



alēop®

FORCE



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

11

 Push It

WARMUP

03:08

2 Blocs



Zones : tout le corps.

Tips : des amplitudes progressives pour bouger en sécurité et préparer le corps à s'entrainer efficacement.

Matériel : 1x disque.

Charges : novices : 2,5kg, habitué(e)s : 5kg.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mobilité debout	8x8	1/2
2	00:31	8x squat clean	4x8	1/2
3	00:46	4x fente twist, ALT	4x8	1/2
4	01:02	8x Combo 1x press, 1x extension triceps, 1x squat	8x8	1/2
5	01:33	Mobilité en planche	8x8	2/2
6	02:04	8x squat clean	4x8	2/2
7	02:19	4x fente twist, ALT	4x8	2/2
8	02:35	8x Combo 1x press, 1x extension triceps, 1x squat	8x8	2/2

 Take Cover



PRACTICE &
PUSH
01

03:05

3 Blocs



Zones : fessiers, quadriceps et ischios.

Tips : les bras créent un déséquilibre. Une forte activation des membres inférieurs, du dos et du centre du corps sera alors nécessaire pour maintenir une stabilité au sol.

Matériel : 1x disque ou 1x Ybell.

Charges : novices : 2,5 kg, habitué(e)s : 5 à 10 kg.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Pied D sur le step, fente arrière avec press	45 s	1/3
2	00:45	Pied D sur le step, fente pulse avec press (bras fixes)	15 s	1/3
3	01:00	Pied G sur le step, fente arrière avec press	45 s	2/3
4	01:45	Pied G sur le step, fente pulse avec press (bras fixes)	15 s	2/3
5	02:00	Départ pieds sur le step, Squat alt avec press	45 s	3/3
6	02:45	Squat pulses avec press (bras fixes)	15 s	3/3

 The Outcome

04:14

TA TA
BA
01

4 Blocs



Zones : fessiers, quadriceps et ischios.

Tips : vérifie et ajuste les charges de tes pratiquants individuellement selon l'amplitude de leur mouvement. Ils doivent pouvoir descendre bas.

Matériel : barre (option 1x poids).

Charges : novices : 2x 2,5 kg, habitué(e)s : 2x 5 à 10 kg.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Squat	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	1x clean, 1x squat	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Squat isométrie	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	Air squat avec extension	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Squat	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	1x clean, 1x squat	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Squat isométrie	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	Air squat avec extension	20 s	4/4

 Salanghae



03:45

3 Blocs



Zones : fessiers, quadriceps, ischios, épaule, biceps et cœur.

Tips : répète en boucle oralement les mouvements pour que tes pratiquants mémorisent la combinaison sur le tempo. Marque la pause sur la fente épaulé-jeté

Matériel : 2x disques.

Charges : novices : 1,5 à 2,5 kg, habitué(e)s : 2,5 à 5 kg.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:32	8x Combo 3x fentes arrière D (biceps curl, élévation latéral, épaulé-jeté)	16x8	1/3
		Pause	15s	
3	01:42	8x Combo 3x fentes arrière G (biceps curl, élévation latéral, épaulé-jeté)	16x8	2/3
		Pause	15s	
4	02:52	4x Combo 3x fentes arrière (biceps curl, élévation latéral, épaulé-jeté) ALT	16x8	3/3

 Fun Fun Fun



03:01

3 Blocs



Zones : dos.

Tips : les ischios sont sollicités mais ton coaching doit cibler les dorsaux et les lombaires.

Matériel : 4x disques et barre.

Charges : novices : 2x 1,5 kg (poids libres) et 2x 2,5 kg (barre), habitué(e)s : 2x 2,5 à 5 kg (poids libres) et 2x 5 à 10 kg (barre).

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	1x tirage, 1x élévation arrière (buste penché)	45 s	1/3
2	00:45	Descente levée	15 s	1/3
3	01:00	1x tirage, 1x élévation arrière (buste penché)	45 s	2/3
4	01:45	Descente levée	15 s	2/3
5	02:00	1x tirage, 1x élévation arrière (buste penché)	45 s	3/3
6	02:45	Descente levée	15 s	3/3

 Back To The Street

TA TA
BA
02

04:06

4 Blocs



Zones : pectoraux, épaules, triceps, dos et obliques.

Tips : il faut que le pratiquant presse fortement le bras en appui sur le step pour activer les muscles permettant d’être stable.

Matériel : 1x step et 1x disque.

Charges : novices : 2,5 kg, habitué(e)s : 5 kg.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Main D sur le step, 1x pompe, 1x rotation latérale	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	Assis sur le step, 1x press, 1x twist bas, ALT	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Main G sur le step, 1x pompe, 1x rotation latérale	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	Assis sur le step, 1x press, 1x twist bas, ALT	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Main D sur le step, 1x pompe, 1x rotation latérale	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	Assis sur le step, 1x press, 1x twist bas, ALT	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Main G sur le step, 1x pompe, 1x rotation latérale	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	Assis sur le step, 1x press, 1x twist bas, ALT	20 s	4/4

 Shiatsu



03:47

3 Blocs



Zones : dos, épaules et cœur.

Tips : énumère le nombre de répétitions sur chaque mouvement. Motive-les un max pour que les épaulés jetés soient faits sur le tempo malgré la charge et l’accumulation de la fatigue.

Matériel : barre.

Charges : novices : 2x 2,5 kg, habitué(e)s : 2x 5 à 10 kg.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:32	3x Combo 3x tirage, 3x press	12×8	1/3
3	01:10	4x épaulé-jeté	4×8	1/3
		Pause	15s	
4	01:42	3x Combo 3x tirage, 3x press	12×8	2/3
5	02:20	4x épaulé-jeté	4×8	2/3
		Pause	15s	
6	02:52	3x Combo 3x tirage, 3x press	12×8	3/3
7	03:30	4x épaulé-jeté	4×8	3/3

Boxes

○

CORE

○

02:04

2 Blocs



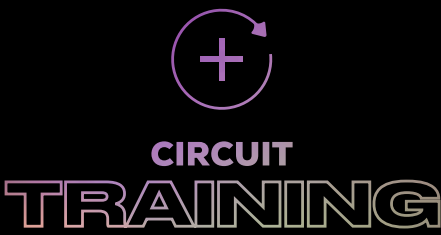
Zones : grands droits et transverses.

Tips : incite-les à travailler intensément. Par exemple : "attrapez vos genoux sans relâcher les abdominaux, la contraction est plus forte !" ou "un max de pression dans le poids au sol, ressentez la tension dans les abdominaux".

Matériels : 1x disque

Charges : -

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1		Crunch (accroche genoux)	Libre	1/2
2		Battements de jambes (crunch fixe)	Libre	2/2



RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours

Charges : novices : 2,5 kg, habitué(e)s : 5 kg

alēop®
TIPS

Core

