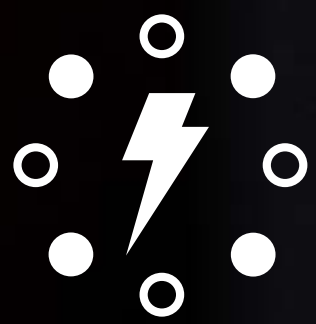




alēop

CARDIO



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

05

 La La Song

 WARMUP

03 min 02 sec

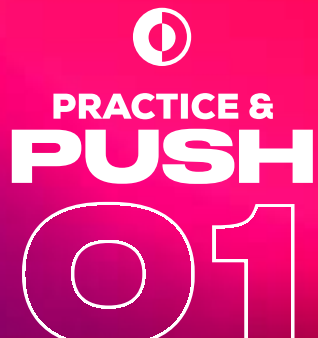
2 Tours

Coaching tips

Sois sport dans l'attitude et communique avec le sourire ! Un échauffement se doit d'être bienveillant et chaleureux pour que ton équipe soit motivée à bouger avec plaisir.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Stretching cuisse, pas chassés alt	8x8	1/1
2	00:15	Pas chassés, tap genou alt	8 x	1/1
3	00:30	Fente arrière, fente avant D	8 x	1/1
4	00:45	Double fente arrière, 1 genou D	8 x	1/1
5	01:00	Echelle de vitesse	16 x	1/1
6	01:30	Squat, marche, planche A/R	2 x	2/2
7	01:45	Squat, marche, planche, pompe A/R	2 x	2/2
8	02:00	Pas chassés, tap genou alt	8 x	2/2
9	02:15	Fente arrière, fente avant G	8 x	2/2
10	02:30	Double fente arrière, 1 genou G	8 x	2/2
10	02:45	Echelle de vitesse	16 x	2/2

 Don't Go

 PRACTICE &
PUSH
01

03 min 14 sec

3 Tours

Coaching tips

La précision des appuis demande du contrôle. Utilise le fait de bouger hors tempo pour les inciter à prendre leur temps. Les "sprint haut" s'effectuent avec un léger transfert droite / gauche.
Bénéfices / Zones cibles : Stabilité et explosivité. Fessiers, adducteurs et cuisses.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	1 skater blocage D	45 s	1/3
2	00:45	Sprinter haut	15 s	1/3
3	01:00	1 skater blocage G	45 s	2/3
4	01:45	Sprinter haut	15 s	2/3
5	02:00	1 skater blocage alt	45 s	3/3
6	02:45	Sprinter haut	15 s	3/3

 Badam



04 min 18 sec

4 Tours



Coaching tips

Sur ce Tabata, challenge tes pratiquants à rattraper le rythme de la musique ! 4,5 ou 6 "Sprint" ? De quoi sont-ils capables ?
Bénéfices / Zones cibles : Vitesse, agilité et renforcement du centre du corps.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	4 à 6 sprint, 1 jack, 360° D	20 s	1/4
3	00:50	Planche, genoux 360° alt	20 s	1/4
4	01:20	4 à 6 sprint, 1 jack, 360° G	20 s	2/4
5	01:50	Planche, bras 360° alt	20 s	2/4
6	02:20	4 à 6 sprint, 1 jack, 360° D	20 s	3/4
7	02:50	Planche, genoux 360° alt	20 s	3/4
8	03:20	4 à 6 sprint, 1 jack, 360° G	20 s	4/4
9	03:50	Planche, bras 360° alt	20 s	4/4

 Free Fallin



04 min 45 sec

3 Tours



Coaching tips

Attention : suite au "jump", indique qu'il faut revenir pieds serrés de face avant de repartir. Montre le "Tuck jump" sur les séances suivantes pour amener de la variété (pour un public plutôt avertis).
Bénéfices / Zones Cibles : Travail généralisé, endurance musculaire et cardio.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	5 jacks, 1 jump, 1/4 tour alt	4 x	1/3
3	On the Beat	4 Double genoux hop avant, 4 skaters arrière	8 x	1/3
4	On the Beat	5 jacks, 1 jump, 1/4 tour alt	8 x	2/3
5	On the Beat	4 Double genoux hop avant, 4 skaters arrière	4 x	2/3
6	On the Beat	5 jacks, 1 jump, 1/4 tour alt	8 x	3/3
7	On the Beat	4 Double genoux hop avant, 4 skaters arrière	8 x	3/3

 Flame



03 min 04 sec

3 Tours



Coaching tips

3 bloc sur un mouvement de base : le Burpee. Selon ton public, colle à la vidéo ou fais le choix d'un seul niveau: chaque participant doit être en réussite.

Bénéfices / Zones Cibles : Travail musculaire généralisé. Un attention particulière sur les abdominaux engagés.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Départ planche , middle-half squat, debout	45 s	1/3
2	00:45	Marche de l'ours sur place	15 s	1/3
3	01:00	Départ planche, half squat, debout	45 s	2/3
4	01:45	Marche de l'ours sur place	15 s	2/3
5	02:00	Départ du sol, half squat, debout	45 s	3/3
6	02:45	Marche de l'ours sur place	15 s	3/3

 The Moment



04 min 09 sec

4 Tours



Coaching tips

Une raquette, un court, un filet... Bienvenue dans l'univers du Tennis ! Amuse toi avec eux en élaborant des défis entre participants.

Bénéfices / Zones cibles : Alternance entre travail d'appuis et charge sur les cuisses. Fort engagement des obliques.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Rebonds "Tennisman" A/R à D	20 s	1/4
3	00:50	Revers alt	20 s	1/4
4	01:20	Rebonds "Tennisman" A/R à G	20 s	2/4
5	01:50	Revers alt	20 s	2/4
6	02:20	Rebonds "Tennisman" A/R à D	20 s	3/4
7	02:50	Revers alt	20 s	3/4
8	03:20	Rebonds "Tennisman" A/R à G	20 s	4/4
9	03:50	Revers alt	20 s	4/4

The Chase



03 min 48 sec

3 Tours



Coaching tips

Simple et efficace, ce circuit va mettre au défis le cardio de tes pratiquants. Plus que jamais, motive-les à rester sur le tempo jusqu'à la dernière seconde. Pour cela, tu peux les mettre face à face sur le dernier bloc par exemple !

Bénéfices / Zones Cibles : Travail généralisé, endurance musculaire et cardio.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	Montée de genoux	32x	
3	On the Beat	Squat serré, drop haut	7x	
4	On the Beat	Double grimper alt	14x	
5	On the Beat	Jump avant/arrière	8x	
6	On the Beat	Montée de genoux	32x	
7	On the Beat	Squat serré, drop haut	7x	
8	On the Beat	Double grimper alt	14x	
9	On the Beat	Jump avant/arrière	8x	
10	On the Beat	Montée de genoux	32x	
11	On the Beat	Squat serré, drop haut	7x	
12	On the Beat	Double grimper alt	14x	
13	On the Beat	Jump avant/arrière	8x	

 **Bandit**

CORE

02 min 01 sec

Libre



Coaching tips

2 mouvements ciblés sur les transverses et les grands droits. 1 à 2 tours selon le niveau de tes participants.

Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	Crunch, extension	8x	1/3
2	Planche escalier	4x	2/3
3	Reprendre le circuit	Libre	3/3