



alēop[®]
FIGHT



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

03



Comin To Getcha

03 min 02 sec

2 Tours

○

WARMUP

○

- 

Tips : échauffement autour du sac pour immerger tes pratiquants dans l'univers combat.

Zones : tout le corps.

Bénéfices : préparation musculaire, articulaire et cardio.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Fentes ALT, rebonds ALT, Genoux ALT	8×8	1/1
2	00:30	Rebonds Jab ALT	4×8	1/1
3	00:45	Rebonds kick ALT	4×8	1/1
4	01:00	1 genou G , 1 tap arrière D	4×8	1/1
5	01:15	Rebonds Jab ALT	4×8	1/1
6	01:30	1 Pompe, 1 fente twist ALT	8×8	2/2
7	02:00	Rebonds Jab ALT	4×8	2/2
8	02:15	Rebonds kick ALT	4×8	2/2
9	02:30	1 genou D , 1 tap arrière G	4×8	2/2
10	02:45	Rebonds Jab ALT	4×8	2/2



Like Whoa

03 min 05 sec

3 Tours

○

PRACTICE & PUSH

○1

- 

Tips : être souple sur les jambes et engagé sur le centre du corps pour protéger le dos et optimiser la frappe.

Zones : tout le corps.

Bénéfices : rapidité et puissance de frappe.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Esquive D, esquive G, crochet G	45 s	1/3
2	00:45	Jab cross (G,D), crochet G	15 s	1/3
3	01:00	Esquive G, esquive D, crochet D	45 s	2/3
4	01:45	Jab cross (D,G), crochet D	15 s	2/3
5	02:00	Combo 2 esquives, 1 crochet (ALT)	45 s	3/3
6	02:45	Combo jab cross, crochet (ALT)	15 s	3/3

 **Dance Suka**



04 min 08 sec

4 Tours



Tips : joue avec tes pratiquants en enfilant les paos ou en leur proposant de compter les répétitions sur la séquence "2 squat, 1 jab cross" par exemple.

Zones : tout le corps.

Bénéfices : agilité, vitesse et endurance.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	2 squat, 1 jab cross	20 s	1/4
3	00:50	Echelle de vitesse avant, kick ALT + échelle de vitesse arrière, 1/2 burpee	20 s	1/4
4	01:20	2 squat, 1 jab cross	20 s	2/4
5	01:50	Echelle de vitesse avant, kick ALT + échelle de vitesse arrière, 1/2 burpee	20 s	2/4
6	02:20	2 squat, 1 jab cross	20 s	3/4
7	02:50	Echelle de vitesse avant, kick ALT + échelle de vitesse arrière, 1/2 burpee	20 s	3/4
8	03:20	2 squat, 1 jab cross	20 s	4/4
9	03:50	Echelle de vitesse avant, kick ALT + échelle de vitesse arrière, 1/2 burpee	20 s	4/4

 **Mantra**



03 min 45 sec

3 Tours



Tips : petite amplitude sur le tap arrière lors du "push kick" pour rester sur le tempo. Lors du kick, cherche à repousser le sac ou l'adversaire le plus loin possible.

Zones : tout le corps.

Bénéfices : coordination et endurance.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	Combo 2 jab cross + 2 crochets ALT, garde à D (descendre, monter)	4×8	1/3
3	On the Beat	Push kick G	4×8	1/3
4	On the Beat	Combo 2 jab cross + 2 crochets ALT, garde à D (descendre, monter)	4×8	1/3
5	On the Beat	Push kick G	4×8	1/3
6	On the Beat	Combo 2 jab cross + 2 crochets ALT, garde à G (descendre, monter)	4×8	2/3
7	On the Beat	Push kick D	4×8	2/3
8	On the Beat	Combo 2 jab cross + 2 crochets ALT, garde à G (descendre, monter)	4×8	2/3
9	On the Beat	Push kick D	4×8	2/3
10	On the Beat	Combo 2 jab cross + 2 crochets ALT, garde de face (descendre, monter)	4×8	3/3
11	On the Beat	Push kick ALT	4×8	3/3
12	On the Beat	Combo 2 jab cross + 2 crochets ALT, garde de face (descendre, monter)	4×8	3/3
13	On the Beat	Push kick ALT	4×8	3/3

Prediction

02 min 59 sec

PRACTICE & PUSH

02

3 Tours



Tips : grandes amplitudes sur la phase de practice pour recruter un max de fibres musculaires.

Zones : bas et centre du corps.

Bénéfices : précision et vitesse de frappe.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Fente D twist, side kick D	45 s	1/3
2	00:45	Genou D, push kick D	15 s	1/3
3	01:00	Fente G twist, side kick G	45 s	2/3
4	01:45	Genou G, push kick G	15 s	2/3
5	02:00	Combo Fente twist, side kick (ALT)	45 s	3/3
6	02:45	Combo genou, push kick (ALT)	15 s	3/3

 Victory Dance

TA TA
BA
02

03 min 26 sec

4 Tours



Tips : un centre du corps fortement engagé pour optimiser les frappes poings et pieds

Zone : tout le corps.

Bénéfices : gainage et vitesse de frappe.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Planche genou-kick ALT	20 s	1/4
3	00:50	Ciseaux switch D, direct D	20 s	1/4
4	01:20	Planche genou-kick ALT	20 s	2/4
5	01:50	Ciseaux switch G, direct G	20 s	2/4
6	02:20	Planche genou-kick ALT	20 s	3/4
7	02:50	Ciseaux switch D, direct D	20 s	3/4
8	03:20	Planche genou-kick ALT	20 s	4/4
9	03:50	Ciseaux switch G, direct G	20 s	4/4

 Smash!

COMBO
OTB
02

03 min 44 sec

3 Tours



Tips : embarque-les dans la cage de MMA pour ce dernier combat. Ta capacité à les motiver fera la différence!

Zones : tout le corps.

Bénéfices : coordination, endurance musculaire et cardio.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	Attrape et tire (garde à D)	4×8	1/3
3	On the Beat	Jab cross (D,G) + crochet D, Jab cross (D,G) + uppercut D (garde à D)	4×8	1/3
4	On the Beat	Attrape et tire (garde à D)	4×8	1/3
5	On the Beat	Jab cross (D,G) + crochet D, Jab cross (D,G) + uppercut D (garde à D)	4×8	1/3
6	On the Beat	Attrape et tire (garde à G)	4×8	2/3

7	On the Beat	Jab cross (G,D) + crochet G, Jab cross (G,D) + uppercut G (garde à G)	4×8	2/3
8	On the Beat	Attrape et tire (garde à G)	4×8	2/3
9	On the Beat	Jab cross (G,D) + crochet G, Jab cross (G,D) + uppercut G (garde à G)	4×8	2/3
10	On the Beat	Combo Attrape et tire (ALT)	4×8	3/3
11	On the Beat	Combo Jab cross + crochet , Jab cross + uppercut (ALT)	4×8	3/3
12	On the Beat	Combo Attrape et tire (ALT)	4×8	3/3
13	On the Beat	Combo Jab cross + crochet , Jab cross + uppercut (ALT)	4×8	3/3

 2020

CORE

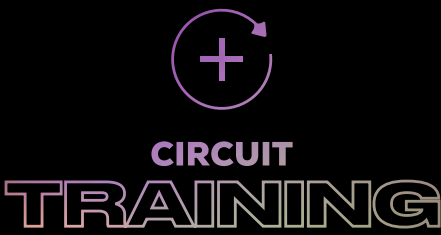
02 min 00 sec

3 Tours



Tips : sur le mouvement "bascule", contracte fessiers et cuisses pour plus d'efficacité sur les abdos et de sécurité pour le dos.
Bénéfices : force, prévention, et optimisation.

Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	Planche rotation ALT	4 x	1/3
2	Crunch en garde, bascule extension	8 x	2/3
3	Reprendre la séquence	Temps restant	3/3



RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

1/2
1/2
1/2
1/2
2/2
2/2
2/2
2/2

