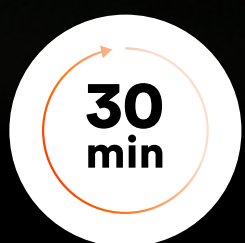




aléop[®]
FIGHT



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

07

Freaks

WARMUP

03:50

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	1x Push, 1x squat	-	8×8	1/1
2	00:38	8x Combo A 1x direct D, 1x croisé G, 1x crochet D, 1x uppercut G	Droite	4×8	1/1
3	00:57	4x Combo B 1x esquive, 1x genoux D	Droite	4×8	1/1
4	01:06	4x Combo C 1x esquive, 1x push kick D	Droite	4×8	1/1
5	01:16	8x Combo A + B ou C (option rapide)	Droite	4×8	1/1
6	01:54	Planche avec cercle de genou ALT	-	8×8	2/2
7	02:32	8x Combo A 1x direct G, 1x croisé D, 1x crochet G, 1x uppercut D	Gauche	4×8	2/2
8	02:52	4x Combo B 1x esquive, 1x genoux G	Gauche	4×8	2/2
9	03:01	4x Combo C 1x esquive, 1x push kick G	Gauche	4×8	2/2
10	03:11	8x Combo A + B ou C (option rapide)	Gauche	4×8	2/2

 Primal



PRACTICE &
PUSH
01

03:08

3 Blocs



Compétences : stabilité, force et puissance.

Tips : sollicitation de la partie oblique des abdominaux pour à la fois gagner en stabilité et en puissance.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	1x fente latérale D, 1x front kick D	Face	45 s	1/3
2	00:45	Genoux D	Face	15 s	1/3
3	01:00	1x fente latérale G, 1x front kick G	Face	45 s	2/3
4	01:45	Genoux G	Face	15 s	2/3
5	02:00	1x fente latérale G, 1x front kick, ALT	Face	45 s	3/3
6	02:45	Genoux ALT	Face	15 s	3/3

 Used Car

TA TA
BA
O1

04:23

4 Blocs



Compétences : agilité, force et explosivité.
Tips : des frappes explosives et des appuis agiles. Des mouvements qui sollicitent l'ensemble du corps pour bouger efficacement lors d'un combat.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place		20 s	
2	00:20	1x pivot mais au sol, 1x jab cross	-	20 s	1/4
		Pause		10s	
3	00:50	Twist de hanche main au sol ALT	-	20 s	1/4
		Pause		10s	
4	01:20	1x pivot mais au sol, 1x jab cross	-	20 s	2/4
		Pause		10s	
5	01:50	Twist de hanche main au sol ALT	-	20 s	2/4
		Pause		10s	
6	02:20	1x pivot mais au sol, 1x jab cross	-	20 s	3/4
		Pause		10s	
7	02:50	Twist de hanche main au sol ALT	-	20 s	3/4
		Pause		10s	
8	03:20	1x pivot mais au sol, 1x jab cross	-	20 s	4/4
		Pause		10s	
9	03:50	Twist de hanche main au sol ALT	-	20 s	4/4

 Get Hight

COMBO OTB 01

03:47

3 Blocs



Compétences : endurance et coordination.
Tips : annonce oralement et démontre précisément les directions du corps dans l'espace (face, rotation, ascenseur...).

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place		30 s	
2	00:32	8x Combo 2x kick côté (bas, haut), 1x rotation croisé, D	Droite	8×8	1/3
3	00:57	4x Combo 1x crochet ALT, 2x jab cross (ascenseur)	Face	8×8	1/3
		Pause		15s	
5	02:08	4x Combo 1x crochet ALT, 2x jab cross (ascenseur)	Face	8×8	2/3
		Pause		15s	
6	02:52	8x Combo 2x kick côté (bas, haut), 1x rotation croisé, ALT	Droite / Gauche	8×8	3/3
7	03:18	4x Combo 1x crochet ALT, 2x jab cross (ascenseur)	Face	8×8	3/3

 How Deep



PRACTICE & PUSH

02

03:07

3 Blocs



Compétences : force, stabilité et vitesse.
Tips : explique l'importance d'un corps stable pour assumer une vitesse de frappe sans être déséquilibré. Indique-leur les zones nécessaires à activer pour cela.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Fente D basse, 1x croisé, 2x ciseaux	-	45 s	1/3
2	00:45	Fente D basse, jab cross	-	15 s	1/3
3	01:00	Fente G basse, 1x croisé, 2x ciseaux	-	45 s	2/3
4	01:45	Fente G basse, jab cross	-	15 s	2/3
5	02:00	Fente basse, 1x croisé, ALT	-	45 s	3/3
6	02:45	Squat, jab cross	-	15 s	3/3

 Violent Violet

TA TA
BA
02

04:17

4 Blocs



Compétences : force, stabilité et endurance.
Tips : encore une fois l'ancrage au sol est le thème principal. L'objectif est d'avoir un centre et bas du corps fort et endurant.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place		20 s	
2	00:20	Kick D (fouet)	Droite	20 s	1/4
		Pause		10s	
3	00:50	Crochet D haut et bas	Droite	20 s	1/4
		Pause		10s	
4	01:20	Kick G (fouet)	Gauche	20 s	2/4
		Pause		10s	
5	01:50	Crochet G haut et bas	Gauche	20 s	2/4
		Pause		10s	
6	02:20	Kick D (fouet)	Droite	20 s	3/4
		Pause		10s	
7	02:50	Crochet D haut et bas	Droite	20 s	3/4
		Pause		10s	
8	03:20	Kick G (fouet)	Gauche	20 s	4/4
		Pause		10s	
9	03:50	Crochet G haut et bas	Gauche	20 s	4/4

 Power Rain



03:45

3 Blocs



Compétences : force et vitesse.

Tips : incite-les à sortir du tempo pour donner un maximum de frappes sur les Jab.
Souplesse et légèreté sur les genoux kick pour suivre le tempo (rebond sur la jambe d'appuis).

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place		30 s	
2	00:32	2x Combo 16x garde en twist, jab cross	Face	8×8	1/3
3	00:57	1x Combo 16x garde en twist, 4x genoux kick D	Face	4×8	1/3
2	01:10	1x Combo 16x garde en twist, 4x genoux kick G	Face	4×8	1/3
Pause15s					
3	01:42	2x Combo 16x garde en twist, jab cross	Face	8×8	2/3
4	02:08	1x Combo 16x garde en twist, 4x genoux kick D	Face	4×8	2/3
5	02:20	1x Combo 16x garde en twist, 4x genoux kick G	Face	4×8	2/3
Pause15s					
6	02:52	2x Combo 16x garde en twist, jab cross	Face	8×8	3/3
7	03:18	1x Combo 16x garde en twist, 4x genoux kick D	Face	4×8	3/3
8	03:30	1x Combo 16x garde en twist, 4x genoux kick G	Face	4×8	3/3

Element

02:07

CORE

2 Blocs



Compétences : force et endurance (musculaire).

Tips : l'appuis sur les coudes en Hover active d'avantage le buste (dos et pectoraux en plus des abdominaux). Tes pratiquants doivent faire un cercle le plus grand possible pour solliciter les grands droits et les obliques efficacement. Maintenir la stabilité au sol.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Hover avant arrière (coudes qui bougent)	Libre	1/2
2		Crunch circulaire (bras tendus)	Libre	2/2

TA TA
BA

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.






Back To Me Vs Next Summer

Compétences : endurance et force.

Tips : le défis sera d'exécuter les mouvements sur le tempo de la musique tout au long de la minute, sans marquer de pause.

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.

