



alēop[®]
CYCLE



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

07

Just The Way You Like It

○

WARMUP

○

02:33

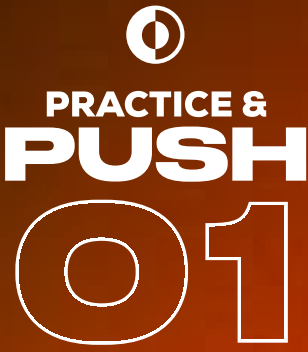
2 Blocs



Compétences : mobilisation facile des jambes.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : vallonné.
Tips : immerge tes pratiquants dans l'univers du cyclisme en parlant de résistance, de position et de cadence.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mobilité			8×8	1/2
2	00:25	Course	①	Hors tempo	4×8	1/2
3	00:37	Course	②	Hors tempo	6×8	1/2
4	00:57	Grimper debout	③	Demi tempo	6×8	1/2
5	01:15	Mobilité			8×8	2/2
6	01:40	Course	①	Hors tempo	4×8	2/2
7	01:52	Course	②	Hors tempo	6×8	2/2
8	02:11	Grimper debout	③	Demi tempo	6×8	2/2

Virus Attack



03:02

3 Blocs



Compétences : explosivité.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : plaine.
Tips : tu as 45 secondes pour guider tes pratiquants vers la résistance idéale pour leur attaque. Incite les à accélérer sur les 5 dernières secondes du Push.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Course à grimper assis	1>3	Tempo	45 s	1/3
2	00:45	Attaque	3	Tempo à hors tempo	15 s	1/3
3	01:00	Course à grimper assis	1>3	Tempo	45 s	2/3
4	01:45	Attaque	3	Tempo à hors tempo	15 s	2/3
5	02:00	Course à grimper assis	1>3	Tempo	45 s	3/3
6	02:45	Attaque	3	Tempo à hors tempo	15 s	3/3

🎵

Homie

TA TA
BA
01

04:17

4 Blocs



Compétences : réactivité et force.
Discipline : VTT.
Terrain : chemin en forêt.
Tips : donne un maximum d'image de terrain : les bosses, les racines, le dénivelé par exemple pour aider tes pratiquants à travailler dans la bonne zone et la bonne position VTT.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place			20 s	
2	00:20	Grimper assis - attaque	2+	Hors tempo	20 s	1/4
		Pause			10s	
3	00:50	Grimper assis-attaque	2+	Hors tempo	20 s	1/4
		Pause			10s	
4	01:20	Force debout	4	Demi tempo	20 s	2/4
		Pause			10s	
5	01:50	Force debout	4	Demi tempo	20 s	2/4
		Pause			10s	
6	02:20	Grimper assis-attaque	2+	Hors tempo	20 s	3/4
		Pause			10s	
7	02:50	Grimper assis-attaque	2+	Hors tempo	20 s	3/4
		Pause			10s	
8	03:20	Course avant-arrière de selle	2	Hors tempo	20 s	4/4
		Pause			10s	
9	03:50	Course avant-arrière de selle	2	hors tempo	20 s	4/4

Combustion



03:51

3 Blocs



Compétences : endurance, vitesse et puissance.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : montagne.
Tips : donne régulièrement des indications de sensation cardiaque et musculaire pour les aider à travailler dans la bonne intensité.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place			30 s	
2	00:32	Grimper debout	3	Demi tempo	8x8	1/3
3	00:57	Grimper assis	2+	Demi tempo	4x8	1/3
4	01:10	Course	1	Tempo	4x8	1/3
Pause 15s						
5	01:42	Grimper debout	3	Demi tempo	8x8	2/3
6	03:18	Grimper assis	2+	Demi tempo	4x8	2/3
7	02:20	Course	1	Tempo	4x8	2/3
Pause 15s						
8	02:52	Grimper debout	3	Demi tempo	8x8	3/3
9	03:18	Grimper assis	2+	Demi tempo	4x8	3/3
10	03:30	Course	1	Tempo	4x8	3/3

Flame

PRACTICE &
PUSH
02

03:04

3 Blocs



Compétences : force, stabilisation et coordination.
Discipline : vélo indoor.
Terrain : intérieur.
Tips : un entraînement sur le thème de la préparation physique haut du corps. Explique que renforcer le centre du corps et les fessiers permet de gagner en stabilité et en puissance de pédalage.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Grimper debout	3	Hors tempo	45 s	1/3
2	00:45	Twist bras D debout	2	Tempo	15 s	1/3
3	01:00	Grimper debout	3	Hors tempo	45 s	2/3
4	01:45	Twist bras D debout	2	Tempo	15 s	2/3
5	02:00	Grimper debout	3	Hors tempo	45 s	3/3
6	02:45	Twist bras D debout	2	Tempo	15 s	3/3

 Drop The Bass

TA TA
BA
02

04:15

4 Blocs



Compétences : explosivité et puissance.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : plaine et vallon.
Tips : une intensité maximale sur chaque bloc pour les deux groupes. Tes pratiquants doivent être réactifs pour changer de position à chaque signal de ta part.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place			20 s	
2	00:20	Attaque assis ou debout	2	Hors tempo	20 s	1/4
		Pause			10s	
3	00:50	Attaque assis ou debout	2	Hors tempo	20 s	1/4
		Pause			10s	
4	01:20	Grimper assis ou debout	3	Demi tempo	20 s	2/4
		Pause			10s	
5	01:50	Grimper assis ou debout	3	Demi tempo	20 s	2/4
		Pause			10s	
6	02:20	Attaque assis ou debout	2	Hors tempo	20 s	3/4
		Pause			10s	
7	02:50	Attaque assis ou debout	2	Hors tempo	20 s	3/4
		Pause			10s	
8	03:20	Grimper assis ou debout	3	Demi tempo	20 s	4/4
		Pause			10s	
9	03:50	Grimper assis ou debout	3	Demi tempo	20 s	4/4

 Recall



03:45

3 blocs



Compétences : puissance et explosivité.
Discipline : vélo chrono.
Terrain : piste.
Tips : les mains restent en prise basse sur le guidon pour charger un maximum les jambes en position debout.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Mise en place			30 s	
2	00:32	Attaque	3	Tempo	4x8	1/3
3	00:44	Grimper assis	3	Tempo	4x8	1/3
4	00:57	Attaque	3+	Tempo	4x8	1/3
5	01:10	Sprint	1	Hors tempo	4x8	1/3
Pause					15s	
6	01:32	Attaque	3	Tempo	4x8	2/3
7	01:55	Grimper assis	3	Tempo	4x8	2/3
8	02:08	Attaque	3+	Tempo	4x8	2/3
9	02:20	Sprint	1	Hors tempo	4x8	2/3
Pause					15s	
10	02:52	Attaque	3	Tempo	4x8	3/3
11	03:05	Grimper assis	3	Tempo	4x8	3/3
12	03:18	Attaque	3+	Tempo	4x8	3/3
13	03:31	Sprint	1	Hors tempo	4x8	3/3

Born Again

RÉCUP ACTIVE

02:07

1 blocs



Compétences : récupération active.
Discipline : cyclisme sur route.
Terrain : plaine.
Tips : diminution progressive de la fréquence cardiaque et de la température corporelle pour optimiser leur récupération.

	Temps Musique	Position	Résistance	Cadence	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	Course	0-1	Hors tempo	Libre	1/1


TA TA
BA

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours

Tips : chaque minute possède un focus sur la technique de pédalage : le pousser, le tirer, l'action des deux en synergie en course puis l'action des deux en synergie en grimpe.

Pause

Les chorégraphes Aleop te conseillent de placer le Circuit Training suivant le schéma ci-dessous afin renforcer la cohérence de ton Expérience Fitness.

