



alēop®

FORCE



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

EDITION

04

 Big World

○

○

WARMUP

03 min 01 sec

10 Tours



Coaching tips

La nouveauté : 2 blocs identiques te permettant d'apprendre et d'enseigner facilement le Warm Up. Toujours pour laisser plus de place à la connexion ! Petit mnémotechnique : le chiffre 8 !

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Squat, planche avant A/R	Libre	1/10
2	00:30	Tirage dos	8 x	2/10
3	00:45	Descente lèvee	8 x	3/10
4	01:00	Press	8 x	4/10
5	01:15	Squat	8 x	5/10
6	01:30	2 grimpeur, pompe	8 x	6/10
7	02:00	Tirage dos	8 x	7/10
8	02:15	Descente lèvee	8 x	8/10
9	02:30	Press	8 x	9/10
10	02:45	Squat	8 x	10/10

 Lacrimosa

○

PRACTICE & PUSH

01

02 min 57 sec

3 Tours



Coaching tips

3 bloc pour travailler les différentes phases du mouvement épaulé-jeté. Spécificité : le mouvement part d'en bas pour un engagement plus complet du corps.
Bénéfices / Zones cibles : Puissance, coordination. Jambes, bras et lombaires.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Départ bas, tirage poitrine haut	45 s	1/3
2	00:45	Squat - extension talon levé	15 s	1/3

3	01:00	Push Press	45 s	2/3
4	01:45	Squat - extension talon levé	15 s	2/3
5	02:00	Départ bas, épaulé-jété	45 s	3/3
6	02:45	Squat - extension talon levé	15 s	3/3

 Battle Royal



04 min 11 sec

4 Tours



Coaching tips

La charge créée un déséquilibre qui oblige un fort engagement musculaire pour garder de bons alignements. Indique donc quels muscles contracter pour maintenir la stabilité.

Bénéfices / Zones cibles : Renforcement des muscles stabilisateurs tels que les abdos et les fessiers. Force du biceps.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Fente arrière, biceps curl D	20 s	1/4
3	00:50	Planche tirage poids au sol A/R, une pompe	20 s	1/4
4	01:20	Fente arrière, biceps curl G	20 s	2/4
5	01:50	Planche tirage poids au sol A/R, une pompe	20 s	2/4
6	02:20	Fente arrière, biceps curl D	20 s	3/4
7	02:50	Planche tirage poids au sol A/R, une pompe	20 s	3/4
8	03:20	Fente arrière, biceps curl G	20 s	4/4
9	03:50	Planche tirage poids au sol A/R, une pompe	20 s	4/4

 Tromba



03 min 47 sec

3 Tours



Coaching tips

3 blocs identiques sur le tempo de la musique, tout le monde bouge ensemble ! Nous te conseillons de tester les transitions physiquement et des les anticiper verbalement lorsque tu enseignes.

Bénéfices / Zones cibles : Endurance musculaire généralisé sur tout le corps.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	Tirage bas, tirage haut	4 x	1/3
3	On the Beat	Push press	4 x	1/3
4	On the Beat	Fente pulses D (barre front)	7 x	1/3
5	On the Beat	Reprendre (G pour les fentes)	7 x	1/3
6	On the Beat	Tirage bas, tirage haut	4 x	2/3
7	On the Beat	Push press	4 x	2/3
8	On the Beat	Fente pulses D (barre front)	7 x	2/3
9	On the Beat	Reprendre (G pour les fentes)	7 x	2/3
10	On the Beat	Tirage bas, tirage haut	4 x	3/3
11	On the Beat	Push press	4 x	3/3
12	On the Beat	Fente pulses D (barre front)	7 x	3/3
13	On the Beat	Reprendre (G pour les fentes)	7 x	3/3

 **Dafuk**



03 min 01 sec

3 Tours



Coaching tips

Coache le placement des coudes serrés sur tous les mouvements pour de bonnes sensations sur les triceps. Sur la pompe : le poids du corps reste sur les bras principalement.
Bénéfices / Zones Cibles : Endurance musculaire et force ciblé sur les triceps.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Pull over extention triceps	45 s	1/3
2	00:45	Extension triceps pulse	15 s	1/3
3	01:00	Pompe triceps avant, arrière	45 s	2/3
4	01:45	Pompes triceps pulse	15 s	2/3
5	02:00	Pull over extention triceps	45 s	3/3
6	02:45	Extension triceps pulse	15 s	3/3

🎵

Libra

04 min 12 sec

TA
TA
BA
02

4 Tours



Coaching tips

Coach le centre du corps engagé pour travailler avec sécurité. Le mouvement 2 est exigeant : intense et technique à la fois. Propose des alternatives au cas par cas.
Bénéfices / Zones cibles : Force fonctionnelle généralisé sur tout le corps.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Rotation deux bras, fentes alt	20 s	1/4
3	00:50	Squat, élévation, planche	20 s	1/4
4	01:20	Rotation deux bras, fentes alt	20 s	2/4
5	01:50	Squat, élévation, planche	20 s	2/4
6	02:20	Rotation deux bras, fentes alt	20 s	3/4
7	02:50	Squat, élévation, planche	20 s	3/4
8	03:20	Rotation deux bras, fentes alt	20 s	4/4
9	03:50	Squat, élévation, planche	20 s	4/4

🎵

Odin

03 min 46 sec

COMBO
OTB
02

3 Tours



Coaching tips

3 séquences : une à droite, une à gauche et une combinaison des deux.
Bénéfices / Zones cibles : Endurance musculaire sur les jambes et les biceps.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	Fente arrière press bras D	8 x	1/3
3	On the Beat	Fente arrière - biceps curl G	8 x	1/3
4	On the Beat	Fente arrière pulse	16 x	1/3
5	On the Beat	Fente arrière press bras G	8 x	2/3

6	On the Beat	Fente arrière - biceps curl D	8 x	2/3
7	On the Beat	Fente arrière pulse	16 x	2/3
8	On the Beat	Fente arrière press 2 bras	8 x	3/3
9	On the Beat	Fente arrière alt - biceps curl 2 bras	8 x	3/3
10	On the Beat	Fente arrière D pulse	7 x	3/3
11	On the Beat	Fente arrière G pulse	7 x	3/3

 **Overdrive**



02 min 07 sec

4 Tours



Coaching tips

Tu peux alterner ces deux mouvements avec les intervalles que tu souhaites. N'hésite pas à proposer sur les premiers cours que le mouvement 1 qui est plus technique.
Bénéfices/Zones cibles : Force fonctionnelle et ciblée sur les grands droits (mouvement 2)

Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	Planche latéral - arraché 1 bras, Planche 1 bras D	4 x	1/4
2	Crunch	8 x	2/4
3	Planche latéral - arraché 1 bras, Planche 1 bras G	4 x	3/4
4	Crunch	8 x	4/4
5	Reprendre le circuit	Libre	