



alēop®

FORCE



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

05

 Thora Thora

03 min 02 sec

○

WARMUP

○

2 Tours



Coaching tips

Des mouvements fonctionnels pour un début d'entrainement en douceur. Utilise un langage directif tout en gardant le sourire.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Rotation épaules alt	4x	1/1
2	00:15	Rotation épaules, squat alt	4x	1/1
3	00:30	Tirage bras D	8 x	1/1
4	00:45	Fente D	8 x	1/1
5	01:00	Squat, tirage bras D	8 x	1/1
6	01:15	Squat press	8 x	1/1
7	01:30	Rotation épaules alt	4x	2/2
8	01:45	Rotation épaules, squat alt	4x	2/2
9	02:00	Tirage bras G	8 x	2/2
10	02:15	Fente G	8 x	2/2
11	02:30	Squat, tirage bras G	8 x	2/2
12	02:45	Squat press	8 x	2/2

 My DJ

03 min 02 sec

○

PRACTICE &
PUSH
01

○

3 Tours



Coaching tips

Marque le Drop bas en fente et squat sur le Practice pour une mise en tension maximale. Sur le Push, coache et motive ton groupe à rester bas.

Charge : Lourde

Bénéfices / Zones cibles : Travail généralisé sur le bas du corps. Force et endurance.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Drop fente D	45 s	1/3
2	00:45	Fente stomp arrière	15 s	1/3
3	01:00	Drop fente G	45 s	2/3
4	01:45	Fente stomp arrière	15 s	2/3
5	02:00	Drop squat	45 s	3/3
6	02:45	Squat pulse	15 s	3/3

The Flagship



04 min 24 sec

4 Tours



Coaching tips

2 mouvements ciblés sur une même zone musculaire pour recruter un max de fibre. Coache le contrôle sur la fente latérale.

Charge : Lourd / modéré.

Bénéfices / Zones cibles : Endurance musculaire sur la chaîne postérieure (ischios, fessiers, lombaires) et adducteurs.

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



Greece 2021



03 min 45 sec

3 Tours



Coaching tips

8 répétitions sur chaque mouvement avec de grandes amplitudes. Le push press s'effectue en strict.

Charge : Lourd / modéré.

Bénéfices / Zones cibles : Endurance musculaire sur la chaîne postérieure (ischios, fessiers, lombaires) et adducteurs.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	Départ genoux, tirages bas	8 x	1/3
3	On the Beat	Tirages haut, flexion/extension des hanches	8 x	1/3
4	On the Beat	1 squat, 1 press	8 x	1/3
5	On the Beat	Départ genoux, tirages bas	8 x	2/3
6	On the Beat	Tirages haut, flexion/extension des hanches	8 x	2/3
7	On the Beat	1 squat, 1 press	8 x	2/3
8	On the Beat	Départ genoux, tirages bas	8 x	3/3
9	On the Beat	Tirages haut, flexion/extension des hanches	8 x	3/3
10	On the Beat	1 squat, 1 press	8 x	3/3



Super Computer



03 min 11 sec

3 Tours



Coaching tips

Une alternance lourd / léger et lent / rapide pour un max de contraste à l'effort.

Charge : Lourd et poids du corps.

Bénéfices / Zones cibles : Force sur le dos (lombaires et dorsaux).

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Descente tirage	45 s	1/3
2	00:45	Superman, tirage (au sol)	15 s	1/3

3	01:00	Descente tirage	45 s	2/3
4	01:45	Superman, tirage (au sol)	15 s	2/3
5	02:00	Descente tirage	45 s	3/3
6	02:45	Superman, tirage (au sol)	15 s	3/3

 Trap Requiem



04 min 18 sec

4 Tours



Coaching tips

Coache le Drop haut sur le tirage en pompe pour une activation plus importante du dos.

Charge : Léger et poids de corps.

Bénéfices / Zones cibles : Endurance musculaire sur le buste (pecs, épaules, dos et abdominaux) et les triceps.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Pompe, tirage bras D	20 s	1/4
3	00:50	Extension triceps, crunch	20 s	1/4
4	01:20	Pompe, tirage bras G	20 s	2/4
5	01:50	Extension triceps, crunch	20 s	2/4
6	02:20	Pompe, tirage bras D	20 s	3/4
7	02:50	Extension triceps, crunch	20 s	3/4
8	03:20	Pompe, tirage bras G	20 s	4/4
9	03:50	Extension triceps, crunch	20 s	4/4

 Halambra



03 min 45 sec

3 Tours



Coaching tips

Accompagne-les dans cet ultime challenge par ton engagement physique mais surtout grâce à une voix motivante et forte.

Charge : Léger/ modéré.

Bénéfices / Zones cibles : Endurance musculaire généralisé sur tout le corps.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	1 biceps curl, 1 élévation latérale	4x	1/3
3	On the Beat	2 pulses fente, 1 ciseaux	4x	1/3
4	On the Beat	1 biceps curl, 1 élévation latérale	4x	1/3
5	On the Beat	2 pulses fente, 1 ciseaux	4x	1/3
6	On the Beat	1 press, 1 extension Triceps	4x	2/3
7	On the Beat	2 pulse squat, large-serré	4x	2/3
8	On the Beat	1 press, 1 extension Triceps	4x	2/3
9	On the Beat	2 pulse squat, large-serré	4x	2/3
10	On the Beat	1 biceps curl, 1 élévation latérale	4x	3/3
11	On the Beat	2 pulses fente, 1 ciseaux	4x	3/3
12	On the Beat	1 press, 1 extension Triceps	4x	3/3
13	On the Beat	2 pulse squat, large-serré	4x	3/3

 **Metatron**



02 min 07 sec

4 Tours



Coaching tips

Coache le contrôle et l'amplitude pour une exécution parfaite et sécuritaire.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1				
2		Flexion, extension de jambes alt (sur le dos)	Libre	1/2
		Crunch pulse, bras tendus	Libre	2/2