



alēop[®]

MOBILITY



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

11

 Sleepless Journey

**WARMUP**

03:51

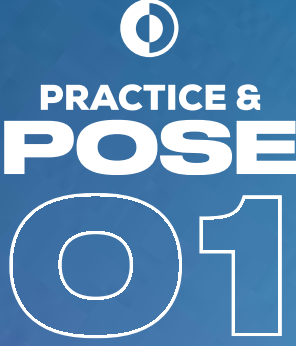
2 Blocs



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	Twist ALT (assis)	8×8	1/2
2	00:37	2x Combo 1x dos rond, 1x extension une jambe, ALT (assis)	8×8	1/2
3	01:15	4x Combo 1x demi pont, 1x genoux poitrine (Allongé)	8×8	1/2
4	01:53	Twist ALT (allongé)	8×8	2/2
5	02:30	4x Combo 1x demi pont, 1x genoux poitrine (Allongé)	8×8	2/2
6	03:08	2x Combo 1x dos rond, 1x extension une jambe, ALT (assis)	8×8	2/2

 Rice Crackers



03:04

3 Blocs



Thématique : extension de la colonne et des hanches.

Tips : coacher les sensations d'étirement sur l'avant du corps, notamment autour du psoas et du centre du corps.

Compétences : souplesse sur la chaîne antérieure.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	1x extension, 1x flexion du buste (en fente) D	45 s	1/3
2	00:45	Fente main au sol (jambe arrière tendue) D	15 s	1/3
3	01:00	1x extension, 1x flexion du buste (en fente) G	45 s	2/3
4	01:45	Fente main au sol (jambe arrière tendue) G	15 s	2/3
5	02:00	1x extension, 1x pose du chameau	45 s	3/3
6	02:45	Pose du cobra	15 s	3/3

 Day Ones

TA
TA
BA

01

04:13

4 Blocs



Thématique : extension de la colonne et des hanches.

Tips : incite tes pratiquants à pousser les hanches vers l'avant sur le mouvement 1 et vers le haut pour le mouvement 2, en contractant leurs fessiers. Cela les aidera à aller plus loin dans l'étirement de la chaine antérieure.

Compétences : souplesse sur la chaine antérieure.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Pose de l'arc en planche latérale (appuis sur la main) D	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	Pose du pont en twist (appuis sur la main) D	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Pose de l'arc en planche latérale (appuis sur la main) G	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	Pose du pont en twist (appuis sur la main) G	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Pose de l'arc en planche latérale (appuis sur la main) D	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	Pose du pont en twist (appuis sur la main) D	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Pose de l'arc en planche latérale (appuis sur la main) G	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	Pose du pont en twist (appuis sur la main) G	20 s	4/4

 Against All Odds



04:09

Libre



Thématique : extension de la colonne et des hanches.

Tips : laisse-les mémoriser la combinaison puis marque de longs silences. Laisse place à la musique pour qu’ils puissent se déconnecter du monde extérieur et rentrer dans leur “bulle”.

Compétences : fluidité du mouvement et mémoire.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1		Mise en place	30 s	
2		2x ondulation vers l'avant (en fente D)	Libre	1/4
3		1x pose du guerrier III, 1x pose de l'étoile	Libre	2/4
4		1x pose de la danseuse en ouverture de hanche	Libre	3/4
5		Répéter à G	Libre	4/4
		Répéter la combo D et G	Temps restant	

 Are You Breathing



PRACTICE & POSE

02

03:01

3 Blocs



Thématique : flexion de la colonne et des hanches.

Tips : coacher les sensations d'étirement sur l'arrière du corps, notamment autour des ischios et du bas du dos.

Compétences : souplesse sur la chaîne postérieure.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Combo 1x flexion avant, 1x marche, 1x planche (avant et arrière)	45 s	1/3
2	00:45	Flexion avant	15 s	1/3
3	01:00	Combo 1x flexion avant, 1x marche, 1x planche (avant et arrière)	45 s	2/3
4	01:45	Flexion avant	15 s	2/3
5	02:00	Combo 1x flexion avant, 1x marche, 1x planche (avant et arrière)	45 s	3/3
6	02:45	Flexion avant	15 s	3/3

 Afterburn

TA TA
BA
02

04:15

4 Blocs



Thématique : flexion de la colonne et des hanches.

Tips : on cherche à stimuler les muscles de la colonne lors du Roll Up pour les préparer à l'exercice en Chandelle. En Chandelle, indique de laisser les fesses reposer dans les mains en cherchant à arrondir le dos. L'étirement est fort dans le fessier.

Compétences : souplesse sur la chaine postérieure.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Roll up deux ou une jambe tendue D (assis)	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	Flexion deux ou une jambe tendue D (chandelle)	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Roll up deux ou une jambe tendue G (assis)	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	Flexion deux ou une jambe tendue G (chandelle)	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Roll up deux ou une jambe tendue D (assis)	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	Flexion deux ou une jambe tendue D (chandelle)	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Roll up deux ou une jambe tendue G (assis)	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	Flexion deux ou une jambe tendue G (chandelle)	20 s	4/4

 Blood Of Ice



04:04

Libre



Thématique : flexion de la colonne et des hanches.

Tips : sois précis(e) sur les placements en indiquant par exemple la direction des orteils ou le placement des pieds. Parle des sensations sur la chaîne postérieure.

Compétences : fluidité du mouvement et mémoire.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place	30 s	
2		1x chien tête en bas, 1x pose du cygne D (départ en planche)	Libre	1/4
3		1x chien tête en bas, 1x pose du cygne G	Libre	2/4
4		1x squat indou, 1x flexion avant	Libre	3/4
5		1x Flexion avant avec twist ALT (un genou fléchis)	Libre	4/4
		Répéter la combo	Temps restant	

 Flying A Kite

RELAX

02:09

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 (assis, allonger...)	Libre	1/3
2		Focus relax	Libre	2/3
3		Retour éveil	Libre	3/3



CIRCUIT
TRAINING

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





Tours

Compétences : souplesse et force des muscles autour du bassin.

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.

