

POWER FLOW 01 est un entraînement fluide et puissant, alliant renforcement profond, mobilité active, étirements et recentrage mental. À l'aide d'un tapis et d'une grande bande élastique, les pratiquants explorent à la fois le contrôle postural, la stabilité articulaire et la capacité à bouger avec fluidité et puissance. La séance progresse par phases : activation du corps, ancrage des appuis, ouverture articulaire, centrage du gainage, flows dynamiques et méditation pour clôturer avec un profond sentiment d'équilibre physique et mental.



Echauffement

30s / 30s ON - 15s OFF

5:00

4 blocs



Matériel : élastique. Feeling : Sensation d'éveil progressif du corps, de réveil musculaire doux, avec un léger étirement permanent grâce à l'élastique.

15 s Introduction

30 s **Squat élévation bras tendus (élastique double mains)**

Tour 1

30 s **Rotation du buste bras tendus avec fente latérale, ALT (élastique double main)**

15 s Repos

30 s **Rotation de hanche D (élastique double hanche)**

30 s **Flexion, extension de hanches (élastique double hanche)**

15 s Repos

Répéter le tour précédent à G

Tour 2



Ancrage

45s ON - 15s OFF

4:00

4 blocs



Matériel : élastique. Feeling : Stabilité intense ressentie dans les jambes et le tronc ; les muscles posturaux s'activent pour trouver l'équilibre malgré les tensions élastiques.

15 s Introduction

45 s **Combo fentes rotation D avec bras circulaire (élastique double pied D et mains)**

Tour 1

15 s Repos

45 s **Position grande fente latérale, rotation du buste (élastique simple pied D - main G)**

15 s Repos

Répéter le tour précédent à G

Tour 2



Ouverture

60s ON - 15s OFF

5:00

4 blocs



Matériel : élastique. Feeling : Déblocage des hanches et des épaules, impression de libération articulaire ; les jambes chauffent légèrement et la mobilité augmente.

15 s Introduction

60 s **Debout, battement devant - côté, jambe D (élastique double pied D et mains)**

Tour 1

15 s Repos

60 s **Debout, pose du danseur avec genou D avant - arrière (élastique double pied D - mains)**

15 s Repos

Répéter le tour précédent à G

Tour 2



Centrage

60s / 30s ON - 15s OFF

7:00

4 blocs



Matériel : élastique & tapis. Feeling : Sensation de "serrage" intense du centre du corps ; abdos, lombaires et obliques travaillent en profondeur, le corps se structure de l'intérieur.

15 s Introduction

60 s **Allongé sur le dos. Extension de jambes ALT (élastique double pieds ALT - mains aux hanches)**

Tour 1

30 s **Hollow**

15 s Repos

60 s **Position allongé latéral D. Battements de jambes avec le buste relevé**

30 s **Hover latéral D**

15 s Repos

Répéter le tour précédent à G

Tour 2



Ouverture

60s ON - 15s OFF

5:00

4 blocs



Matériel : élastique & tapis. Feeling : Ouverture douce mais profonde des lignes avant et latérales du corps ; soulagement au niveau du dos et des hanches, respiration plus ample.

15 s Introduction

60 s **Combo scorpion D + chien tête en haut genou D en ouverture**

Tour 1

15 s Repos

60 s **A genoux, ouverture latérale D (élastique double mains)**

15 s Repos

Répéter le tour précédent à G

Tour 2



Dynamic Flow

6 min ON

6:15

1 bloc



Matériel : tapis. Feeling : Flow énergisant avec une alternance de tension et de relâchement ; montée progressive du cardio, coordination fluide, le corps "respire dans le mouvement".

15 s Introduction

Debout

1 **Fente arrière ALT avec bras en V**

Combo 1

2 **Squat indou, mains au sol**

3 **Planche, crocodile, chien tête en haut, retour planche**

4 **Planche genou coude avec crunch latéral ALT**

5 **Retour en squat indou puis debout**

Répéter la combo



Reset Flow

6 min ON

6:15

1 bloc



Matériel : élastique & tapis. Feeling : Décompression totale du corps, travail de mobilité douce assistée par l'élastique ; sensation de lâcher-prise progressif et de relâchement des tensions accumulées.

15 s

Introduction

Assis (élastique double pieds - mains)

1

Roll arrière, position du ciseau ALT (élastique double pied - mains)

Combo 1

2

Twist fermé (élastique double pied - main opposée) puis ouvert (élastique double pied - main), ALT

3

Pose de la charrue (élastique double pieds - mains)

4

Retour en roll avant assis (élastique double pieds - mains)

Répéter la combo



Méditation

6 min ON

6:15

1 bloc



Matériel : tapis. Feeling : La respiration devient plus consciente et lente ; en focalisant sur l'expiration, les tensions se dissipent peu à peu, laissant place à une sensation de calme intense, de relâchement musculaire profond et de légèreté mentale. Le pratiquant ressent une véritable "décompression" intérieure, où le physique suit naturellement la détente du mental.

15 s

Introduction

6m

Libre