



alēop®

FORCE



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

10

 Spy

WARMUP

02:45

2 Blocs



Tips : des amplitudes modérées aideront à rester sur le tempo et échaufferont ton groupe en sécurité.

Charges : barre ou Ybell. Léger.

Zones : préparation musculaire et articulaire de tout le corps.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mobilité	8x8	1/2
2	00:27	4x 1 Descente levée, 1 biceps curl	4x8	1/2
3	00:40	8x Push press	4x8	1/2
4	00:54	4x Epaulé jeté	4x8	1/2
3	01:08	16x Grimpeur	4x8	1/2

1	01:21	Mobilité	8x8	1/2
2	01:48	4x 1 Descente levée, 1 biceps curl	4x8	1/2
3	02:01	8x Push press	4x8	1/2
4	02:15	4x Epaulé jeté	4x8	1/2
3	02:29	16x Grimpeur	4x8	1/2

 Vantablack MMLXX



PRACTICE & PUSH

01

03:04

3 Blocs



Tips : pour accentuer la tension musculaire dans le fessier lors de la fente, indique à tes pratiquants de bouger avec fluidité en ne marquant pas d’arrêt pied sous la hanche.

Charges : barre ou Ybell. Lourd

Zones : fessiers, ischios et quadriceps

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Fente arrière-avant D	45 s	1/3
2	00:45	Squat	15 s	1/3
3	01:00	Fente arrière-avant G	45 s	2/3
4	01:45	Squat	15 s	2/3
5	02:00	Fente avant ALT	45 s	3/3
6	02:45	Squat	15 s	3/3

 Me And My Team

TA TA
BA
O1

04:08

4 Blocs



Tips : sur la “fente”, parle d’amplitudes basses. Sur le “drop”, coache le contraste training : une descente amortie et une montée explosive.

Charges : poids libre ou Ybell, step. Léger et poids du corps

Zones : fessiers, quadriceps et ischios

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Départ sur le step, squat-fente D	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	Départ sur le step, drop squat	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Départ sur le step, squat-fente G	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	Départ sur le step, drop squat	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Départ sur le step, squat-fente D	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	Départ sur le step, drop squat	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Départ sur le step, squat-fente G	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	Départ sur le step, drop squat	20 s	4/4

 Firepower



03:47

3 Blocs



Tips : La méthode “Complex Training” permet d’apporter vitesse et/ou puissance sur les deux derniers mouvements car le courant passe plus tôt dans les nerfs accélérant le moment où le muscle va se contracter.

Charges : barre ou Ybell. Lourd à modéré

Zones : épaules, ischios et quadriceps

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:32	8x 1 Descente levée, 1 tirage poitrine, 1 épaulé	16x8	1/3
		Pause	15s	
3	01:42	8x Push press, 4x épaulé jeté	8x8	2/3
4	02:08	8x Push press, 4x épaulé jeté	8x8	2/3
		Pause	15s	
5	02:42	4x 1 Descente levée, 1 tirage poitrine, 1 épaulé	8x8	3/3
6	03:18	8x Push press, 4x épaulé jeté	8x8	3/3

 Hysteria



PRACTICE &
PUSH
02

03:01

3 Tours



Tips : l'accumulation et la vitesse des répétitions rendent l'entraînement intense. Injecte régulièrement des consignes posturales et propose des alternatives individuelles.

Charges : poids libre ou Ybell, step. Modéré et poids du corps

Zones : triceps, pectoraux et abdominaux

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mains sur le step, dips	45 s	1/3
2	00:45	Assis sur le step, extension triceps	15 s	1/3
3	01:00	Mains sur le step, pompe large marche de l'ours	45 s	2/3
4	01:45	Assis sur le step, extension triceps	15 s	2/3
5	02:00	Reprendre au choix bloc 1 ou 2	45 s	3/3
6	02:45	Assis sur le step, extension triceps	15 s	3/3

Real Thing

04:18

TA TA
BA
02

4 Blocs



Tips : indique une forte activation des abdominaux pour protéger les lombaires. Coache la posture du buste sur chaque exercice. Ajuste les positions directement sur le pratiquant.

Charges : barre ou Ybell. Modéré ou léger

Zones : dos (bas et haut), biceps et ischios

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Tirage biceps	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	1 Pulse descente levée	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Tirage biceps	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	1 Pulse descente levée	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Tirage large	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	1 Pulse descente levée	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Tirage large	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	1 Pulse descente levée	20 s	4/4

 Bang Bang



03:48

3 Blocs



Tips : donne des indications précises et courtes notamment sur la combinaison en squat tel que “centre”, “droite”, “centre”, “gauche”.

Charges : barre ou Ybell. Modéré ou léger

Zones : épaules, quadriceps, fessiers

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:32	8x Push press, 4x Squat milieu-côté ALT	16×8	1/3
		Pause	15s	
3	01:42	8x Tirage épaule, 4x Squat milieu-côté ALT	16×8	2/3
		Pause	15s	
4	02:52	8x Epaulé jeté, 4x Squat milieu-côté ALT	16×8	3/3

 Fly Forever

○

CORE

○

02:04

2 Blocs



Tips : corrige, motive ou lance un défi selon le niveau de ton pratiquant, mais tous doivent bouger jusqu’à la dernière seconde !

Charges : poids libre ou Ybell. Léger ou modéré

Zones : grands droits

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1		1x C-crunch, 1x extension, 1x ouverture	Libre	1/2
2		Sit-up extension	Libre	2/2



02 Tours

Zones : tout le corps

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.

