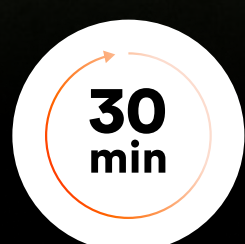




alēop[®]

FIGHT



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

08

 Hight Wired

○

WARMUP

○

03:26

2 Blocs



Compétences : mobilisation légère de tout le corps.
Tips : échauffement autour du sac pour immerger tes pratiquants dans l'univers combat.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mobilité debout	-	8×8	1/1
2	00:30	8x Combo 1x genou D, 1x tap G	Droite	4×8	1/1
3	00:48	8x Jab cross	Droite	4×8	1/1
4	01:05	8x Combo 1x genou G, 1x tap D	Gauche	4×8	1/1
5	01:23	8x Jab cross	Gauche	4×8	1/1
6	01:40	Mobilité debout	-	8×8	2/2
7	02:11	8x Combo 1x kick D, 1x tap G	Droite	4×8	2/2
8	02:28	8x Crochet ALT	Droite	4×8	2/2
9	02:46	8x Combo 1x kick G, 1x tap D	Gauche	4×8	2/2
10	03:03	8x Crochet ALT	Gauche	4×8	2/2

 Crypto Race



PRACTICE & PUSH

01

03:16

3 Blocs



Compétences : stabilité, souplesse et puissance.

Tips : le renforcement des fessiers et la souplesse des hanches améliorent la technique et permettent d'être plus puissant sur la frappe en kick.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	1x Fente latérale D, 1 kick côté D	-	45 s	1/3
2	00:45	Kick côté D (sans reposer le pied)	-	15 s	1/3
3	01:00	1x Fente latérale G, 1 kick côté G	-	45 s	2/3
4	01:45	Kick côté G (sans reposer le pied)	-	15 s	2/3
5	02:00	1x Fente arrière, 1x push kick	-	45 s	3/3
6	02:45	Push kick ALT (sans reposer le pied)	-	15 s	3/3

 Supermodel

TA TA
BA
O1

04:14

4 Blocs



Compétences : vitesse et puissance.
Tips : coacher l'engagement du centre du corps. Sur la vitesse pour garder la stabilité, sur la puissance pour un bon transfert des forces (impact puissant en fin de frappe).

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée / Répétitions	Blocs
	00:00	Mise en place		20 s	
1	00:20	2x crochet ALT rapide, 1x crochet ALT lent	Face	20 s	1/4
		Pause		10s	
2	00:50	3x coup de coude D,G,D	Droite	20 s	1/4
		Pause		10s	
3	01:20	2x crochet ALT rapide, 1x crochet ALT lent	Face	20 s	2/4
		Pause		10s	
4	01:50	3x coup de coude G,D,G	Gauche	20 s	2/4
		Pause		10s	
5	02:20	2x crochet ALT rapide, 1x crochet ALT lent	Face	20 s	3/4
		Pause		10s	
6	02:50	3x coup de coude D,G,D	Droite	20 s	3/4
		Pause		10s	
7	03:20	2x crochet ALT rapide, 1x crochet ALT lent	Face	20 s	4/4
		Pause		10s	
8	03:50	3x coup de coude G,D,G	Gauche	20 s	4/4

I'm a Dynamite

COMBO
OTB
01

03:45

3 Blocs



Compétences : explosivité, endurance et stabilité.
Tips : discipline taekwondo, les frappes doivent être explosives et précises. Coache le placement des pieds, la direction des hanches et les cibles.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée / Répétitions	Blocs
	00:00	Mise en place		30 s	
1	00:32	8x Kick avant ALT (sans reposer le pied)	Face	8×8	1/3
2	00:57	8x 1x Kick bas-haut D, 1x jab cross	Droite	8×8	1/3
		Pause		15s	
3	01:42	8x Kick avant ALT (sans reposer le pied)	Face	8×8	2/3
4	02:08	8x 1x Kick bas-haut G, 1x jab cross	Gauche	8×8	2/3
		Pause		15s	
5	02:52	8x 1x Kick bas-haut D, 1x jab cross	Droite	8×8	3/3
6	03:18	8x 1x Kick bas-haut G, 1x jab cross	Gauche	8×8	3/3

 Med Flow

PRACTICE &
PUSH
02

03:13

3 Blocs



Compétences : force et vitesse.

Tips : un engagement des obliques et de la taille tout au long de ce module et une accumulation de fatigue sur les épaules. Tes pratiquants doivent malgré tout mettre un maximum de vitesse sur le push.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	1x Planche latérale, 1x push superman G	-	45 s	1/3
2	00:45	1x Jab G	Gauche	15 s	1/3
3	01:00	1x Planche latérale, 1x push superman D	-	45 s	2/3
4	01:45	1x Jab D	Droite	15 s	2/3
5	02:00	1x Planche latérale, 1x push superman, ALT	-	45 s	3/3
6	02:45	1x Jab ALT	ALT	15 s	3/3

 Monos

TA TA
BA
02

04:30

4 Blocs



Compétences : coordination, lucidité et réactivité.
Tips : améliorer sa lucidité et sa réactivité malgré la fatigue est un réel atout sur le ring mais aussi dans tous les contextes qu'ils soient sportifs ou non !

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée / Répétitions	Blocs
	00:00	Mise en place		20 s	
1	00:20	Combo 1x Crochet haut, 1x crochet bas, 1x jump genou D	Droite	20 s	1/4
		Pause		10s	
2	00:50	Sprint, 1x Front Kick, ALT	Face	20 s	1/4
		Pause		10s	
3	01:20	Combo 1x Crochet haut, 1x crochet bas, 1x jump genou G	Gauche	20 s	2/4
		Pause		10s	
4	01:50	Sprint, 1x Front Kick, ALT	Face	20 s	2/4
		Pause		10s	
5	02:20	Combo 1x Crochet haut, 1x crochet bas, 1x jump genou D	Droite	20 s	3/4
		Pause		10s	
6	02:50	Sprint, 1x Front Kick, ALT	Face	20 s	3/4
		Pause		10s	
7	03:20	Combo 1x Crochet haut, 1x crochet bas, 1x jump genou G	Gauche	20 s	4/4
		Pause		10s	
8	03:50	Sprint, 1x Front Kick, ALT	Face	20 s	4/4

 Shiatsu

COMBO
OTB
02

03:48

3 Blocs



Compétences : force, endurance et puissance.
Tips : insiste sur l'amplitude basse sur le bas du corps pour un fort impact musculaire. Cela permet aussi de gagner en stabilité lors de frappes puissantes.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée / Répétitions	Blocs
	00:00	Mise en place		30 s	
1	00:32	8x Combo 1x crochet, 1x punch bas	Droite	4×8	1/3
2	00:44	1x Combo 8x jab cross ALT, 8x crochet ALT	Droite	4×8	1/3
3	00:57	8x Combo 1x crochet, 1x punch bas	Gauche	4×8	1/3
4	01:10	1x Combo 8x jab cross ALT, 8x crochet ALT	Gauche	4×8	1/3
Pause 15s					
5	01:42	8x Combo 1x crochet, 1x punch bas	Droite	4×8	2/3
6	01:54	1x Combo 8x jab cross ALT, 8x crochet ALT	Droite	4×8	2/3
7	02:08	8x Combo 1x crochet, 1x punch bas	Gauche	4×8	2/3
8	02:20	1x Combo 8x jab cross ALT, 8x crochet ALT	Gauche	4×8	2/3
Pause 15s					
9	02:52	8x Combo 1x crochet, 1x Punch bas	Droite	4×8	3/3
10	03:04	1x Combo 8x jab cross ALT, 8x crochet ALT	Droite	4×8	3/3
11	03:18	8x Combo 1x crochet, 1x punch bas	Gauche	4×8	3/3
12	03:30	1x Combo 8x jab cross ALT, 8x crochet ALT	Gauche	4×8	3/3

Primetime

○

CORE

○

02:03

2 Blocs



Compétences : force.

Tips : sur le mouvement des obliques, dis à tes pratiquants de toucher l'extérieur de leur genou opposé pour les inciter à monter plus haut et donc à engager leurs abdominaux plus forts. Propose l'option jambes fléchies sur le mouvement en bascule.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Obliques ALT	Libre	1/2
2		Pulse en bascule	Libre	2/2

TA TA
BA

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





Wipeout Vs Around The World

Compétences : endurance et réactivité.

Tips : sur le thème du coach call, tes pratiquants doivent être extrêmement réactifs à ton signal. Une méthode idéale pour créer de l'interaction entre tes pratiquants et et amener une ambiance dans ton cours.

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.

