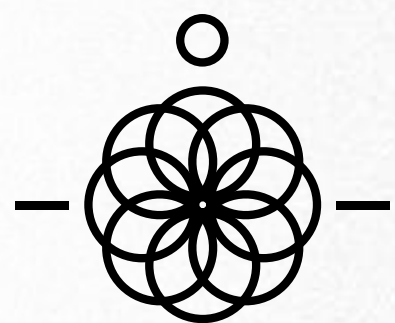




aléo

MOBILITY



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

04

 Take It To The Top

**WARMUP**

03 min 07 sec

16 Tours

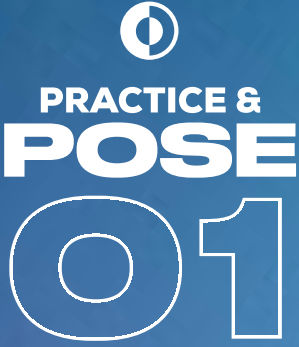


Coaching tips

La nouveauté : 2 blocs identiques te permettant d'apprendre et d'enseigner facilement le Warm Up. Toujours pour laisser plus de place à la connexion !

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mobilité haut corps debout	4×8	1/16
2	00:15	Fente en croix pied D lent, bras en croix	4×8	2/16
3	00:30	Fente en croix pied D rapide, bras en croix	2×8	3/16
4	00:45	Fente en croix pied D rapide, bras en croix - V bas	2×8	4/16
5	01:00	Squat pulse profil, bras en croix	4×8	5/16
6	01:07	Squat twist de profil, bras en croix - diagonal	4×8	6/16
7	01:15	Pose intense pulse bras en croix	2×8	7/16
8	01:24	Pose intense pulse bras V	2×8	8/16
9	01:30	Mobilité haut corps debout	4×8	9/16
10	01:45	Fente en croix pied D lent, bras en croix	4×8	10/16
11	02:00	Fente en croix pied D rapide, bras en croix	2×8	11/16
12	02:15	Fente en croix pied D rapide, bras en croix - V bas	2×8	12/16
13	02:30	Squat pulse profil, bras en croix	4×8	13/16
14	02:38	Squat twist de profil, bras en croix - diagonal	4×8	14/16
15	02:45	Pose intense pulse bras en croix	2×8	15/16
16	02:53	Pose intense pulse bras V	2×8	16/16

 Seven Sword



03 min 04 sec

3 Tours

Coaching tips

"Guerrier 1", coache l'hyperextension avant de la hanche à la nuque. "Guerrier 3", bas sur la jambe d'appuis pour une meilleure stabilité grâce à une contraction musculaire plus puissante.
Bénéfices / Zones cibles : Stabilité bas du corps et mobilité haut du corps. Souplesse hanches et ischios.

 Impressive



04 min 17 sec

4 Tours

Coaching tips

Les exercices ici demandent de bonnes amplitudes pour une vraie efficacité. Exécution lente dans un premier temps ou si tu as des novices.
Bénéfices / Zones cibles : Mobilité colonne en rotation. Force bras et chaîne postérieure.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Twist 1 jambe D, demi-pont (sur le dos)	20 s	1/4
3	00:50	Twist 1 jambe G, demi-pont (sur le dos)	20 s	1/4
4	01:20	Twist 1 bras D, 1 pompe (à cheval)	20 s	2/4
5	01:50	Twist 1 bras G, 1 pompe (à cheval)	20 s	2/4
6	02:20	Twist 1 jambe D, demi-pont (sur le dos)	20 s	3/4
7	02:50	Twist 1 jambe G, demi-pont (sur le dos)	20 s	3/4
8	03:20	Twist 1 bras D, 1 pompe (à cheval)	20 s	4/4
9	03:50	Twist 1 bras G, 1 pompe (à cheval)	20 s	4/4

Summit

COMBO

OTF

01

04 min 08 sec

Libre

Coaching tips

Démontre, observe et ajuste ta vitesse selon ce que tu vois ! Descend de l'estrade pour proposer des alternatives.

Bénéfices / Zones cibles : souplesse et force généralisé sur tout le corps.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the flow	Assis, planche coté à D et G	Libre	1/4
3	On the flow	Déroulé le dos, crunch genoux poitrine, jambe tendue	Libre	2/4
4	On the flow	Twist au sol à D et G,	Libre	3/4
5	On the flow	Enroulé le dos, position de départ	Libre	4/4
6	On the flow	Reprendre la combo	Temps restant	

Camaro

PRACTICE &

POSE

02

03 min 04 sec

3 Tours

Coaching tips

"Fente avant, pompe 1 bras" : coache l'alignement du dos avant de faire la pompe. Supprime la pompe pour ceux qui n'ont pas le pied sur la même ligne que la main au sol.

Bénéfices / Zones Cibles : Souplesse des hanches. Force des bras.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Fente avant D, pompes 1 bras	45 s	1/3
2	00:45	Fente twist D	15 s	1/3
3	01:00	Fente avant G, pompes 1 bras	45 s	2/3
4	01:45	Fente twist G	15 s	2/3
5	02:00	Fente avant alt, pompes 1 bras	45 s	3/3
6	02:45	Squat hindou, coudes au genoux	15 s	3/3

🎵

Caution

TA
TA
BA
02

04 min 14 sec

4 Tours



Coaching tips

2 phases sur chaque exercice : un étirement puis une contraction. Dans le but de favoriser une contraction du muscle sur toute sa surface !
Bénéfices / Zones cibles : Force du centre du corps et des fessiers (muscles stabilisateurs)

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Crunch planche latérale D	20 s	1/4
3	00:50	Planche, pose du cygne D	20 s	1/4
4	01:20	Crunch planche latérale D	20 s	2/4
5	01:50	Planche, pose du cygne D	20 s	2/4
6	02:20	Crunch planche latérale G	20 s	3/4
7	02:50	Planche, pose du cygne G	20 s	3/4
8	03:20	Crunch planche latérale G	20 s	4/4
9	03:50	Planche, pose du cygne G	20 s	4/4

🎵

Wonderland

COMBO
OTF
02

04 min 02 sec

Libre



Coaching tips

La mémorisation des exercices fait partie du challenge de cet entrainement. Rassure-les en expliquant qu'ils retrouveront cette combinaison sur plusieurs séances.
Bénéfices / Zones cibles : force et souplesse généralisé sur tout le corps.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	On the flow	Mise en place	30 s	
2	On the flow	Debout, levé genou D	Libre	1/6
3	On the flow	Fente pied D arrière	Libre	2/6
4	On the flow	Pose de l'enfant (orteils),chien tête en bas	Libre	3/6

5	On the flow	Planche	Libre	4/6
6	On the flow	Fente pied D avant	Libre	5/6
7	On the flow	Debout, levé genou G	Libre	6/6
8	On the flow	Reprendre la combo à G	Libre	
8	On the flow	Reprendre la combo à G	Temps restant	

Severance

RELAX

02 min 06 sec

Libre



Coaching tips

Un retour au calme sur le focus de ton choix. Tu peux faire durer le plaisir même une fois la chanson terminée si tu le souhaites !
Bénéfices / Zones cibles : Apaisement, centrage.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Position (assis, allonger...)	Libre	1/3
2		Focus relax	Libre	2/3
3		Retour eveil	Libre	3/3