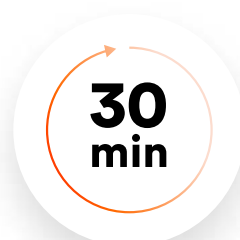




alēop[®]

CARDIO
septembre
2 0 2 1



P L A N D ' E N T R A I N E M E N T

 Flacko

○

WARMUP

○

02 min 40 sec

10 Tours

Coaching tips

Enseigne chaque mouvement en espaçant les consignes pour laisser un maximum de place à la musique. Prend le temps d'avoir un contact visuel avec chaque participant.

	Temps Video	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	01:09	Eveil du corps	1 x	1/10
2	01:19	2 Fentes - 2 squats	4 x	2/10
3	01:49	Rebonds coté - Jog	4 x	3/10
4	02:04	Rebonds côté - Drop squat	4 x	4/10
5	02:19	Fentes - Rotation buste - Squat - Lever talon	4 x	5/10
6	02:49	Planche - Grimpeur	12 x	6/10
7	03:04	Pompes	8 x	7/10
8	03:19	2 Grimpeurs - 2 pompes	4 x	8/10
9	03:34	Rebond côté - Jog - Drop squat	2 x	9/10
10	03:49	Echelle de vitesse - Jump	5 x	10/10

 Fat Beat

○

PRACTICE & PUSH

○1

02 min 39 sec

3 Tours

Coaching tips

Tours 1/3 et 2/3 :

Practice : explique à tes participants le travail de stabilité sur la jambe d'appui. Précise leur qu'il faut engager le poids du corps sur une jambe d'appuie en cherchant une grande amplitude.

Push : demande-leur d'enchaîner un maximum de répétitions en prise d'appel + saut.

Tour 3/3 :

Practice : demande à tes participants de bloquer le poids du corps de façon nette durant le squat : les 2 pieds doivent être collés au sol de façon en même temps.

Push : demande leur d'enchaîner un maximum de sauts verticaux en restant souple dans les jambes.

	Temps Video	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	04:19	Prise d'appel squat 1 jambe D	45 s	1/3
2	04:58	Prise d'appel genoux propulsion D	15 s	1/3
3	05:12	Prise d'appel squat 1 jambe G	45 s	2/3
4	05:58	Prise d'appel genoux propulsion G	15 s	2/3
5	06:12	Drop squat	45 s	3/3
6	06:58	Squat jump	15 s	3/3

 Spec



03 min 32 sec

4 Tours



Coaching tips

Course 1, 2, 3 : démontre et explique le rythme de la séquence de course : "1, 2, bloque". Précise que le mouvement est inspiré des exercices d'agilité avec échelle de vitesse.

Planche 1, 2, 3 : demande à tes participants de contracter les cuisses, les abdos et les bras pour être stable sur les appuis. Précise qu'il faut garder une petite amplitude au niveau des jambes pour rester sur le tempo 1 ,2, 3.

	Temps Video	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	07:38	Course 1,2,3 en échelle de vitesse Avt/Arr	20 s	1/4
2	07:58	Repos	10s	1/4
3	08:10	Planche jack 1,2,3	20 s	1/4
4	08:30	Repos	10s	1/4
5	08:40	Course 1,2,3 en échelle de vitesse Avt/Arr	20 s	2/4
6	09:00	Repos	10s	2/4
7	09:10	Planche jack 1,2,3	20 s	2/4
8	09:30	Repos	10s	2/4
9	09:40	Course sur place	20 s	3/4
10	10:00	Repos	10s	3/4
11	10:10	Grimpeur	20 s	3/4
12	10:30	Repos	10s	3/4
13	10:40	Course sur place	20 s	4/4
14	11:00	Repos	10s	4/4
15	11:10	Grimpeur	20 s	4/4

Tell you Something

COMBO

OTB

01

03 min 5 sec

3 Tours



Coaching tips

- Course 1/3 :** précise à tes participants qu'il s'agit d'une combinaison de mouvements de squats. Focus sur le bas du corps.
- Tour 2/3 :** cette fois, c'est une combinaison de mouvements de sauts. Focus vers le haut.
- Tour 3/3 :** préciser qu'il est temps de mixer les mouvements du premier tour avec ceux du deuxième tours.

	Temps Video	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	12:00	Rebonds sur place	20 s	1/3
2	12:20	Rebond latéral - Jack - Drop squat	4 A/R	1/3
3	12:45	2 jacks - 1 drop squat	8 x	1/3
4	13:30	Rebond latéral - Jack - Jump	4 A/R	2/3
5	13:55	2 jacks - 1 jump	8 x	2/3
6	14:40	Rebond latéral - Jack - Drop squat / Jump	4 A/R	3/3
7	15:05	2 jacks - 1 drop squat / Jump	8 x	3/3

Take Me Down

PRACTICE &

PUSH

02

02 min 31 sec

3 Tours



Coaching tips

- Pour les trois tours :**
Practice : demande à tes participants de prendre le temps de bien contrôler l'ensemble du mouvement. Seule la montée du genou doit être exécutée de façon nette et rapide.
- Push :** pour le genou propulsion, enseigne le mouvement de balancier entre le haut et le bas du corps pour enchaîner les répétitions. Sur les ciseaux, demande leur de rester bas dans les jambes.

	Temps Video	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	15:57	Planche - départ de sprint genoux D	45 s	1/3
2	16:28	Genoux jump balancier D	15 s	1/3
3	16:45	Planche - départ de sprint Genoux G	45 s	2/3
4	17:28	Genoux jump balancier G	15 s	2/3
5	17:45	Planche - départ de sprint Genoux alternés	45 s	3/3
6	18:28	Fentes ciseaux	15 s	3/3

 Panther

TA TA
BA
02

03 min 30 sec

4 Tours

Coaching tips

Rebond sur place + burpee : explique à tes participants qu'il faut rester bas sur les rebonds pour pouvoir enchaîner les burpees plus rapidement.

Taps épaule alternés : exercice très intense après les burpees. Propose de le faire sur les genoux et de ne pas hésiter à ralentir le rythme.

	Temps Video	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	19:05	Rebond sur place - burpees	20 s	1/4
2	19:25	Repos	10s	1/4
3	19:35	Planches - taps épaules alternés	20 s	1/4
4	19:55	Repos	10s	1/4
5	20:05	Rebond sur place - burpees	20 s	2/4
6	20:25	Repos	10s	2/4
7	20:35	Planches - taps épaules alternés	20 s	2/4
8	20:55	Repos	10s	2/4
9	21:05	Rebond sur place - burpees - Jump	20 s	3/4
10	21:25	Repos	10s	3/4
11	21:35	Planches - taps épaules alternés	20 s	3/4
12	21:55	Repos	10s	3/4
13	22:05	Rebond sur place - burpees - Jump	20 s	4/4
14	22:25	Repos	10s	4/4
15	22:35	Planches - taps épaules alternés	20 s	4/4

 New world order

COMBO
OTB
02

02 min 45 sec

3 Tours

Coaching tips

Pour mettre tes participants en réussite sur les ciseaux + drop fente, compte sur le tempo 6 ciseaux puis une fente. Répète cela régulièrement.

- Sur le tour 1/3 : annonce 4 rebonds de chaque mouvement
- Sur le tour 2/3 : annonce 2 rebonds de chaque mouvement
- Sur le tour 3/3 : annonce single alterné de chaque mouvement

	Temps Video	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	23:42	6 ciseaux - drop fentes alternées	8 x	1/3
2	24:07	4 fentes alternées - 4 squats larges - 4 squats serrés	2x	1/3
3	24:52	6 ciseaux - drop Fente alternées	8 x	2/3
4	25:17	2 fentes alternées - 2 squats larges - 2 squats serrés	2x	2/3
5	26:02	6 ciseaux - Drop fentes	8 x	3/3
6	26:27	2 fentes alternées - Tuck jump	2x	3/3

 All Things

CORE

01 min 2 sec

3 Tours



Coaching tips

3 exercices sur le centre du corps à enchaîner comme tu le souhaites. Il est possible de changer l'ordre des exercices et/ou de rester sur un exercice jusqu'à la fin du morceau.

	Temps Video	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	27:20	Obliques twist 1,2,3	25 s	1/3
2	27:46	C-crunch 4 pulses - extension	35 s	2/3
3	28:22	Obliques twist 1,2,3	40 s	3/3