



alēop®

FORCE



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

08

 Turn It Up

WARMUP

03:05

2 Tours



Tips : des amplitudes modérées aidera à rester sur le tempo et échauffera ton groupe en sécurité.

Charges : barre ou Ybell. Léger.

Bénéfices / zones : préparation musculaire et articulaire de tout le corps.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Stretching	8×8	1/2
2	00:30	Descente-levée	4×8	1/2
3	00:45	Air squat extension	4×8	1/2
4	01:00	Push press	4×8	1/2
5	01:15	Air squat pulse	4×8	1/2
6	01:30	Stretching	8×8	2/2
7	02:00	Descente-levée	4×8	2/2
8	02:15	Air squat extension	4×8	2/2
9	02:30	Push press	4×8	2/2
10	02:45	Air squat pulse	4×8	2/2

 Shredder



PRACTICE &
PUSH
01

03:02

3 Tours



Tips : coache les amplitudes basses sur tous les mouvements pour un engagement musculaire efficace.
Charges : barre ou Ybell. Lourd.
Bénéfices / zones : résistance et force bas du corps.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Squat 1/2 amplitude (basse)	45 s	1/3
2	00:45	Fente arrière ALT	15 s	1/3
3	01:00	Squat large 1/2 amplitude (basse)	45 s	2/3
4	01:45	Fente arrière ALT	15 s	2/3
5	02:00	Squat sumo 1/2 amplitude (basse)	45 s	3/3
6	02:45	Fente arrière ALT	15 s	3/3

 Stand Up

TA TA
BA
01

04:09

4 Tours



Tips : l'engagement du centre du corps doit être fort pour stabiliser les hanches et activer la bonne zone.

Charges : poids libres ou Ybell. Modéré.

Bénéfices / zones : résistance et force chaîne postérieure.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Squat élévation D	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	Hip thrust 1 jambe ALT	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Squat élévation G	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	Hip thrust 1 jambe ALT	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Squat élévation D	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	Hip thrust 1 jambe ALT	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Squat élévation G	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	Hip thrust 1 jambe ALT	20 s	4/4

 Music Is Our Religion



03:47

3 Tours



Tips : le défi pour tes pratiquants va être de rester sur le tempo malgré le changement de positions de mains. Tu peux leur proposer de faire un choix entre la position large ou serré.

Charges : barre ou Ybell. Modéré à lourd.

Bénéfices / zones : endurance musculaire sur tout le corps.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:32	Tirage large, serré (buste penché)	8×8	1/3
3	00:44	Squat latéral D (front barre)	4×8	1/3
4	00:57	Squat latéral G (front barre)	4×8	1/3
		Pause		
6	01:42	Pompe large, serrée	8×8	2/3
7	01:55	Squat latéral D (front barre)	4×8	2/3
8	02:08	Squat latéral G (front barre)	4×8	2/3
		Pause		
10	02:52	Tirage large, serré (buste penché)	8×8	3/3
11	03:05	Pompe large, serrée	8×8	3/3

 Brooklyn



PRACTICE &
PUSH
02

03:10

3 Tours



Tips : coache le tempo lent sur le practice et précise l'amplitude sur le push.
Charges : barre ou Ybell. Modéré à léger.
Bénéfices / zones : force épaules et triceps.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Epaulé-jeté	45 s	1/3
2	00:45	Extension triceps pulses	15 s	1/3
3	01:00	Epaulé-jeté	45 s	2/3
4	01:45	Extension triceps pulses	15 s	2/3
5	02:00	Epaulé-jeté	45 s	3/3
6	02:45	Extension triceps pulses	15 s	3/3

 Bless Up


CIRCUIT
TRAINING

05:15

4 Tours



Tips : on s'inspire de la méthode pyramidale ascendante sur le second mouvement. Profite de cette minute pour coacher individuellement les pratiquants.

Charges : poids libres ou Ybell et poids du corps. Modéré à léger.

Bénéfices / zones : résistance et force dos, bras et centre du corps.

1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:30	Descente, tirage	1 min	1/4
		Pause		
3	01:45	Superman tap cuisses, élévation	1 min	2/4
		Pause		
4	03:00	Double genoux ALT (planche), pompe triceps	1 min	3/4
		Pause		
5	04:15	C-crunch, extension triceps crunch	1 min	4/4

 New York Gets Down

COMBO

OTB

02

03:45

3 Tours



Tips : repère le nombre de répétitions et annonce les à tes pratiquants. Anticipe les mouvements pour être facile à suivre.

Charges : poids libres ou Ybell. Modéré à lourd.

Bénéfices / zones : endurance musculaire sur tout le corps.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:32	8 Fentes pulses D, 4 push press	4x8	1/3
3	00:44	8 Fentes pulses G, 4 push press	4x8	1/3
4	00:57	4 descentes levées, 3 tirages	8x8	1/3
		Pause		
6	01:42	8 Fentes pulses D, 4 push press	4x8	2/3
7	01:55	8 Fentes pulses G, 4 push press	4x8	2/3
8	02:08	4 descentes levées, 3 tirages	8x8	2/3
		Pause		
10	02:52	8 Fentes pulses D, 4 push press	4x8	3/3
11	03:05	8 Fentes pulses G, 4 push press	4x8	3/3
12	03:18	4 descentes levées, 3 tirages	8x8	3/3

 On My Werk

○

CORE

○

02:07

2 Tours



Tips : encercler le genou des avant-bras provoque une activation plus forte des abdominaux car cela donne une cible haute à atteindre.
Charges : Ybell ou poids libres. Léger à modéré.
Bénéfices / zones : force centre du corps.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1		Crunch haut bras tendus	Libre	1/2
2		Planche transfert avant, cercle de jambes, ALT	Libre	2/2

TA TA
BA

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





04:15

Middle Of The Night

04

Tours

Tips : des exercices faciles à enseigner et à exécuter pour tes pratiquants ce qui te laisse plus de temps pour coacher les détails techniques pour une exécution parfaite.

Charges : Ybell ou poids libres. Léger à modéré.

Bénéfices / zones : force épaules, biceps et dos.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Elévation latérale	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	Elévation tirage (en superman)	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Biceps curl	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	Elévation tirage (en superman)	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Elévation latérale	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	Elévation tirage (en superman)	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Biceps curl	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	Elévation tirage (en superman)	20 s	4/4