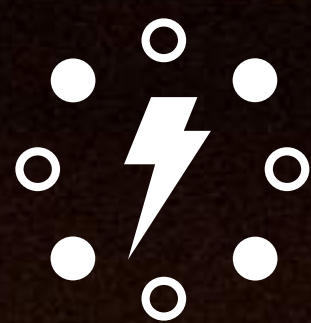




alēop[®]

CARDIO



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

11

 It's Lit

○

WARMUP

○

02:46

2 Blocs



Compétences : coordination, agilité et mobilité.
Tips : des amplitudes et une intensité progressive pour préparer le corps à s'entraîner efficacement.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mobilité debout	8×8	1/2
2	00:36	Course SP à D	4×8	1/2
3	00:54	8x Combo course pied D avant, arrière	4×8	1/2
4	01:12	4x Combo course pied D avant, côté, run	4×8	1/2
5	01:30	4x Combo course pied D avant, côté, jack	4×8	1/2
6	01:48	Mobilité debout	8×8	2/2
7	02:25	Course SP à G	4×8	2/2
8	02:43	8x Combo course pied G avant, arrière	4×8	2/2
9	03:11	4x Combo course pied G avant, côté, run	4×8	2/2
10	03:19	4x Combo course pied G avant, côté, jack	4×8	2/2

Take Your Place

PRACTICE &
PUSH
01

03:01

3 Blocs

Compétences : stabilité et vitesse.

Tips : l'activation des fessiers, des abdos et des bras lors du Practice est indispensables pour stabiliser le corps et donner de l'impulsion. Tes pratiquants doivent ressentir ces mêmes activations musculaires pour optimiser le travail de vitesse sur le Sprint.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Fente plio ALT, bras propulsions (genou arrière au sol)	45 s	1/3
2	00:45	Sprint genoux hauts	15 s	1/3
3	01:00	Fente plio ALT, bras propulsions (genou arrière au sol)	45 s	2/3
4	01:45	Sprint genoux hauts	15 s	2/3
5	02:00	Fente plio ALT, bras propulsions (genou arrière au sol)	45 s	3/3
6	02:45	Sprint genoux hauts	15 s	3/3

Nu Kinda funk

TA TA
BA
O1

04:18

4 Blocs

Compétences : coordination, agilité et stabilité.

Tips : les obliques travaillent sur les deux mouvements pour stabiliser les hanches et être agile.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	1x esquive D, 3x run SP	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	En planche, 2 genoux, 1 rotation arrière de bras D	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	1x esquive G, 3x run SP	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	En planche, 2x genoux, 1x rotation arrière de bras G	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	1x esquive D, 3x run SP	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	En planche, 2x genoux, 1x rotation arrière de bras D	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	1x esquive G, 3x run SP	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	En planche, 2x genoux, 1x rotation arrière de bras G	20 s	4/4

 District Zero



03:44

3 Blocs



Compétences : coordination, endurance et agilité.
Tips : sur le 1er bloc focalise-toi sur des consignes de direction (cueing et verbales) pour que tes pratiquants suivent facilement les combinaisons sur le beat de la musique.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:32	4x Combo 4x ski jump, 4x rebonds un pied, ALT	8x8	1/3
3	00:57	2x Combo chassé, sprint en Z	8x8	1/3
		Pause	15s	
4	01:42	4x Combo 4x ski jump, 4x rebonds un pied, ALT	8x8	2/3
5	02:08	2x Combo chassé, sprint en Z	8x8	2/3
		Pause	15s	
6	02:52	4x Combo 4x ski jump, 4x rebonds un pied, ALT	8x8	3/3
7	03:18	2x Combo chassé, sprint en Z	8x8	3/3

 Ain't No More



PRACTICE & PUSH 02

03:02

3 Blocs



Compétences : stabilité, coordination et détente.

Tips : utilise l'image du step pour aider tes pratiquants à comprendre le mouvement Tuck Jump intérieur et extérieur. Au départ, exécute le mouvement à vitesse modérée.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	En planche, marche avant, 3x rebonds arrière	45 s	1/3
2	00:45	Tuck jump extérieur (départ serré)	15 s	1/3
3	01:00	En planche, marche arrière, 3x rebonds avant	45 s	2/3
4	01:45	Tuck jump intérieur (départ large)	15 s	2/3
5	02:00	En planche, 3x rebonds avant et arrière	45 s	3/3
6	02:45	Tuck jump extérieur et intérieur	15 s	3/3

 Unleash My Halo

TA TA
BA

02

04:21

4 Blocs



Compétences : agilité, réactivité et force.

Tips : tu peux les faire bouger sur ou en dehors du rythme de la musique. L'important est que tes pratiquants soient réactifs sur leurs appuis.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Double rebonds 1x genou, ALT	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	2x jacks 1/2 tour, 1x drop (départ serré), ALT	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Double rebonds 1x genou, ALT	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	2x jacks 1/2 tour, 1x drop (départ serré), ALT	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Double rebonds 1x genou, ALT	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	2x jacks 1/2 tour, 1x drop (départ serré), ALT	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Double rebonds 1x genou, ALT	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	2x jacks 1/2 tour, 1x drop (départ serré), ALT	20 s	4/4

 Hall More



03:44

3 Blocs



Compétences : coordination, endurance et force.
Tips : du challenge sur les derniers Burpees et un maximum de motivation pour pousser tes pratiquants à terminer l'entraînement dans une haute énergie.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:32	4x Combo 2x fentes pulses, 3x genoux, ALT	8x8	1/3
3	00:57	8x Combo 1x jump avant-arrière, 1x burpee	8x8	1/3
		Pause	15s	
4	01:42	4x Combo 2x fentes pulses, 3x genoux, ALT	8x8	2/3
5	02:08	8x Combo 1x jump avant-arrière, 1x burpee	8x8	2/3
		Pause	15s	
6	02:52	4x Combo 2x fentes pulses, 3x genoux, ALT	8x8	3/3
7	03:18	8x Combo 1x jump avant-arrière, 1x burpee	8x8	3/3

 El Monte

CORE

02:06

2 Blocs



Compétences : force.
Tips : sollicitation des grands droits et des obliques. Donne des cibles de direction (coude vers le genou par exemple) pour un engagement musculaire efficace sur le centre du corps.

"

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1		C-crunch circulaire	Libre	1/2
2		Hover, genou-coude ALT	Libre	2/2



CIRCUIT
TRAINING

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours

Tips : sur les minutes cardio, un max d'explosivité dans le mouvement (le pratiquant peut prendre une courte pause avant de relancer). Au contraire, sur les minutes de mobilité et force, les mouvements doivent être exécutés de la manière la plus fluide possible.

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.

