



alēop[®]

MOBILITY



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

10

 Dreamer

○

WARMUP

○

04:32

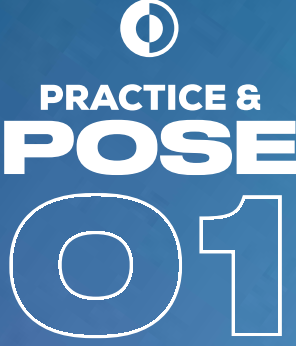
2 Blocs



Tips : une amplitude progressive pour un réveil du corps en douceur.
Zone : L'ensemble du corps
Bénéfices : préparation musculaire et articulaire de tout le corps.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mains jointes haut et bas	8×8	1/2
2	00:45	4x 1 Cercle de coudes, 1 cercle de bras D	4×8	1/2
3	01:07	16x Balancier jambe D	4×8	1/2
4	01:30	8x 1 Cercle de genou D, 1 squat sumo	4×8	1/2
5	01:52	8x Squat indou, cercle de bras ALT	4×8	1/2
6	02:15	Mains jointes haut et bas	8×8	2/2
7	03:00	4x 1 Cercle de coudes, 1 cercle de bras G	4×8	2/2
8	03:22	16x Balancier jambe G	4×8	2/2
9	03:45	8x 1 Cercle de genou G, 1 squat sumo	4×8	2/2
10	04:08	8x Squat indou, cercle de bras ALT	4×8	2/2

 Océan



03:02

3 Blocs



Tips : donne des indications de trajectoire pour les aider à travailler sur une amplitude complète.
Hanches ancrées et buste mobile sur les 2 premiers bloc. Le travail s’inverse sur le 3ème.

Zone : hanches

Bénéfices : rotation et ouverture

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Genoux fléchis à D, rotation buste et bras	45 s	1/3
2	00:45	Genoux fléchis à D, buste vers l’avant	15 s	1/3
3	01:00	Genoux fléchis à G, rotation buste et bras	45 s	2/3
4	01:45	Genoux fléchis à G, buste vers l’avant	15 s	2/3
5	02:00	Genoux fléchis ALT	45 s	3/3
6	02:45	Squat indou	15 s	3/3

 Bored

TA TA
BA
01

04:23

4 Blocs



Tips : indique les points d’ancrage comme les orteils, les genoux ou les talons pour les aider à être stables. Parle de l’engagement des fessiers pour une extension complète de la hanche.

Zone : hanche

Bénéfices : extension

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Extension des hanches, 1 pas D	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	Extension des hanches, 1 pas G	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Bridge 1 jambe D	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	Bridge 1 jambe G	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Extension des hanches, 1 pas D, debout	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	Extension des hanches, 1 pas G, debout	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Bridge 1 jambe D	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	Bridge 1 jambe G	20 s	4/4

 **Elegant Power**



04:06

Libre



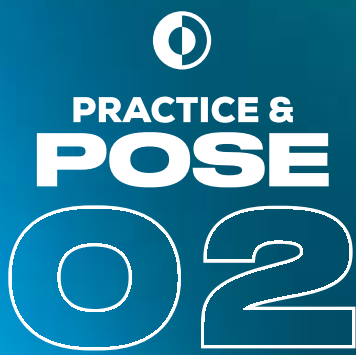
Tips : incite les à observer les évolutions de la combo pour une meilleure compréhension. Reste en démonstration le temps qu’une partie des pratiquants retiennent la combo. Ensuite, guide ceux qui ont en le plus besoin.

Zone : hanches

Bénéfices : coordination, fluidité et mémorisation du mouvement

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1		Mise en place	20 s	
2		A : Allongé face au sol, rotation de hanches ALT	Libre	1/3
3		B : A + repousser le sol, assis 1 jambe tendue, ALT	Libre	2/3
4		C : A + B + extension de hanche, ALT	Libre	3/3
		Répéter la combo C	Temps restant	

 Superstar



03:04

3 Blocs



Tips : debout ou assis, aux choix, en fonction du pratiquant. Les exercices sont plutôt simples à retenir mais pas si faciles à exécuter. Apporte des conseils précis et personnalisés.

Zone : épaules et buste

Bénéfices : ouverture, rotation et adduction

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Fermeture, ouverture bras D	45 s	1/3
2	00:45	Fermeture bras D	15 s	1/3
3	01:00	Fermeture, ouverture bras G	45 s	2/3
4	01:45	Fermeture bras G	15 s	2/3
5	02:00	Fermeture , ouverture du buste	45 s	3/3
6	02:45	Ouverture du buste, mains au sol	15 s	3/3

 No More Worries

04:11

TA TABA

02

4 Blocs



Tips : sur l’exercice en “fente”, le point d’appuis principal est la main au sol qui doit être alignée avec le genou arrière. Le bassin est fixe et ne descend pas vers l’avant.

Zone : épaule et buste

Bénéfices : ouverture et rotation

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Fente D au sol, twist main G au sol	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	Rotation interne - externe 2 bras	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Fente G au sol, twist main D au sol	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	Rotation interne - externe 2 bras	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Fente D au sol, twist main G au sol	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	Tirage haut	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Fente G au sol, twist main D au sol	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	Tirage haut	20 s	4/4

 From Above



04:08

Libre



Tips : mobiliser en douceur la partie haute du corps permet de soulager les tensions dans les cervicales à condition de maintenir les épaules basses.
Zone : épaules et buste
Bénéfices : coordination, fluidité et mémorisation du mouvement

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	20 s	
2		Cercle de bras ALT	Libre	1/4
3		Extension de hanches, ouverture de bras vers l'arrière	Libre	2/4
4		Ouverture 1 bras au sol ALT	Libre	3/4
5		Chien tête en bas	Libre	4/4
		Répéter la combo	Temps restant	

 Icicles

RELAX

02:03

Libre

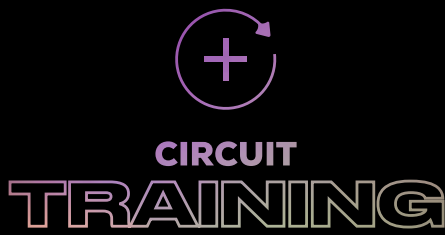


Tips : propose 4 ou 2 minutes de relaxation ou de retour au calme selon les besoins de tes pratiquants.

Zone : corps et esprit.

Bénéfices : détente, recentrage.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1		Position (assis, allonger...)	Libre	1/3
2		Focus relax	Libre	2/3
3		Retour éveil	Libre	3/3



**RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.**





02 Tours

Bénéfices : extension et flexion

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.

