



alēop[®]
CYCLE



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

06

Bad Feeling

WARMUP

03:04

2 Blocs



Tips : immerge tes pratiquants dans l'univers du cyclisme en parlant de braquet, de position et de cadence.
Parcours : cyclisme sur route, léger vallon.
Bénéfices : préparation musculaire, articulaire et cardiovasculaire.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mobilité			8×8	1/1
2	00:30	Course	1	Hors tempo	4×8	1/1
3	00:45	Course	1+	Hors tempo	4×8	1/1
4	01:00	Course	2	Tempo	4×8	1/1
5	01:15	Grimper debout	2+	Hors tempo	4×8	1/1
6	01:30	Mobilité			8×8	2/2
7	02:00	Course	1	Hors tempo	4×8	2/2
8	02:15	Course	1+	Hors tempo	4×8	2/2
9	02:30	Course	2	Tempo	4×8	2/2
10	02:45	Grimper debout	2+	Hors tempo	4×8	2/2

Danakil

PRACTICE &
PUSH
01

03:08

3 Blocs



Tips : donne des images associées à la discipline du vélo chrono pour les aider à s’entraîner à la bonne intensité. Les résistances sont intenses.

Parcours : vélo sur piste

Bénéfices : explosivité, puissance et force

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Grimper debout	4	Hors tempo	45 s	1/3
2	00:45	Attaque debout-assis	2-3	Hors tempo	15 s	1/3
3	01:00	Grimper assis	3	Hors tempo	45 s	2/3
4	01:45	Attaque debout-assis	2-3	Hors tempo	15 s	2/3
5	02:00	Grimper debout	4	Hors tempo	45 s	3/3
6	02:45	Attaque debout-assis	2-3	Hors tempo	15 s	3/3

Get Down

TA TA
BA
01

04:18

4 Blocs



Tips : en tempo ou hors tempo, marque du contraste dans l’intensité musculaire entre les phases de “course-attaque” et “course”. Incite les à utiliser leurs bras sur la phase “course-attaque”.

Parcours : VTT et terrain sinueux

Bénéfices : réactivité, vitesse et vélocité

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place			20 s	
2	00:20	Course-attaque	3	Hors tempo	20 s	1/4
		Pause			10s	
3	00:50	Course-attaque	3	Hors tempo	20 s	1/4
		Pause			10s	
4	01:20	Course	2	Double tempo	20 s	2/4
		Pause			10s	
5	01:50	Course	2	Double tempo	20 s	2/4
		Pause			10s	
6	02:20	Course-attaque	3	Hors tempo	20 s	3/4
		Pause			10s	
7	02:50	Course-attaque	3	Hors tempo	20 s	3/4
		Pause			10s	
8	03:20	Course	2	Double tempo	20 s	4/4
		Pause			10s	
9	03:50	Course	2	Double tempo	20 s	4/4

I've Been Thinkin



03:45

3 Blocs



Tips : la résistance doit être ajustée en fonction de leur ancrage dans le vélo et leur capacité à rester sur le rythme de la musique, en tempo et en double tempo

Parcours : cyclisme et terrain vallonné

Bénéfices : puissance et endurance

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place			30 s	
2	00:32	Grimper 2x debout-assis	3	Tempo	4x8	1/3
3	00:44	Grimper assis	3	Tempo	4x8	1/3
4	00:57	Grimper debout	3	Tempo	4x8	1/3
5	01:10	Course	2	Double tempo	4x8	1/3
Pause						15s
6	01:42	Grimper 2x debout-assis	3	Tempo	4x8	2/3
7	01:55	Grimper assis	3	Tempo	4x8	2/3
8	02:08	Grimper debout	3	Tempo	4x8	2/3
9	02:20	Course	2	Double tempo	4x8	2/3
Pause						15s
10	02:52	Grimper 2x debout-assis	3	Tempo	4x8	3/3
11	03:05	Grimper assis	3	Tempo	4x8	3/3
12	03:18	Grimper debout	3	Tempo	4x8	3/3
13	03:31	Course	2	Double tempo	4x8	3/3

 Ragga Muffin Soldier

03:01

3 Blocs



Tips : une récupération pour le coeur. Le pratiquant doit se concentrer à maintenir une forte stabilité au niveau des hanches malgré un buste mobile. C’est un travail d’ancrage sur la selle.

Parcours : neutre et préparation physique

Bénéfices : force et coordination

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Grimper assis, twist 2 bras lent ALT	2+	Hors tempo	45 s	1/3
2	00:45	Grimper assis, tirage 1 bras ALT	2+	Hors tempo	15 s	1/3
3	01:00	Grimper assis, twist 2 bras lent ALT	2+	Hors tempo	45 s	2/3
4	01:45	Grimper assis, tirage 1 bras ALT	2+	Hors tempo	15 s	2/3
5	02:00	Grimper assis, twist 2 bras lent ALT	3	Hors tempo	45 s	3/3
6	02:45	Grimper assis, tirage 1 bras ALT	3	Hors tempo	15 s	3/3

Freaks

TA TA
BA
02

04:15

4 Blocs



Tips : l'intensité de toutes les phases est la même que celle de l'attaque donc la résistance doit être conséquente pour rester explosif et puissant

Parcours : VTT et léger dénivelé.

Bénéfices : puissance et explosivité.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place			20 s	
2	00:20	Attaque assis	2+	Hors tempo	20 s	1/4
		Pause			10s	
3	00:50	Attaque assis	2+	Hors tempo	20 s	1/4
		Pause			10s	
4	01:20	Attaque debout	3	Hors tempo	20 s	2/4
		Pause			10s	
5	01:50	Attaque debout	3	Hors tempo	20 s	2/4
		Pause			10s	
6	02:20	Attaque assis	2+	Hors tempo	20 s	3/4
		Pause			10s	
7	02:50	Attaque assis	2+	Hors tempo	20 s	3/4
		Pause			10s	
8	03:20	Attaque debout	3	Hors tempo	20 s	4/4
		Pause			10s	
9	03:50	Attaque debout	3	Hors tempo	20 s	4/4

 Cash



03:44

3 Tours



Tips : le travail reste ciblé sur l'attaque mais avec un défi en plus, celui de coller au rythme de la musique.
Double challenge !
Parcours : cyclisme et terrain vallonné
Bénéfices : explosivité, puissance et endurance

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place			30 s	
2	00:32	Attaque debout-assis	3	Tempo	4x8	1/3
3	00:44	Attaque assis	2+	Double tempo	4x8	1/3
4	00:57	Attaque debout-assis	3	Tempo	4x8	1/3
5	01:10	Attaque assis	2+	Double tempo	4x8	1/3
		Pause			15s	
6	01:32	Attaque debout-assis	3	Tempo	4x8	2/3
7	01:55	Attaque assis	2+	Double tempo	4x8	2/3
8	02:08	Attaque debout-assis	3	Tempo	4x8	2/3
9	02:20	Attaque assis	2+	Double tempo	4x8	2/3
		Pause			15s	
10	02:52	Attaque debout-assis	3	Tempo	4x8	3/3
11	03:05	Attaque assis	2+	Double tempo	4x8	3/3
12	03:18	Attaque debout-assis	3	Tempo	4x8	3/3
13	03:31	Attaque assis	2+	Double tempo	4x8	3/3

Modern Disco

RÉCUP ACTIVE

02:04

3 Tours

- 

Tips : un pédalage facile et dégressif pour une récupération en douceur.

Parcours : cyclisme sur route. Ligne droite.

Bénéfices : récupération cardio et musculaire

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Course	0-1	Hors tempo	Libre	1/1


TA TA
BA

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours

Bénéfices : force, explosivité et endurance

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.

