



aléop

FIGHT



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

10

 Gloria Please

WARMUP

03:08

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 mobilité 1x rotation de hanches, 1x squat, ALT	-	8×8	1/1
2	00:30	8x Combo 1x genoux D, 1x croisé G	Droite	4×8	1/1
3	00:45	4x Combo 1x direct D croisé G crochet D, 1x croisé G direct D crochet G	Droite	4×8	1/1
4	01:00	8x Combo 1x genoux G, 1x croisé D	Gauche	4×8	1/1
5	01:15	4x Combo 1x direct G croisé D crochet G, 1x croisé D direct G crochet D	Gauche	4×8	1/1
6	01:30	Combo mobilité 1x rotation de hanches, 1x squat, ALT	-	8×8	2/2
7	02:00	8x Combo 1x genoux D, 1x croisé G	Droite	4×8	2/2
8	02:15	4x Combo 1x direct D croisé G crochet D, 1x croisé G direct D crochet G	Droite	4×8	2/2
9	02:30	8x Combo 1x genoux G, 1x croisé D	Gauche	4×8	2/2
10	02:45	4x Combo 1x direct G croisé D crochet G, 1x croisé D direct G crochet D	Gauche	4×8	2/2

 Sat Night



PRACTICE & PUSH

01

03:16

3 Blocs



Compétences : force et coordination.

Tips : indique à tes pratiquants le sens de la rotation et la jambe qui kick. Explique que l'on cherche à pré-fatiguer le corps au niveau musculaire sur ce module pour intensifier les sensations sur le reste du cours.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
1	00:00	Position marche de l'ours, kick retourné, ALT	-	45 s	1/3
2	00:45	En planche, combo 1x genou, 1x side kick, D	-	15 s	1/3
3	01:00	Position marche de l'ours, Kick retourné, ALT	-	45 s	2/3
4	01:45	En planche, combo 1x genou, 1x side kick, G	-	15 s	2/3
5	02:00	Position marche de l'ours, Kick retourné, ALT	-	45 s	3/3
6	02:45	En planche, combo 1x genou, 1x side kick, ALT	-	15 s	3/3

 Havoc

TA TA
BA
01

04:26

4 Blocs



Compétences : vitesse.

Tips : tes pratiquants doivent mettre un maximum de vitesse dans leurs frappes quitte à mettre de côté la technique (tant que les mouvements restent sécuritaires).

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place		20 s	
1	00:20	Combo 1x jab cross, 1x crochet , ALT	Face	20 s	1/4
		Pause		10s	
2	00:50	Combo 1x genou, 1x front kick, D	Face	20 s	1/4
		Pause		10s	
3	01:20	Combo 1x jab cross, 1x crochet , ALT	Face	20 s	2/4
		Pause		10s	
4	01:50	Combo 1x genou, 1x front kick, G	Face	20 s	2/4
		Pause		10s	
5	02:20	Combo 1x jab cross, 1x crochet , ALT	Face	20 s	3/4
		Pause		10s	
6	02:50	Combo 1x genou, 1x front kick, D	Face	20 s	3/4
		Pause		10s	
7	03:20	Combo 1x jab cross, 1x crochet , ALT	Face	20 s	4/4
		Pause		10s	
8	03:50	Combo 1x genou, 1x front kick, G	Face	20 s	4/4

 Unbroken

COMBO

OTB

01

03:47

3 Blocs



Compétences : endurance et puissance.

Tips : si tes pratiquants sont nombreux, pense à indiquer la direction pour ne pas qu'il y ait de collisions entre eux. Tant qu'ils alternent, les pratiquants peuvent démarrer à droite ou à gauche, au choix. L'intensité sur les genoux doit être haute.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place		30 s	
1	00:32	2x Combo 4x genou haut ALT arc de cercle vers la droite, 7x directs (A/R)	Face	8×8	1/3
2	01:10	2x Combo 4x genou haut ALT arc de cercle vers la droite, 1x direct ALT, 1x crochet ALT (A/R)	Face	8×8	1/3
	Pause				15s
3	01:42	2x Combo 4x genou haut ALT arc de cercle vers la droite, 7x directs (A/R)	Face	8×8	2/3
4	02:20	2x Combo 4x genou haut ALT arc de cercle vers la droite, 1x direct ALT, 1x crochet ALT (A/R)	Face	8×8	2/3
	Pause				15s
5	02:52	2x Combo 4x genou haut ALT arc de cercle vers la droite, 7x directs (A/R)	Face	8×8	3/3
6	03:30	2x Combo 4x genou haut ALT arc de cercle vers la droite, 1x direct ALT, 1x crochet ALT (A/R)	Face	8×8	3/3

 Swing

PRACTICE &
PUSH
02

03:05

3 Blocs



Compétences : force et explosivité.
Tips : tu peux remplacer le jump ciseau par un tuck jump, un saut extension ou un squat selon le niveau de ton pratiquants.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
1	00:00	Combo 1x blocage en planche, 1x jump ciseau	-	45 s	1/3
2	00:45	Combo 1x pompe, 1x genou D vers le coude D	-	15 s	1/3
3	01:00	Combo 1x blocage en planche, 1x jump ciseau	-	45 s	2/3
4	01:45	Combo 1x pompe, 1x genou G vers le coude G	-	15 s	2/3
5	02:00	Combo 1x burpee blocage	-	45 s	3/3
6	02:45	Combo 1x pompe, 1x genou vers le coude, ALT	-	15 s	3/3

 Centipede

TA TA
BA
02

04:14

4 Blocs



Compétences : vitesse et agilité.
Tips : coach la vitesse sur le mouvement haut du corps et l'agilité sur le bas du corps en partageant tes astuces de placement et tes consignes de sensations musculaires.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place		20 s	
1	00:20	Combo 2x direct ALT, 1x crochet ALT	Face	20 s	1/4
		Pause		10s	
2	00:50	Double side kick D	-	20 s	1/4
		Pause		10s	
3	01:20	Combo 2x direct ALT, 1x crochet ALT	Face	20 s	2/4
		Pause		10s	
4	01:50	Double side kick G	-	20 s	2/4
		Pause		10s	
5	02:20	Combo 2x direct ALT, 1x crochet ALT	Face	20 s	3/4
		Pause		10s	
6	02:50	Double side kick D	-	20 s	3/4
		Pause		10s	
7	03:20	Combo 2x direct ALT, 1x crochet ALT	Face	20 s	4/4
		Pause		10s	
8	03:50	Double side kick G	-	20 s	4/4

Boss Fight



03:47

3 Blocs



Compétences : endurance, coordination et puissance.
Tips : c'est un vrai combat avec des frappes, une mise au sol et un K.O. Donne un maximum d'images pour les motiver à bouger jusqu'à la fin des rounds.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place		30 s	
1	00:32	8x Combo 1x direct D, 1x croisé G, 1x uppercut D	Droite	4x8	1/3
2	00:44	4x Combo 1x direct D, 1x croisé G, 1x uppercut D, 1x side kick D	Droite	4x8	1/3
3	00:57	8x Combo 1x direct D, 1x croisé G, 1x uppercut D, 1x side kick D, 1x esquiv	Droite	8x8	1/3
Pause15s					
5	01:42	8x Combo 1x direct G, 1x croisé D, 1x uppercut G	Gauche	4x8	2/3
6	01:54	4x Combo 1x direct G, 1x croisé D, 1x uppercut G, 1x side kick G	Gauche	4x8	2/3
7	02:08	8x Combo 1x direct G, 1x croisé D, 1x uppercut G, 1x side kick G, 1x esquiv	Gauche	8x8	2/3
Pause15s					
9	02:52	8x Combo 1x direct D, 1x croisé G, 1x uppercut D, 1x side kick D, 1x esquiv	Droite	8x8	3/3
11	03:18	8x Combo 1x direct G, 1x croisé D, 1x uppercut G, 1x side kick G, 1x esquiv	Gauche	8x8	3/3

Won't Stop

02:06

CORE

2 Blocs



Compétences : force et coordination.

Tips : l'entrainement se termine comme il a commencé avec le mouvement du kick retourné en marche de l'ours. Tes pratiquants vont-ils être capable de bouger à la même vitesse malgré la fatigue accumulée ? Brûlure garantie dans le centre du corps et les épaules !

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Position marche de l'ours, kick retourné, ALT	Libre	1/2
2		Combo 1x crunch, 1x crochet alterné	Libre	2/2

TA TA
BA

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours

Tips : un entraînement très fun à enseigner et à suivre pour tes pratiquants. Indique leur que l'objectif n'est pas d'être le plus rapide mais de trouver le rythme qui leur permet de rester actifs sur la minute d'effort.

+