

alēop®

**FORCE**



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

07



 Stinky Sax

**WARMUP**

03 min 04 sec

2 Tours



**Tips :** des amplitudes modérées aidera à rester sur le tempo et échauffera ton groupe en sécurité.

**Zones / Charges :** tout le corps - poids libre ou Ybell. Léger.

**Bénéfices :** préparation musculaire et articulaire.

|   | Temps Musique | Mouvements                                      | Durée / Répétitions | Tours |
|---|---------------|-------------------------------------------------|---------------------|-------|
| 1 | 00:00         | Mobilité en squat, planche, marche arrière      | 8×8                 | 1/1   |
| 2 | 00:30         | 2 squat pulse, 2 tirages ALT                    | 4×8                 | 1/1   |
| 3 | 00:45         | 2 squat pulse , 1 press, 1 push press           | 4×8                 | 1/1   |
| 4 | 01:00         | Tirage superman                                 | 4×8                 | 1/1   |
| 5 | 01:30         | Mobilité en squat, fentes ALT et flexion avant. | 8×8                 | 1/1   |
| 6 | 02:00         | 2 squat pulse, 2 tirages ALT                    | 4×8                 | 2/2   |
| 7 | 02:15         | 2 squat pulse , 2 press                         | 4×8                 | 2/2   |
| 8 | 02:30         | Tirage superman                                 | 4×8                 | 2/2   |

 Bed

**PRACTICE & PUSH**

01

03 min 01 sec

3 Tours



**Tips :** Si tu utilises la barre, propose l'option avant ou arrière du buste pour sa position.

**Zones / Charges :** bas du corps - Ybell ou barre. Lourd.

**Bénéfices :** résistance, tonification.

|   | Temps Musique | Mouvements             | Durée / Répétitions | Tours |
|---|---------------|------------------------|---------------------|-------|
| 1 | 00:00         | Clean, fente arrière D | 45 s                | 1/3   |
| 2 | 00:45         | Fentes pulses D        | 15 s                | 1/3   |

|   |       |                                |      |     |
|---|-------|--------------------------------|------|-----|
| 3 | 01:00 | Clean, fente arrière G         | 45 s | 2/3 |
| 4 | 01:45 | Fentes pulses G                | 15 s | 2/3 |
| 5 | 02:00 | Combo clean, fente arrière ALT | 45 s | 3/3 |
| 6 | 02:45 | Squat pulses                   | 15 s | 3/3 |

 Dark Souls



04 min 11 sec

4 Tours



**Tips :** bascule dans "game" et demande leur de compter les répétitions sur les séquences "air squat".  
Qui en fera le plus ?!

**Zones / Charges :** bas du corps - poids du corps et Ybell ou barre. Lourd.

**Bénéfices :** endurance, résistance et tonification.

|   | Temps Musique | Mouvements           | Durée / Répétitions | Tours |
|---|---------------|----------------------|---------------------|-------|
| 1 | 00:00         | Mise en place        | 20 s                |       |
| 2 | 00:20         | Squat latéral D      | 20 s                | 1/4   |
| 3 | 00:50         | Air squat, extension | 20 s                | 1/4   |
| 4 | 01:20         | Squat latéral G      | 20 s                | 2/4   |
| 5 | 01:50         | Air squat, extension | 20 s                | 2/4   |
| 6 | 02:20         | Squat latéral D      | 20 s                | 3/4   |
| 7 | 02:50         | Air squat, extension | 20 s                | 3/4   |
| 8 | 03:20         | Squat latéral G      | 20 s                | 4/4   |
| 9 | 03:50         | Air squat, extension | 20 s                | 4/4   |

 Rave



03 min 45 sec

3 Tours



**Tips :** pour une meilleure expérience musique / mouvement, contrôle le retour de ta charge en fin de combinaison.

**Zones / Charges :** tout le corps - Ybell ou barre. Lourd.

**Bénéfices :** endurance, puissance.

|   | Temps Musique | Mouvements                       | Durée / Répétitions | Tours |
|---|---------------|----------------------------------|---------------------|-------|
| 1 |               | Mise en place                    | 30 s                |       |
| 2 | On the Beat   | 1 tirage, 1 clean, 1 truster     | 8×8                 | 1/3   |
| 3 | On the Beat   | 3 tirages, 1 clean, 3 push press | 8×8                 | 1/3   |
| 4 | On the Beat   | 1 tirage, 1 clean, 1 truster     | 8×8                 | 2/3   |
| 5 | On the Beat   | 3 tirages, 1 clean, 3 push press | 8×8                 | 2/3   |
| 6 | On the Beat   | 1 tirage, 1 clean, 1 truster     | 8×8                 | 3/3   |
| 7 | On the Beat   | 3 tirages, 1 clean, 3 push press | 8×8                 | 3/3   |

 Basics



03 min 00 sec

3 Tours



**Tips :** accompagne les hors estrade pour coacher la précision de leur mouvement et insiste sur le drop pour une meilleure efficacité.

**Zones / Charges :** haut et centre du corps, triceps - Ybell ou poids libre. Léger à modéré.

**Bénéfices :** résistance, endurance.

|   | Temps Musique | Mouvements                         | Durée / Répétitions | Tours |
|---|---------------|------------------------------------|---------------------|-------|
| 1 | 00:00         | Drop pompe triceps                 | 45 s                | 1/3   |
| 2 | 00:45         | Extension triceps (1 genou au sol) | 15 s                | 1/3   |
| 3 | 01:00         | Pompe triceps, tap épaule ALT      | 45 s                | 2/3   |
| 4 | 01:45         | Extension triceps (1 genou au sol) | 15 s                | 2/3   |
| 5 | 02:00         | Drop pompe rotation ALT            | 45 s                | 3/3   |
| 6 | 02:45         | Extension triceps (1 genou au sol) | 15 s                | 3/3   |



Party Favor

04 min 08 sec

TA TA  
BA  
02

4 Tours

**Tips :** une exploration de l'articulation épaule à 360°. Paumes de main vers le plafond sur les "élévations arrières".

**Zones / Charges :** haut du corps - Ybell ou poids libre. Léger à modéré.

**Bénéfices :** résistance, endurance.

|   | Temps Musique | Mouvements                                                 | Durée / Répétitions | Tours |
|---|---------------|------------------------------------------------------------|---------------------|-------|
| 1 | 00:00         | Mise en place                                              | 20 s                |       |
| 2 | 00:20         | Biceps curl                                                | 20 s                | 1/4   |
| 3 | 00:50         | Elévation latérale                                         | 20 s                | 1/4   |
| 4 | 01:20         | Elévation latérale (buste penché)                          | 20 s                | 2/4   |
| 5 | 01:50         | Elévation arrière (buste penché)                           | 20 s                | 2/4   |
| 6 | 02:20         | Combo biceps curl, élévation latérale                      | 20 s                | 3/4   |
| 7 | 02:50         | Combo élévation latérale, élévation arrière (buste penché) | 20 s                | 3/4   |
| 8 | 03:20         | Combo biceps curl, élévation latérale                      | 20 s                | 4/4   |
| 9 | 03:50         | Combo élévation latérale, élévation arrière (buste penché) | 20 s                | 4/4   |

Impossible

03 min 47 sec

COMBO  
OTB  
02

3 Tours

**Tips :** des mouvements de base de musculation que tes pratiquants doivent exécuter avec de grandes amplitudes.

**Zones / Charges :** tout le corps - Ybell ou barre. Lourd.

**Bénéfices :** endurance, cardio.

|   | Temps Musique | Mouvements            | Durée / Répétitions | Tours |
|---|---------------|-----------------------|---------------------|-------|
| 1 |               | Mise en place         | 30 s                |       |
| 2 | On the Beat   | Déscente-levée        | 4×8                 | 1/3   |
| 3 | On the Beat   | Tirage (buste penché) | 4×8                 | 1/3   |
| 4 | On the Beat   | Epaulé-jeté           | 4×8                 | 1/3   |

|    |             |                                 |     |     |
|----|-------------|---------------------------------|-----|-----|
| 5  | On the Beat | Fente arrière ALT (barre front) | 4×8 | 2/3 |
| 6  | On the Beat | Déscente-levée                  | 4×8 | 2/3 |
| 7  | On the Beat | Tirage (buste penché)           | 4×8 | 2/3 |
| 8  | On the Beat | Epaulé-jeté                     | 4×8 | 3/3 |
| 9  | On the Beat | Fente arrière ALT (barre front) | 4×8 | 3/3 |
| 10 | On the Beat | Déscente-levée                  | 4×8 | 3/3 |
| 11 | On the Beat | Tirage (buste penché)           | 4×8 | 2/3 |
| 12 | On the Beat | Epaulé-jeté                     | 4×8 | 2/3 |
| 13 | On the Beat | Fente arrière ALT (barre front) | 4×8 | 2/3 |

 Coming Back Home

CORE

02 min 01 sec

2 Tours

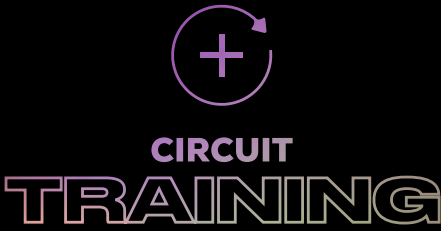


**Tips :** laisse passer le coude derrière le genou lors du "crunch côté" pour un travail sur la taille plus efficace.

**Zones / Charges :** centre du corps - Ybell ou poids libre. Modéré.

**Bénéfices :** tonification, prévention, et optimisation.

| Temps Musique | Mouvements                        | Durée / Répétitions | Tours |
|---------------|-----------------------------------|---------------------|-------|
| 1             | Planche rotation, crunch côté ALT | Libre               | 1/2   |
| 2             | Crunch bascule, 4 russian twist   | Libre               | 2/2   |



RALLONGER LA DURÉE  
D'UN COURS.





## 02 Tours

9

2/2

