



alēop

MOBILITY



PLAN D'ENTRAINEMENT

EDITION

12

 Midnight Lovers

WARMUP

03:51

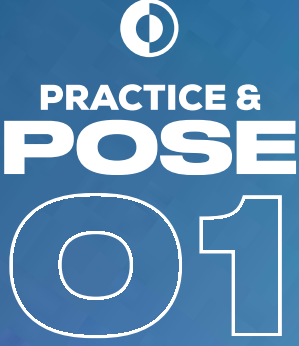
2 Blocs



Thématique : mobilisation légère de la colonne et des hanches.
Tips : une amplitude progressive pour un échauffement du corps en douceur.
Compétences : force et souplesse.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mobilité latérale de la colonne	8x8	1/2
2	00:38	4x Fente latérale avec buste incliné, ALT	4x8	1/2
3	00:58	2x Fente latérale pulse avec buste incliné, ALT	4x8	1/2
4	01:17	4x Fente avec twist du buste, ALT	4x8	1/2
5	01:36	4x Fente pulse avec twist du buste, bras tendus, ALT	4x8	1/2
6	01:55	Mobilité latérale de la colonne	8x8	2/2
7	02:33	4x Fente latérale avec buste incliné, ALT	4x8	2/2
8	02:52	2x Fente latérale pulse avec buste incliné, ALT	4x8	2/2
9	03:12	4x Fente avec twist du buste, ALT	4x8	2/2
10	03:31	4x Fente pulse avec twist du buste, bras tendus, ALT	4x8	2/2

 Momentum Before Collision



03:05

3 Blocs



Thématique : twist de la colonne et ouverture des hanches.

Tips : la restriction au niveau de la cheville sera récurrente. Le talon se décolle pour plus d'amplitude sur les ouvertures et les twists. Dans un second temps, ils pourront explorer la mobilité de la cheville en cherchant à poser le talon au sol.

Compétences : force des cuisses, souplesse du dos et des adducteurs.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Fente latérale D, twist du buste en ouverture	45 s	1/3
2	00:45	Pose fente latérale D, twist du buste en ouverture	15 s	1/3
3	01:00	Fente latérale G, twist du buste en ouverture	45 s	2/3
4	01:45	Pose fente latérale G, twist du buste en ouverture	15 s	2/3
5	02:00	Fente latérale ALT, twist du buste en ouverture	45 s	3/3
6	02:45	Pose squat hindou	15 s	3/3

 Best Of Luck

TA TA
BA
O1

04:18

4 Blocs



Thématique : twist de la colonne, ouverture et extension des hanches.

Tips : le rythme d'exécution peut s'accélérer à condition que tes pratiquants maintiennent une bonne technique et des amplitudes complètes.

Compétences : force des cuisses et fessiers, souplesse du dos et des adducteurs.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
	00:00	Mise en place	20 s	
1	00:20	1x Planche, 1x scorpion rotation D	20 s	1/4
		Pause	10s	
2	00:50	1x Planche, 1x squat indou	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	01:20	1x Planche, 1x scorpion rotation G	20 s	2/4
		Pause	10s	
4	01:50	A genoux, 1x extension de hanche, 1x twist du buste , ALT	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	02:20	1x Planche, 1x scorpion rotation D	20 s	3/4
		Pause	10s	
6	02:50	1x Planche, 1x squat indou	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	03:20	1x Planche, 1x scorpion rotation G	20 s	4/4
		Pause	10s	
8	03:50	A genoux, 1x extension de hanche, 1x twist du buste , ALT	20 s	4/4

 Mara Mara



04:06

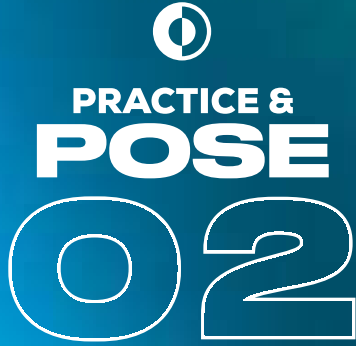
Libre



Thématique : twist de la colonne, mobilité globale des hanches.
Tips : pour faciliter l'apprentissage, tu peux montrer la combinaison par étapes en intégrant les mouvements au fur et à mesure du module.
Compétences : fluidité du mouvement et mémoire.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
		Mise en place	30 s	
1		1x Squat sumo avec inclinaison latérale du buste, 1x fente avec twist en fermeture, ALT	Libre	1/4
2		1x Cercle de bras descendre en squat indou	Libre	2/4
3		1x Pose de l'ours, 1x twist en tailleur, ALT	Libre	3/4
4		1x Squat indou avec cercle de bras, retour debout	Libre	4/4
		Répéter la combo	Temps restant	

 Bahamas



03:04

3 Blocs



Thématique : ouverture thoracique.

Tips : mobiliser la partie haute du buste optimise la respiration, inhibe certaines tensions musculaires et améliore la posture.

Compétences : force des bras et des abdominaux, souplesse des épaules et du dos.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	1x Chien tête en bas, 1x planche	45 s	1/3
2	00:45	Pose chien tête en bas	15 s	1/3
3	01:00	1x planche, 1x chien tête en haut	45 s	2/3
4	01:45	Pose chien tête en haut	15 s	2/3
5	02:00	Combo 1x chien tête en bas, 1x planche, 1x chien tête en haut	45 s	3/3
6	02:45	Pose chien tête en bas ou chien tête en haut au choix	15 s	3/3

 Power Punch

TA TA
BA
02

04:15

4 Blocs



Thématique : ouverture thoracique.

Tips : donne des astuces pour que tes pratiquants bougent avec des amplitudes complètes telles que laisser partir les hanches sur le côté ou presser les mains au sol vers l'avant et vers l'arrière.

Compétences : souplesse des épaules et du dos.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
	00:00	Mise en place	20 s	
1	00:20	A genoux, 1x inclinaison latérale du buste, 1x relâchement vers l'avant, ALT	20 s	1/4
		Pause	10s	
2	00:50	A genoux, 1x dos rond vers l'avant, 1x l'arche vers l'arrière.	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	01:20	A genoux, 1x inclinaison latérale du buste, 1x relâchement vers l'avant, ALT	20 s	2/4
		Pause	10s	
4	01:50	A genoux, 1x dos rond vers l'avant, 1x l'arche vers l'arrière.	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	02:20	A genoux, 1x inclinaison latérale du buste, 1x relâchement vers l'avant, ALT	20 s	3/4
		Pause	10s	
6	02:50	A genoux, 1x dos rond vers l'avant, 1x l'arche vers l'arrière.	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	03:20	A genoux, 1x inclinaison latérale du buste, 1x relâchement vers l'avant, ALT	20 s	4/4
		Pause	10s	
8	03:50	A genoux, 1x dos rond vers l'avant, 1x l'arche vers l'arrière.	20 s	4/4

 Beautiful Desolation



04:06

Libre



Thématique : ouverture thoracique.

Tips : sur le twist au sol, serrer les abdos et prendre appui sur les mains au sol pour faciliter la remontée des deux genoux.

Compétences : fluidité du mouvement et mémoire.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
	00:00	Mise en place	30 s	
1		Départ en pose de l'enfant, 1x pose du chameau, retour pose de l'enfant	Libre	1/4
2		1x Pose chien tête en haut, s'allonger face au sol	Libre	2/4
3		Twist 2 genoux avec un bras ALT	Libre	3/4
		Répéter la combo	Temps restant	

 Unconscious Mind

RELAX

02:00

Libre



Thématique : méditation ou relaxation.
Tips : tu es libre de choisir la durée de ta relaxation, 2 ou 4 minutes, ainsi que la thématique (respiration, spiritualité, pleine conscience...).

Compétences : connexion corps et esprit.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1		Position (assise, allongée...)	Libre	1/3
2		Focus relax	Libre	2/3
3		Retour éveil	Libre	3/3



CIRCUIT
TRAINING

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours

Compétences : souplesse de la chaîne postérieure et force sur les abdominaux.

alēop®
TIPS

alēop®