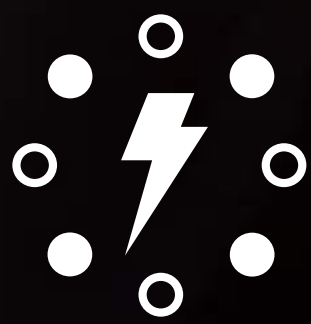




alēop®

CARDIO



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

10

Lazer Shot

03:40

WARMUP

2 Blocs

Tips : des amplitudes et une intensité progressives pour préparer le corps à s'entraîner efficacement.

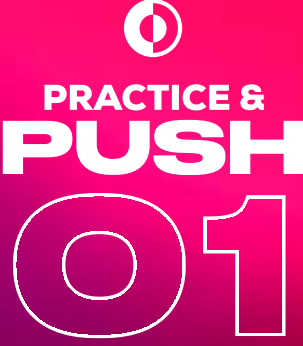
Zones : bas du corps et cœur.

Bénéfices : préparation cardio, musculaire et articulaire.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mobilité, Rebonds	8×8	1/2
2	00:36	8x Fente avant-arrière D	4×8	1/2
3	00:54	4x 1 Tap latérale D, 6 run	4×8	1/2
4	01:12	8x 1 Fente latérale D, 1 genou extension bras	4×8	1/2
5	01:30	8x Grimpeur lent ALT	4×8	1/2

1	01:48	Mobilité, Rebonds	8×8	1/2
2	02:25	8x Fente avant-arrière G	4×8	1/2
3	02:43	4x 1 Tap latérale G, 6 run	4×8	1/2
4	03:11	8x 1 Fente latérale G, 1 genou extension bras	4×8	1/2
5	03:19	8x Grimpeur lent ALT	4×8	1/2

 Future G



03:02

3 Blocs



Tips : une phase concentrique suivie d’une phase explosive pour plus de contraste training et pour booster la contraction musculaire. Dans le Practice et le Push, la prise d’appel avant les jumps doit être courte et rapide.

Zones : bas du corps et cœur

Bénéfices : vitesse et explosivité

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Box jump avant et arrière jambe D, saut explosif	45 s	1/3
2	00:45	Jump avant-arrière D	15 s	1/3
3	01:00	Box jump avant et arrière jambe G, saut explosif	45 s	2/3
4	01:45	Jump avant-arrière G	15 s	2/3
5	02:00	Box jump latéral jambe ALT, saut explosif	45 s	3/3
6	02:45	Jump latéral ALT	15 s	3/3

Fast And Stronger

TA TA
BA
01

04:17

4 Blocs

Tips : coache de petites amplitudes et une vitesse d'exécution rapide. Profite en pour former deux équipes ou des duos pour qu'ils se challengent entre eux.

Zones : bas du corps et cœur

Bénéfices : vitesse, agilité et réactivité des appuis

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Sprint avant-arrière	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	Rebonds latéraux	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Combo en Carré D	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	Combo en Carré G	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Sprint avant-arrière	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	Rebonds latéraux	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Combo en Carré D	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	Combo en Carré G	20 s	4/4

 Willpower



03:44

3 Blocs



Tips : peu importe la jambe leader, focalise plutôt ton attention sur le tempo à respecter. Descendre bas sur le drop et les fentes tout en bougeant sur le rythme s'avère être un vrai défi pour le bas du corps !

Zones : bas du corps et cœur

Bénéfices : endurance, force et coordination

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:32	4x 1 2 3 Drop ALT	4x8	1/3
3	00:44	4x 1 2 3 Genou, ALT	4x8	1/3
4	00:57	8x 1 2 3 Fente ALT	8x8	1/3
		Pause	15s	
5	01:42	4x 1 2 3 Drop ALT	4x8	2/3
6	01:55	4x 1 2 3 Genou, ALT	4x8	2/3
7	02:08	8x 1 2 3 Fente ALT	8x8	2/3
		Pause	15s	
8	02:52	4x 1 2 3 Drop ALT	4x8	3/3
9	03:05	4x 1 2 3 Genou, ALT	4x8	3/3
10	03:18	8x 1 2 3 Fente ALT	8x8	3/3

 Could Be



PRACTICE & PUSH 02

03:04

3 Blocs



Tips : les abdominaux sont engagés pour stabiliser le corps pour plus de sensations musculaires sur le Practice et plus de réactivité sur le Push.

Zones : centre et bas du corps et cœur

Bénéfices : stabilité, renforcement, vitesse

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Marche avant, jack rapide - marche arrière, jack rapide	45 s	1/3
2	00:45	Jump avant, jack rapide - jump arrière, jack rapide	15 s	1/3
3	01:00	Marche avant, jack rapide - marche arrière, jack rapide	45 s	2/3
4	01:45	Jump avant, jack rapide - jump arrière, jack rapide	15 s	2/3
5	02:00	Marche avant, jack rapide - marche arrière, jack rapide	45 s	3/3
6	02:45	Jump avant, jack rapide - jump arrière, jack rapide	15 s	3/3

Bhangra Bang

TA TA
BA
02

04:18

4 Blocs

Tips : coache le contraste training. Un max de contrôle sur le pas côté et un max d’explosivité sur le deuxième mouvement.

Zones : tout le corps

Bénéfices : détente et explosivité

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	1 Pas côté, 1 saut explosif, ALT	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	1 Pas côté, 4 sprint, ALT	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	1 Pas côté, 1 burpee, ALT	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	1 Pas côté, 1 jack côté, ALT	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	1 Pas côté, 1 saut explosif, ALT	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	1 Pas côté, 4 sprint, ALT	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	1 Pas côté, 1 burpee, ALT	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	1 Pas côté, 1 jack côté, ALT	20 s	4/4

Baby Don't Hold Back

COMBO

OTB

02

03:44

3 Blocs

Tips : sur le dernier mouvement, laisse-les se défouler et sortir du rythme pour qu'ils s'amuse

Zones : tout le corps

Bénéfices : endurance et coordination

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:32	4x 1 2 3 Run avant, 4x 1 2 3 Run arrière	4x8	1/3
3	00:44	4x 1 2 3 Run côté ALT	4x8	1/3
4	00:57	4x 1 Jack, 1 genou, ALT (planche)	4x8	1/3
5	01:10	4x 1 Pas genou ou shoot ALT	4x8	1/3
		Pause	15s	
6	01:42	4x 1 2 3 Run avant, 4x 1 2 3 Run arrière	4x8	2/3
7	01:55	4x 1 2 3 Run côté ALT	4x8	2/3
8	02:08	4x 1 Jack, 1 genou, ALT (planche)	4x8	2/3
9	02:20	4x 1 Pas genou ou shoot ALT	4x8	2/3
		Pause	15s	
10	02:52	4x 1 2 3 Run avant, 4x 1 2 3 Run arrière	4x8	3/3
11	03:05	4x 1 2 3 Run côté ALT	4x8	3/3
12	03:18	4x 1 Jack, 1 genou, ALT (planche)	4x8	3/3
13	03:31	4x 1 Pas genou ou shoot ALT	4x8	3/3

 Telephone Hype

CORE

02:12

2 Blocs

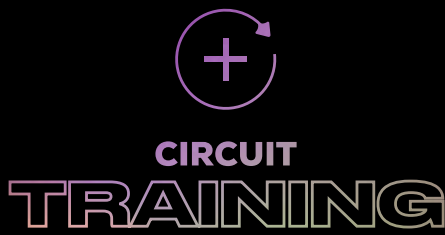


Tips : pour les aider à travailler à la bonne intensité, utilise l’image du Slam Ball .

Zones : centre du corps

Bénéfices : stabilité, renforcement

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1		Slam ball sit-up	Libre	1/2
2		Slam ball russian twist	Libre	2/2



RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours

Bénéfices : stabilité, renforcement, vitesse, agilité et réactivité des appuis

alēop®
TIPS

Les chorégraphes Aleop te conseillent de placer le Circuit Training suivant le schéma ci-dessous afin renforcer la cohérence de ton Expérience Fitness.

