

alēop®

FORCE



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

09

 Never Fall Back

WARMUP

03:07

2 Tours



Tips : des amplitudes modérées aideront à rester sur le tempo et échaufferont ton groupe en sécurité.

Charges : barre ou Ybell. Léger.

Bénéfices / zones : préparation musculaire et articulaire de tout le corps.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	8x Descente léeve	8x8	1/2
2	00:30	14x Air squat	4x8	1/2
3	00:45	14x Tirage biceps	4x8	1/2
4	01:00	8x Pompe large, 1 genou	4x8	1/2
5	02:00	8x Descente léeve	4x8	2/2
6	02:15	14x Air squat	4x8	2/2
7	02:30	14x Tirage biceps	4x8	2/2
8	02:45	8x Pompe large, 1 genou	4x8	2/2

 Burn



PRACTICE &
PUSH
01

03:04

3 Tours



Tips : propose d'allonger le tap pour intensifier le travail sur le squat, à condition que tes pratiquants aient une bonne posture et stabilité.
Charges : barre ou Ybell. Lourd.
Bénéfices / zones : résistance à l'effort et force sur les quadriceps et les adducteurs.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Squat tap, ALT	45 s	1/3
2	00:45	Squat serré, fente arrière, ALT	15 s	1/3
3	01:00	Squat tap, ALT	45 s	2/3
4	01:45	Squat serré, fente arrière, ALT	15 s	2/3
5	02:00	Squat tap, ALT	45 s	3/3
6	02:45	Squat serré, fente arrière, ALT	15 s	3/3

 The Light

04:31

TA TA
BA
01

4 Tours



Tips : la barre doit être au "front" pour faciliter la transition. Propose l'option genou pour intensifier le travail une fois l'exercice maîtrisé par tes pratiquants.

Charges : barre ou Ybell, step. Lourd à modéré et poids du corps.

Bénéfices / zones : résistance à l'effort et force sur les fessiers.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Départ sur le step, fente arrière D	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	Pied G sur le step, hip thrust	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Départ sur le step, fente arrière G	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	Pied D sur le step, hip thrust	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Départ sur le step, fente arrière D	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	Pied G sur le step, hip thrust	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Départ sur le step, fente arrière G	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	Pied D sur le step, hip thrust	20 s	4/4

 **Combustion**



03:51

3 Tours



Tips : de nombreux changements de position. Anticipe donc tes consignes, sois directif et privilégie l'utilisation de mots plutôt que de phrases.
Charges : barre ou Ybell. Lourd à modéré.
Bénéfices / zones : endurance et coordination sur tout le corps.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:32	8x Descente levée	4x8	1/3
3	00:44	4x Epaulé, squat, relâche	4x8	1/3
4	00:57	4x Epaulé jeté	4x8	1/3
5	01:10	8x Push press	4x8	1/3
	Pause		15s	
6	01:42	8x Descente levée	4x8	2/3
7	01:55	4x Epaulé, squat, relâche	4x8	2/3
8	02:08	4x Epaulé jeté	4x8	2/3
9	02:20	8x Push press	4x8	2/3
	Pause		15s	
10	02:52	8x Descente levée	4x8	3/3
11	03:05	4x Epaulé, squat, relâche	4x8	3/3
12	03:18	4x Epaulé jeté	4x8	3/3
13	03:31	8x Push press	4x8	3/3

 Game Changer



PRACTICE &
PUSH
02

03:07

3 Tours



Tips : coache l'amplitude complète du mouvement malgré la fatigue, quitte à ralentir la vitesse d'exécution.

Charges : barre ou Ybell, step. Modéré et poids du corps.

Bénéfices / zones : résistance à l'effort et force sur les pectoraux et les triceps.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Allongé sur le step, développé triceps	45 s	1/3
2	00:45	Allongé sur le step, 2 pulses développé triceps	15 s	1/3
3	01:00	Mains sur le step, pompe triceps	45 s	2/3
4	01:45	Mains sur le step, 2 pulses pompe large	15 s	2/3
5	02:00	Reprendre au choix bloc 1 ou 2	45 s	3/3
6	02:45	Reprendre au choix bloc 1 ou 2	15 s	3/3

 **Fetish**

TA TA
BA
02

04:21

4 Tours



Tips : insiste sur le placement des pieds serrés en planche pour apporter stabilité et cibler les muscles en profondeur.

Charges : barre ou Ybell. Modéré, léger et poids du corps.

Bénéfices / zones : résistance à l'effort et force sur les épaules, le dos et les abdominaux.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Tirage serré-large	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	Planche avant, arrière, 1 genou, ALT	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Elévation arrière, côté (buste penché)	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	Planche avant, arrière, 1 genou, ALT	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Tirage serré-large	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	Planche avant, arrière, 1 genou, ALT	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Elévation arrière, côté (buste penché)	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	Planche avant, arrière, 1 genou, ALT	20 s	4/4

 It's Lit



03:47

3 Tours



Tips : utilise l'objectif à atteindre des 96 fentes sur le rythme de la musique pour les motiver à se dépasser.

Charges : barre ou Ybell. léger.

Bénéfices / zones : endurance et coordination sur tout le corps.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:32	8x Fente arrière, extension triceps	4x8	1/3
3	00:44	8x Fente arrière, développé épaule	4x8	1/3
4	00:57	8x Fente arrière, élévation latérale	4x8	1/3
5	01:10	8x Fente arrière, biceps curl	4x8	1/3
	Pause		15s	
6	01:42	8x Fente arrière, extension triceps	4x8	2/3
7	01:55	8x Fente arrière, développé épaule	4x8	2/3
8	02:08	8x Fente arrière, élévation latérale	4x8	2/3
9	02:20	8x Fente arrière, biceps curl	4x8	2/3
	Pause		15s	
10	02:52	8x Fente arrière, extension triceps	4x8	3/3
11	03:05	8x Fente arrière, développé épaule	4x8	3/3
12	03:18	8x Fente arrière, élévation latérale	4x8	3/3
13	03:31	8x Fente arrière, biceps curl	4x8	3/3

 The Queen

○

CORE

○

02:01

1 Tours

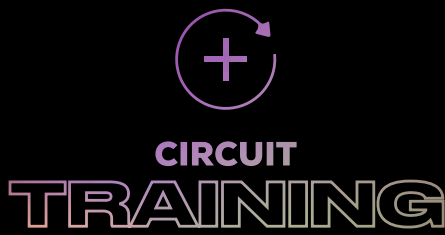
- 

Tips : accumulation de répétitions sur 2 minutes avec possibilité de faire des pauses. L'objectif étant de faire mieux la prochaine fois !

Charges : poids du corps.

Bénéfices / zones : résistance à l'effort et force sur les abdominaux.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1		Planche, genou ALT, tap main-épaule ALT	Libre	1/2



RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





04 Tours

Bénéfices / zones : force sur tout le corps.

alēop®
TIPS

Core

