



alēop®

CARDIO



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

08

 Fly Away

03:01

WARMUP

2 Tours



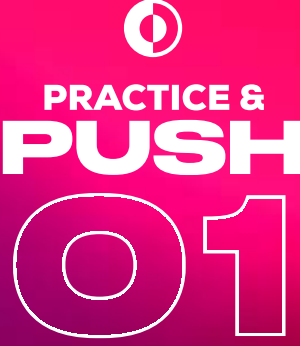
Tips : des amplitudes et une intensité progressive pour préparer le corps à s'entraîner efficacement.

Zones : bas du corps et cœur.

Bénéfices : préparation cardio, musculaire et articulaire.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mobilité	8×8	1/2
2	00:30	8 Talon fesse, 8 genoux haut D	4×8	1/2
3	00:45	1/4 Pivot D	4×8	1/2
4	01:00	8 Talon fesse, 8 genoux haut G	4×8	1/2
5	01:15	1/4 Pivot G	4×8	1/2
6	01:30	Mobilité	8×8	2/2
7	02:00	8 Talon fesse, sprint D	4×8	2/2
8	02:15	1/4 Pivot avec talon fesse D	4×8	2/2
9	02:30	8 Talon fesse, sprint G	4×8	2/2
10	02:45	1/4 Pivot avec talon fesse G	4×8	2/2

 Doompa



03:05

3 Tours



Tips : coache la plus grande amplitude latérale possible et la stabilisation au départ et à l'arrivée du patineur.

Zones : fessiers et cœur.

Bénéfices : détente, stabilité et réactivité des appuis latéraux.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	1 patineur D avec blocage, retour en rebonds	45 s	1/3
2	00:45	Patineur ALT	15 s	1/3
3	01:00	1 patineur G avec blocage, retour en rebonds	45 s	2/3
4	01:45	Patineur ALT	15 s	2/3
5	02:00	Patineur ALT avec blocage	45 s	3/3
6	02:45	Patineur ALT	15 s	3/3

 The Motto

TA TA
BA
O1

04:27

4 Tours



Tips : la visualisation du plot au centre permettra à tes pratiquants d'être plus efficaces sur les chassés. Mets en évidence la relation entre l'engagement du centre du corps et la réactivité au sol.

Zones : centre du corps et cœur.

Bénéfices : force et réactivité des appuis .

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Chasse autour du plot, drop squat / jump, ALT	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	Planche ski jump	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Chasse autour du plot, drop squat / jump, ALT	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	Planche ski jump	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Chasse autour du plot, 1/2 burpee, ALT	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	Planche ski jump	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Chasse autour du plot, 1/2 burpee, ALT	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	Planche ski jump	20 s	4/4

Dragon

COMBO

OTB

01

03:51

3 Tours



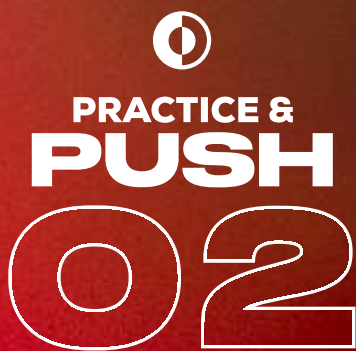
Tips : marque l'accent sur le squat sur le pivot arrière pour une activation cardio et musculaire plus importante. Immerge-les dans l'univers du basket.

Zones : bas du corps et cœur.

Bénéfices : détente et réactivité des appuis au sol.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:32	Pivot arrière, côté D	4x8	1/3
3	00:44	Jump avant, arrière (passe)	4x8	1/3
4	00:57	Pivot arrière, côté G	4x8	1/3
5	01:10	Jump avant, arrière (passe)	4x8	1/3
		Pause		
6	01:42	Pivot arrière, côté D	4x8	2/3
7	01:55	Double squat, shoot	4x8	2/3
8	02:08	Pivot arrière, côté G	4x8	2/3
9	02:20	Double squat, shoot	4x8	2/3
		Pause		
10	02:52	Pivot arrière, côté D	4x8	3/3
11	03:05	Combo jump avant, arrière	4x8	3/3
12	03:18	Pivot arrière, côté G	4x8	3/3
13	03:31	Combo double squat, shoot	4x8	3/3

 Sing Swing



03:07

3 Tours



Tips : aide les à visualiser l'échelle pour apporter de la précision dans leur exécution et les inciter à bouger intensément. Coach la méthode pliométrie.

Zones : bas du corps et cœur.

Bénéfices : force, puissance et réactivité des appuis au sol.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	6 Fentes plio ALT vers l'avant, retour rebonds (profil D)	45 s	1/3
2	00:45	Echelle de vitesse frontale A/R (profil D)	15 s	1/3
3	01:00	6 Fentes plio ALT vers l'avant, retour rebonds (profil G)	45 s	2/3
4	01:45	Echelle de vitesse frontale A/R (profil G)	15 s	2/3
5	02:00	6 Squat jump diagonale vers l'avant (de face), retour sprint large	45 s	3/3
6	02:45	Echelle de vitesse A/R (de face)	15 s	3/3

- **Tips** : la durée du temps d'effort te permet d'aller coacher plus facilement individuellement tes pratiquants pour qu'ils soient en réussite.
- **Zones** : bas du corps et cœur.
- **Bénéfices** : bénéfices multiples selon l'exercice.

1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:30	Jump avant, retour run	1 min	1/4
		Pause		
3	01:45	Départ de sprint, retour en run	1 min	2/4
		Pause		
4	03:00	Jump latéral + run en carré	1 min	3/4
		Pause		
5	04:15	Demi-burpee, rebonds latéraux	1 min	4/4

 Zurna



03:45

3 Tours



Tips : coach le tempo et donne des indications de répétitions pour faciliter le suivi de l'enchaînement.

Zones : bas et centre du corps, cœur.

Bénéfices : coordination, efficacité des appuis latéraux et force.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:32	6 genoux grimpeur, squat blocage, rebonds latéraux, ALT	8×8	1/3
3	00:44	Taps latéraux ALT	4×8	1/3
4	00:57	Patineurs ALT	4×8	1/3
		Pause		
6	01:42	6 genoux grimpeur, squat blocage, rebonds latéraux, ALT	8×8	2/3
7	01:55	Taps latéraux ALT	4×8	2/3
8	02:08	Patineurs ALT	4×8	2/3
		Pause		
10	02:52	6 genoux grimpeur, squat blocage, rebonds latéraux, ALT	8×8	3/3
11	03:05	Taps latéraux ALT	4×8	3/3
12	03:18	Patineurs ALT	4×8	3/3

 A.N.C

CORE

02:04

2 tours

- 

Tips :

les mains se resserrent à l'arrière des cuisses pour adopter la bonne amplitude et travailler plus fort sur les abdominaux.

Zones :

grands droits et tailles.

Bénéfices :

force sur le centre.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1		Crunch tap arrière de cuisse	Libre	1/2
2		Planche latérale (bassin bas), cercle de bras	Libre	2/2

TA TA
BA

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





04:20


Wish You Were Here

04 

Tips : de la vitesse sur le genoux côté, arrière et un rythme soutenu sur la pompe tout en aillant une bonne technique.

Zones : bras, abdominaux cœur.

Bénéfices : réactivité des appuis et force.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Genou D coté, arrière	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	Double pulses pompe, tap épaule ALT	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Genou G coté, arrière	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	Double pulses pompe, tap épaule ALT	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Genou D coté, arrière	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	Double pulses pompe, tap épaule ALT	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Genou G coté, arrière	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	Double pulses pompe, tap épaule ALT	20 s	4/4