



alēop[®]
FIGHT



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

09

 Fall In Line

03:01

○

WARMUP

○

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	Blocs
1	00:00	Mobilité	-	8×8	1/1
2	00:28	1x Combo 4x Jab cross, 8x crochet D	Droite	4×8	1/1
3	00:43	1x Combo 4x Jab cross, 8x crochet D	Droite	4×8	1/1
4	00:57	8x Combo 1x blocage D, 1x genou G	Droite	4×8	1/1
5	01:12	8x Combo 1x blocage D, 1x kick G	Droite	4×8	1/1
6	01:26	Mobilité	-	8×8	2/2
7	01:55	1x Combo 4x Jab cross, 8x crochet G	Gauche	4×8	2/2
8	02:09	1x Combo 4x Jab cross, 8x crochet G	Gauche	4×8	2/2
9	02:24	8x Combo1x blocage G, 1x genou D	Gauche	4×8	2/2
10	02:38	8x Combo 1x blocage G, 1x kick D	Gauche	4×8	2/2

 Desert Storm



PRACTICE & PUSH

01

03:18

3 Blocs



Compétences : agilité et stabilité.

Tips : l'objectif est d'être agile dans les déplacements et stable lors des kicks. Pour cela, indique à tes pratiquants la position des appuis mains et pieds.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
1	00:00	1x Déplacement au sol vers la D, 1 kick côté G, retour rebonds	Droite	45 s	1/3
2	00:45	1x esquive, 1x front kick, ALT	Face	15 s	1/3
3	01:00	1x Déplacement au sol vers la G, 1 kick côté D, retour rebonds	Gauche	45 s	2/3
4	01:45	1x esquive, 1x front kick, ALT	Face	15 s	2/3
5	02:00	1x Déplacement au sol, 1 kick côté, retour rebonds, ALT	ALT	45 s	3/3
6	02:45	Push kick ALT (sans reposer le pied)	Face	15 s	3/3

 Forbidden Sciences

TA TA
BA
O1

04:23

4 Blocs



Compétences : vitesse, agilité et puissance.
Tips : coacher l'agilité sur le bas du corps et la puissance sur le haut du corps.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place		20 s	
1	00:20	Combo 4x sprint SP ALT, 4x jab cross	Face	20 s	1/4
		Pause		10s	
2	00:50	Combo 2x double rebonds ALT, 2x genou ALT	Face	20 s	1/4
		Pause		10s	
3	01:20	Combo 2x double rebonds côtés ALT, 1x double crochets ALT	Face	20 s	2/4
		Pause		10s	
4	01:50	Combo 2x double rebonds ALT, 2x genou ALT	Face	20 s	2/4
		Pause		10s	
5	02:20	Combo 4x sprint SP ALT, 4x jab cross	Face	20 s	3/4
		Pause		10s	
6	02:50	Combo 2x double rebonds ALT, 2x genou ALT	Face	20 s	3/4
		Pause		10s	
7	03:20	Combo 2x double rebonds côtés ALT, 1x double crochets ALT	Face	20 s	4/4
		Pause		10s	
8	03:50	Combo 2x double rebonds ALT, 2x genou ALT	Face	20 s	4/4

 Unbroken



03:47

3 Blocs



Compétences : endurance et puissance.

Tips : si tes pratiquants sont nombreux, pense à indiquer la direction pour ne pas qu'il y ait de collisions Centre eux. Tant qu'ils alternent, les pratiquants peuvent démarrer à droite ou à gauche, au choixCC. L'intensité sur les genoux doit être haute.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place		30 s	
1	00:32	6x Combo ALT 1x direct, 1x croisé, 1x direct, 1x esquive	Face	12x8	1/3
2	01:10	8x Genou ALT	Face	4x8	1/3
	Pause				15s
3	01:42	6x Combo ALT 1x direct, 1x croisé, 1x direct, 1x esquive basse	Face	12x8	2/3
4	02:20	8x Genou ALT	Face	4x8	2/3
	Pause				15s
5	02:52	6x Combo ALT 1x direct, 1x croisé, 1x direct, 1x burpee	Face	12x8	3/3
6	03:30	Maximum de genoux ALT	Face	4x8	3/3

Rock It

PRACTICE &
PUSH
02

03:04

3 Blocs



Compétences : explosivité et coordination.
Tips : accompagne ton pratiquant dans une exécution réussie sur le Superman punch avant de placer la vitesse. Attention, le genou arrière reste fixé en l'air durant le punch.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
1	00:00	Combo 1x arme vers l'arrière, 1x superman punch	Droite	45 s	1/3
2	00:45	Superman punch	Droite	15 s	1/3
3	01:00	Combo 1x arme vers l'arrière, 1x superman punch	Gauche	45 s	2/3
4	01:45	Superman punch	Gauche	15 s	2/3
5	02:00	Combo 1x arme vers l'arrière, 1x superman punch	ALT	45 s	3/3
6	02:45	Superman punch	ALT	15 s	3/3

 Damping Factor

TA TA
BA
02

04:15

4 Blocs



Compétences : puissance et force.
Tips : décris les sensations lors d'un impacte de frappe sur sac ou paos : tous les muscles du corps sont sous tension.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place		20 s	
1	00:20	En planche, genou saccadé ALT	-	20 s	1/4
		Pause		10s	
2	00:50	Combo 1x genou, 1x kick	Droite	20 s	1/4
		Pause		10s	
3	01:20	Combo 1x genou, 1x kick	Gauche	20 s	2/4
		Pause		10s	
4	01:50	Genoux ALT	Face	20 s	2/4
		Pause		10s	
5	02:20	En planche, genou saccadé ALT	-	20 s	3/4
		Pause		10s	
6	02:50	Combo 1x genou, 1x kick	Face	20 s	3/4
		Pause		10s	
7	03:20	Combo 1x genou, 1x kick	Gauche	20 s	4/4
		Pause		10s	
8	03:50	Genoux ALT	Face	20 s	4/4

 Boss Fight

COMBO OTB 02

03:47

3 Blocs



Compétences : endurance, coordination et puissance.
Tips : c'est un vrai combat avec des frappes, une mise au sol et un K.O. Donne un maximum d'images pour les motiver à bouger jusqu'à la fin des rounds.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place		30 s	
1	00:32	8x Combo ALT 1x direct, 1x croisé, 1x direct	Face	4x8	1/3
2	00:44	8x Combo ALT 1x direct, 1x croisé, 1x crochet	Face	4x8	1/3
3	00:57	8x Catch down	Droite	4x8	1/3
4	01:10	16x Uppercut	Droite	4x8	1/3
Pause 15s					
5	01:42	8x Combo ALT 1x direct, 1x croisé, 1x direct	Face	4x8	2/3
6	01:54	8x Combo ALT 1x direct, 1x croisé, 1x crochet	Face	4x8	2/3
7	02:08	8x Catch down	Gauche	4x8	2/3
8	02:20	16x Uppercut	Gauche	4x8	2/3
Pause 15s					
9	02:52	8x Combo ALT 1x direct, 1x croisé, 1x direct	Face	4x8	3/3
10	03:04	8x Combo ALT 1x direct, 1x croisé, 1x crochet	Face	4x8	3/3
11	03:18	8x Cash down	ALT	4x8	3/3
12	03:30	8x Shuffle jump ou genoux	ALT	4x8	3/3

The Zurna

02:03

CORE

2 Blocs



Compétences : force et coordination.
Tips : indique la direction des parties mobiles et donne les zones cibles pour une bonne exécution du mouvement et sollicitation musculaire adéquate.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Planche lézard avant ALT	Libre	1/3
2		Planche rotation ALT	Libre	2/3
3		Planche lézard arrière ALT	Libre	3/3

TA TA
BA

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours

Tips : coache l'engagement des abdominaux dans tous les mouvements.

alēop®
TIPS

Core

