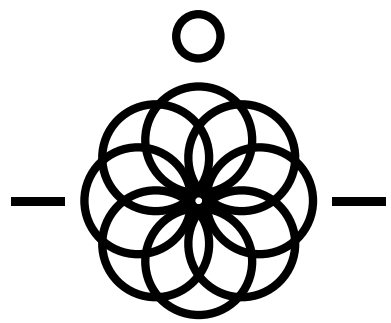




alēo

MOBILITY



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

03

 Herbalist

**WARMUP**

03 min 04 sec

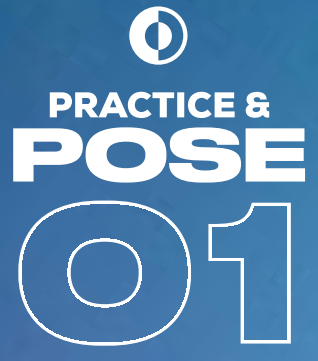
8 Tours

Coaching tips

On te propose d'exécuter les mouvements sur le rythme de la musique pour débiter l'entrainement dans une même énergie.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	10 s	
2	00:10	Squat Haut	8 x	1/12
3	00:28	Squat pulse	8 x	2/12
4	00:40	Fentes croisées alt	4 x	3/12
5	00:46	Fentes twist alt	4 x	4/12
6	00:56	Squat	8 x	5/12
7	01:14	Squat pulse	8 x	6/12
8	01:23	Fentes croisées alt	6 x	7/12
9	01:32	Fentes cercle de bras alt	8 x	8/12
10	02:00	Planche, stomp	16 x	9/12
11	02:09	Pose de l'enfant sur orteils, stretch épaules alt	4 x	10/12
12	02:29	Squat bas	8 x	11/12
13	02:48	Squat pulses	8 x	12/12

 Invincible

**PRACTICE & POSE**
01

02 min 59 sec

3 Tours

Coaching tips

Une intensité et une technique progressive sur 3 blocs. A toi de décider de faire évoluer ou non le mouvement selon le niveau de tes pratiquants.

Bénéfices / Zones cibles : Mobilité du bassin, force et souplesse. Hanche, abdominaux, ischios.

Tokyo

TA TA
BA
01

04 min 34 sec

4 Tours



Coaching tips

Abdominaux fortement engagés pour protéger le bas du dos et rendre efficace le mouvement de twist.
Indique quelles parties du corps est mobile et immobile.
Bénéfices / Zones cibles : Mobilité de la colonne, force et souplesse. Dos, abdominaux, adducteurs

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Fente twist à D	20 s	1/4
3	00:50	Fente latérale twist alt	20 s	1/4
4	01:20	Fente twist à G	20 s	2/4
5	01:50	Fente latérale twist alt	20 s	2/4
6	02:20	Fente twist à D	20 s	3/4
7	02:50	Fente latérale twist alt	20 s	3/4
8	03:20	Fente twist à G	20 s	4/4
9	03:50	Fente latérale twist alt	20 s	4/4

Bluerise

COMBO

OTF

01

04 min 08 sec

Libre



Coaching tips

Met en place une vitesse d'exécution progressive jusqu'à obtenir un état de transe : le corps bouge avec fluidité et l'esprit se libère.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the flow	Pose de l'enfant, appuis orteils	1 x	1/8
3	On the flow	Fente avant D, main G au sol	1 x	2/8
4	On the flow	Pose de l'enfant, appuis orteils	1 x	3/8
5	On the flow	Fente avant G, main D au sol	1 x	4/8
6	On the flow	Jump, squat profond	1 x	5/8
7	On the flow	Ext triceps, genoux poitrine, genoux talon fesse à D	1 x	6/8
8	On the flow	Ext triceps, genoux poitrine, genoux talon fesse à G	1 x	7/8
9	On the flow	Squat, jump arrière	1 x	8/8
10	On the flow	Reprendre non-stop la combo 1	Temps restant	

Fast Instru

PRACTICE &

POSE

02

03 min 01 sec

3 Tours



Coaching tips

A nouveau ici une intensité et une technique évolutive tout au long de ces 3 blocs.
Bénéfices / Zones Cibles : Mobilité de la colonne en extension et rotation, force des bras et souplesse des jambes. Dos, triceps, pectoraux et ischio

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Chien tête en bas, Planche	45 s	1/3
2	00:45	Twist hanche au sol, à D	15 s	1/3

3	01:00	Chien tête en bas vague, pompe	45 s	2/3
4	01:45	Twist hanche au sol, à G	15 s	2/3
5	02:00	Chien tête en bas vague, pompe cobra	45 s	3/3
6	02:45	Chien tête en haut	15 s	3/3

 On The Way



04 min 15 sec

4 Tours



Coaching tips

Sur la phase "crunch 1 jambe", utilise les abdos avant d'étirer l'arrière de la jambe. Sur le "demi-pont 1 bras", avoir les pieds ancrés et les genoux parallèles.

Bénéfices / Zones cibles : Mobilité du buste, force centre du corps et souplesse bas du corps. Grands droits, ischios, fessiers et épaules.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Crunch 1 jambe tendue D	20 s	1/4
3	00:50	Demi pont 1 bras D	20 s	1/4
4	01:20	Crunch 1 jambe tendue G	20 s	2/4
5	01:50	Demi pont 1 bras G	20 s	2/4
6	02:20	Crunch 1 jambe tendue D	20 s	3/4
7	02:50	Demi pont 1 bras D	20 s	3/4
8	03:20	Crunch 1 jambe tendue G	20 s	4/4
9	03:50	Demi pont 1 bras G	20 s	4/4

 Slow Burn



04 min 08 sec

Libre



Coaching tips

Met en avant du contraste en les incitant à faire des pauses sur les poses de leur choix. Pense que dans le OTB, le silence est d'or, notamment sur la dernière minute (cf : repère sonore).

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	On the flow	Mise en place	30 s	1/3
2	On the flow	Fente arrière D, twist avec bras	1 x	1/3
3	On the flow	Fente arrière G, twist avec bras	1 x	2/3
4	On the flow	Squat profond, jump, planche	1 x	2/3
5	On the flow	Planche 1 jambe, demi-tour, flexion avant D, planche	1 x	2/3
6	On the flow	Planche 1 jambe, demi-tour, flexion avant G, planche	1 x	2/3
7	On the flow	Jump, Squat profond, debout	1 x	2/3
8	On the flow	Reprendre la combo	Temps restant	

 In The Cloud

RELAX

02 min 00 sec

Libre



Coaching tips

Quel focus souhaite tu utiliser aujourd'hui ? La respiration ? Le relâchement musculaire ? Un esprit libéré ?... 2 minutes c'est court alors fais un choix !

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Position (assis, allonger...)	Libre	1/3
2	00:15	Focus relax	Libre	2/3
3	28:00	Retour eveil	Libre	3/3