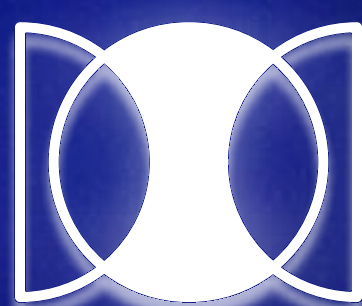


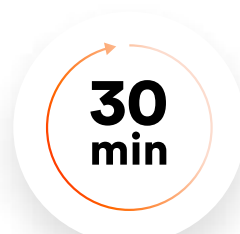


alēop®

FORCE

Octobre

2 0 2 1



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

 Forever

○

WARMUP

○

03 min 02 sec

4 Tours



Coaching tips

Coache clairement les transitions. Tu as la possibilité de sortir du rythme de la musique car il n'y a pas de nombre de répétitions imposé. Il te suffit de reproduire la séquence.

|   | Temps Musique | Mouvements                                      | Durée / Répétitions | Tours |
|---|---------------|-------------------------------------------------|---------------------|-------|
| 1 | 00:00         | Squat planche marche + clean & press 1 bras alt | 8 x                 | 1/4   |
| 2 | 02:06         | Pompe                                           | 8 x                 | 2/4   |
| 3 | 02:38         | Planche avec rotation alt                       | 6 x                 | 3/4   |
| 4 | 02:45         | Combo Fente Alt biceps curl, Tirage, Push Press | 3 x                 | 4/4   |

 Nutcracker

○

PRACTICE & PUSH

○1

03 min 07 sec

3 Tours



Coaching tips

Un travail unilatéral. Coache la stabilité en parlant des muscles stabilisateurs tels que les abdos et les fessiers.

|   | Temps Musique | Mouvements                    | Durée / Répétitions | Tours |
|---|---------------|-------------------------------|---------------------|-------|
| 1 | 00:00         | Fente D + clean 1 bras        | 45 s                | 1/3   |
| 2 | 00:45         | Fente D pulses + Biceps curls | 15 s                | 1/3   |
| 3 | 01:00         | Fente G + clean 1 bras        | 45 s                | 2/3   |
| 4 | 01:45         | Fente G pulses + Biceps curls | 15 s                | 2/3   |
| 5 | 02:00         | Fente Alt + clean 2 bras      | 45 s                | 3/3   |
| 6 | 02:45         | Biceps curls                  | 15 s                | 3/3   |

 Fuxk This Up

TA  
TA  
BA

O1

04 min 12 sec

4 Tours



Coaching tips

Un travail unilatéral. Coache la stabilité en parlant des muscles stabilisateurs tels que les abdos et les fessiers.

|   | Temps Musique | Mouvements                 | Durée / Répétitions | Tours |
|---|---------------|----------------------------|---------------------|-------|
| 1 | 00:00         | Mise en place              | 20 s                | 1/3   |
| 2 | 00:20         | Tirage D 1 bras en gainage | 20 s                | 1/3   |
| 3 | 00:50         | Clean press D 1 bras       | 20 s                | 1/3   |
| 4 | 01:20         | Tirage G 1 bras en gainage | 20 s                | 2/3   |
| 5 | 01:50         | Clean press G 1 bras       | 20 s                | 2/3   |
| 6 | 02:20         | Tirage D 1 bras en gainage | 20 s                | 2/3   |
| 7 | 02:50         | Clean press D 1 bras       | 20 s                | 3/3   |
| 8 | 03:20         | Tirage G 1 bras en gainage | 20 s                | 3/3   |
| 9 | 03:50         | Clean press G 1 bras       | 20 s                | 3/3   |

 Blast From The Past

COMBO  
OTB

O1

03 min 45 sec

3 Tours



Coaching tips

Deux exercices bas du corps, "squat" et "fente", combinés à 2 exercices haut du corps, "rotation" et "press". Un travail important à coacher au niveau de la coordination. Utilise des images sport comme le kayak.

**Bénéfices / Zones cibles :** Amélioration de la coordination. Travail généralisé.

|   | Temps Musique | Mouvements                      | Durée / Répétitions | Tours |
|---|---------------|---------------------------------|---------------------|-------|
| 1 | 00:00         | Mise en place                   | 30 s                | 1/3   |
| 2 | 00:30         | Drop fente alt+ oblique en huit | 8 x                 | 1/3   |
| 3 | 00:44         | Squat press                     | 8 x                 | 1/3   |
| 4 | 00:55         | Obliques en huit fixe           | 8 x                 | 1/3   |
| 5 | 01:10         | Fente alt press                 | 8 x                 | 1/3   |
| 6 | 01:42         | Drop fente alt+ oblique en huit | 8 x                 | 2/3   |

|    |       |                                 |     |     |
|----|-------|---------------------------------|-----|-----|
| 7  | 01:55 | Squat press                     | 8 x | 2/3 |
| 8  | 02:08 | Obliques en huit fixe           | 8 x | 2/3 |
| 9  | 02:20 | Fente alt press                 | 8 x | 2/3 |
| 10 | 02:52 | Drop fente alt+ oblique en huit | 8 x | 3/3 |
| 11 | 03:05 | Squat press                     | 8 x | 3/3 |
| 12 | 03:18 | Obliques en huit fixe           | 8 x | 3/3 |
| 13 | 03:31 | Fente alt press                 | 8 x | 3/3 |

 In Da Club



03 min 08 sec

3 Tours



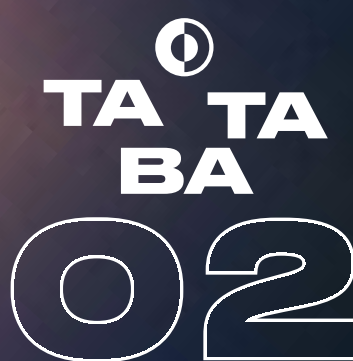
Coaching tips

Un travail en 3 dimensions sur les abdominaux grâce à l'utilisation de différents plans de l'espace (face, côté, profil..).

**Bénéfices / Zones cibles :** Renforcement du centre du corps. Obliques, grands droits et transverses.

|   | Temps Musique | Mouvements                           | Durée / Répétitions | Tours |
|---|---------------|--------------------------------------|---------------------|-------|
| 1 | 00:00         | Press bras D façon Turkish get up    | 45 s                | 1/3   |
| 2 | 00:45         | Oblique planche rotation D           | 15 s                | 1/3   |
| 3 | 01:00         | Press bras G façon Turkish get up    | 45 s                | 2/3   |
| 4 | 01:45         | Oblique planche rotation G           | 15 s                | 2/3   |
| 5 | 02:00         | Sit up + press                       | 45 s                | 3/3   |
| 6 | 02:45         | Rotation obliques avec Haltère assis | 15 s                | 3/3   |

 Fmoota



04 min 17 sec

4 Tours



Coaching tips

Inspiré du ski de fond avec le mouvement "Swing haltère". Sur le "Deadlift", propose de fixer un point au sol pour être plus stable.

**Bénéfices / Zones cibles :** Renforcement de la chaine postérieure . Fessiers, ischios et dos/lombaires.

|   | Temps Musique | Mouvements                                   | Durée / Répétitions | Tours |
|---|---------------|----------------------------------------------|---------------------|-------|
| 1 | 00:00         | Mise en place                                | 20 s                | 1/4   |
| 2 | 00:20         | Squat Swing double haltères                  | 20 s                | 1/4   |
| 3 | 00:50         | Descente levée avec haltère jambes alternées | 20 s                | 1/4   |
| 4 | 01:20         | Squat Swing double haltères                  | 20 s                | 2/4   |
| 5 | 01:50         | Descente levée avec haltère jambes alternées | 20 s                | 2/4   |
| 6 | 02:20         | Squat Swing double haltères                  | 20 s                | 3/4   |
| 7 | 02:50         | Descente levée avec haltère jambes alternées | 20 s                | 3/4   |
| 8 | 03:20         | Squat Swing double haltères                  | 20 s                | 4/4   |
| 9 | 03:50         | Descente levée avec haltère jambes alternées | 20 s                | 4/4   |

 Bulldozer



03 min 47 sec

3 Tours



### Coaching tips

Si tu loupes les premiers comptes, retrouve le tempo sur le reste de la combo. Possibilité de faire deux "grimpeur" et deux "pompe" pour les challenger.

|   | Temps Musique | Mouvements                             | Durée / Répétitions | Tours |
|---|---------------|----------------------------------------|---------------------|-------|
| 1 | 00:00         | Mise en place                          | 30 s                | 1/3   |
| 2 | 00:30         | Fente alt + triceps extension          | 8 x                 | 1/3   |
| 3 | 00:44         | Push latéral D avec élévation frontale | 8 x                 | 1/3   |
| 4 | 00:57         | Deux grimpeurs + pompe                 | 8 x                 | 1/3   |
| 5 | 01:42         | Fente alt + triceps extension          | 8 x                 | 2/3   |
| 6 | 01:55         | Push latéral D avec élévation frontale | 8 x                 | 2/3   |
| 6 | 02:08         | Deux grimpeurs + pompe                 | 8 x                 | 2/3   |
| 6 | 02:52         | Fente alt + triceps extension          | 8 x                 | 3/3   |
| 6 | 03:05         | Push latéral D avec élévation frontale | 8 x                 | 3/3   |
| 6 | 03:18         | Deux grimpeurs + pompe                 | 8 x                 | 3/3   |



Coaching tips

Sur le "Crunch haltère", envoie l'haltère sous la ligne du regard car ce n'est pas un "Sit up". Réalise la séquence d'exercice dans l'ordre que tu veux. Le nombre de répétitions n'est pas imposé.

|   | Temps Musique | Mouvements                    | Durée / Répétitions | Tours |
|---|---------------|-------------------------------|---------------------|-------|
| 1 | 00:00         | Crunch haut extension triceps | 8 x                 | 1/3   |
| 2 | 00:50         | Obliques avec haltère assis   | 20 x                | 2/3   |
| 3 | 01:30         | Cross Crawl                   | 32 x                | 3/3   |