x run, 1x drop	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	02:50	En planche, 1x genou int / ext D	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	03:20	4x run, 1x drop	20 s	4/4
		Pause	10s	
8	03:50	En planche, 1x genou int / ext G	20 s	4/4

 Sky Runner



03:47

3 Blocs



Compétences : endurance et coordination.

Tips : si tes pratiquants sont débutant, tu peux placer le mouvement ""planche jack"" en dernier de manière à faciliter les transitions. Sinon, maintiens la combinaison comme initialement prévu pour challenger leur coordination et leur cardio.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
	00:00	Mise en place	30 s	
1	00:32	8x Combo sprint avant, 4x genou int/ext, ALT	8x8	1/3
2	00:57	En planche, 14x jack	4x8	1/3
3	01:10	Debout, 16x jack cross	4x8	1/3
Pause 15s				
4	01:42	8x Combo sprint avant, 4x genou int/ext, ALT	8x8	2/3
5	02:08	En planche, 14x jack	4x8	2/3
6	02:20	Debout, 16x jack cross	4x8	2/3
Pause 15s				
7	02:52	8x Combo sprint avant, 4x genou int/ext, ALT	8x8	3/3
8	03:18	En planche, 14x jack	4x8	3/3
9	03:30	Debout, 16x jack cross	4x8	3/3

 Silk



03:04

3 Blocs



Compétences : vitesse et force.
Tips : 3 focus à enseigner pour optimiser leur vitesse : l'activation du bas du corps, l'utilisation du haut du corps et le travail en synergie haut et bas du corps.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Au sol, step avant / arrière SP (jambes)	45 s	1/3
2	00:45	Debout, échelle de vitesse frontal, A/R (déplacements latéraux)	15 s	1/3
3	01:00	Au sol, step avant / arrière SP (bras)	45 s	2/3
4	01:45	Debout, échelle de vitesse frontal, A/R (déplacements latéraux)	15 s	2/3
5	02:00	Au sol, marche de l'ours SP (bras + jambes)	45 s	3/3
6	02:45	Debout, échelle de vitesse frontal, A/R (déplacements latéraux)	15 s	3/3

One More Time

TA TA
BA
02

04:12

4 Blocs



Compétences : détente, agilité et force.

Tips : les changements de direction perpétuels apportent un côté ludique à l'entraînement mais surtout mais surtout permettent aux pratiquants d'améliorer la qualité de leurs appuis et de développer leurs capacités d'orientation dans l'espace.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
	00:00	Mise en place	20 s	
1	00:20	1x jump latéral en diagonale D avant, 4x sprint latéral en diagonale D arrière	20 s	1/4
		Pause	10s	
2	00:50	Pompes circulaires, A/R	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	01:20	1x jump latéral en diagonale G avant, 4x sprint latéral en diagonale G arrière	20 s	2/4
		Pause	10s	
4	01:50	Pompes circulaires, A/R	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	02:20	1x jump latéral en diagonale D avant, 4x sprint latéral en diagonale D arrière	20 s	3/4
		Pause	10s	
6	02:50	Pompes circulaires, A/R	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	03:20	1x jump latéral en diagonale G avant, 4x sprint latéral en diagonale G arrière	20 s	4/4
		Pause	10s	
8	03:50	Pompes circulaires, A/R	20 s	4/4

 The De Geer Drop



03:50

3 Blocs



Compétences : endurance et coordination.

Tips : travail de pré-fatigue des cuisses sollicitées plus tard dans le travail de vitesse. Le bas du corps va brûler un max et la lucidité des pratiquants sera mise à mal ! Utilise le repère musical pour les aider à savoir quand bouger.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
	00:00	Mise en place	30 s	
1	00:32	8x Combo 4x squat jump, 1x tap jump 180°	8x8	1/3
2	00:57	2x Combo 8x sprint, 1x step avant, 2x Combo 8x sprint, 1x step arrière	4x8	1/3
3	01:10	4x Combo 8x sprint, 1x jump latéral	4x8	1/3
Pause 15s				
4	01:42	8x Combo 4x squat jump, 1x tap jump 180°	8x8	2/3
5	02:08	2x Combo 8x sprint, 1x step avant, 2x Combo 8x sprint, 1x step arrière	4x8	2/3
6	02:20	4x Combo 8x sprint, 1x jump latéral	4x8	2/3
Pause 15s				
7	02:52	8x Combo 4x squat jump, 1x tap jump 180°	8x8	3/3
8	03:18	2x Combo 8x sprint, 1x step avant, 2x Combo 8x sprint, 1x step arrière	4x8	3/3
9	03:30	4x Combo 8x sprint, 1x jump latéral	4x8	3/3

 Tornado

CORE

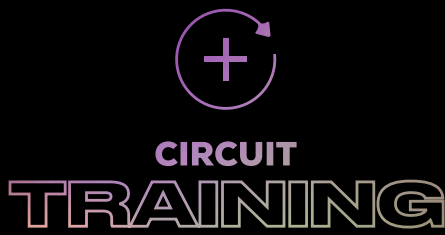
02:03

2 Blocs



Compétences : force.
Tips : les cibles sont les grands droits et les obliques. Les mouvements s'exécutent de manière contrôlée pour une sollicitation optimale des abdominaux superficiels et profonds.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1		Russian twist, bras tendus	Libre	1/2
2		Hover en croix	Libre	2/2



RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours

Tips : coacher la réactivité entre le mouvement "double" et le mouvement "simple" sur chaque exercice. Ils peuvent ensuite prendre le temps de se replacer si besoin.

