



alēop®

MOBILITY  
*septembre*  
2 0 2 1



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



 Anthem of a quirky hipster

○

**WARMUP**

○

03 min

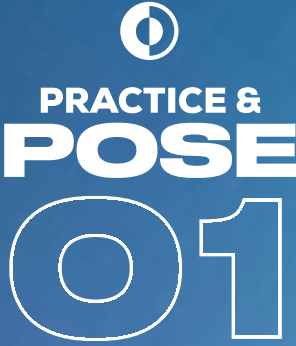
10 Tours

 **Coaching tips**

Coache de manière bienveillante et avec le sourire pour que tes participants se sentent les bienvenus dès le départ. Les mouvements proposés sont simples alors ne donne pas trop de consignes et sois connecté avec ton audience.

|    | Temps Video | Mouvements                                                                    | Durée / Répétitions | Tours |
|----|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|
| 1  | 00:41       | Squat latéral alterné                                                         | 8 x                 | 1/10  |
| 2  | 00:58       | Squat latéral alterné - 2 bras swigg                                          | 8 x                 | 1/10  |
| 3  | 01:10       | Transition pieds larges                                                       |                     | 2/10  |
| 4  | 01:13       | Transfert alterné                                                             | 8 x                 | 3/10  |
| 5  | 01:18       | Fentes cotés alternées 1,2,3 - Blocage                                        | 4 x                 | 3/10  |
| 6  | 01:30       | Fentes cotés alternées 1,2,3 - Blocage avec bras bas                          | 4 x                 | 3/10  |
| 7  | 01:43       | Transition sol                                                                |                     | 4/10  |
| 8  | 01:48       | Combo Planche - double genoux au sol - 1 genoux cercle                        | 8 x                 | 5/10  |
| 9  | 02:12       | Relacher                                                                      |                     | 6/10  |
| 10 | 02:18       | Combo chien tête en bas - pompe cobra                                         | 4 x                 | 7/10  |
| 11 | 02:41       | Relacher                                                                      |                     | 8/10  |
| 12 | 03:10       | Combo Planche - double genoux au sol - 1 genoux cercle                        | 8 x                 | 9/10  |
| 13 | 03:13       | Transition debout                                                             |                     | 10/10 |
| 14 | 03:16       | Fentes cotés alternées 1,2,3 - Blocage avec bras bas, lever la pointe de pied | 8 x                 | 10/10 |

 That's life



3 Tours

03 min

 **Coaching tips**

Ici, nous ciblons la mobilité des hanches et la stabilité du buste. Retiens que sur le practice 1 ce sont les mains qui se déplacent, tant dis que sur le practice 2 ce sont les pieds. Ainsi, nous mettons au défi nos abdos en bougeant à la fois nos membres inférieurs et supérieurs.

|   | Temps Video | Mouvements                                                                                            | Durée / Répétitions | Tours |
|---|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|
| 1 | 03:55       | Squat complet, Marche avant (mains), planche, marche arrière, squat complet, extension pointe de pied | 45 s                | 1/3   |
| 2 | 04:30       | Squat Indou, Bras en V bas                                                                            | 15 s                | 1/3   |
| 3 | 04:45       | Squat complet, Marche arrière (pieds), Squat complet, Extension pointes de pieds                      | 45 s                | 2/3   |
| 4 | 05:30       | Squat Indou, Bras en V bas                                                                            | 15 s                | 2/3   |
| 5 | 05:45       | Squat complet, Extension pointe de pieds                                                              | 45 s                | 3/3   |
| 6 | 06:30       | Squat Indou, Bras en V bas                                                                            | 15 s                | 3/3   |

 Forever



04 min 20 sec

4 Tours



Coaching tips

Le focus se situe sur la chaîne postérieure avec à la fois un travail de renforcement des muscles posturaux et de mobilité de la colonne en rotation. Sur les 20 secondes d'effort, incite-les à bouger de manière intense en cochant un rythme d'exécution soutenu.

|    | Temps Video | Mouvements                             | Durée / Répétitions | Tours |
|----|-------------|----------------------------------------|---------------------|-------|
| 1  | 07:10       | Planche, Fentes avant Droite, Rotation | 20 s                | 1/4   |
| 2  | 07:30       | Récupération                           | 10s                 | 1/4   |
| 3  | 07:50       | Planche, Fentes avant Gauche, Rotation | 20 s                | 1/4   |
| 4  | 08:10       | Récupération                           | 10s                 | 1/4   |
| 5  | 08:20       | Au sol, Elévation Droite               | 20 s                | 2/4   |
| 6  | 08:40       | Récupération                           | 10s                 | 2/4   |
| 7  | 09:00       | Au sol, Elévation Gauche               | 20 s                | 2/4   |
| 8  | 09:20       | Récupération                           | 10s                 | 2/4   |
| 9  | 09:30       | Planche, Fentes avant Droite, Rotation | 20 s                | 3/4   |
| 10 | 09:50       | Récupération                           | 10s                 | 3/4   |
| 11 | 10:10       | Planche, Fentes avant Gauche, Rotation | 20 s                | 3/4   |
| 12 | 10:30       | Récupération                           | 10s                 | 3/4   |
| 13 | 10:40       | Au sol, Elévation Droite               | 20 s                | 4/4   |
| 14 | 11:00       | Récupération                           | 10s                 | 4/4   |
| 15 | 11:10       | Au sol, Elévation Gauche               | 20 s                | 4/4   |



### 3 Tours



Facilite un maximum l'apprentissage de la combinaison afin que tes participants puissent se libérer au plus vite. Pour cela, marque des pauses après chaque exercice de la routine pour leur laisser le temps d'observer et d'enregistrer la séquence. Parle d'équilibre, de coordination et de renforcement des fessiers (muscles stabilisateurs).

|   | Temps Video | Mouvements                                               | Durée / Répétitions | Tours |
|---|-------------|----------------------------------------------------------|---------------------|-------|
| 1 | 11:30       | Mise en place-Démo                                       | 1 x                 | 1/3   |
| 2 | 11:34       | Squat                                                    | 1 x                 | 2/3   |
| 3 | 11:35       | Fente rotation à droite, Bras tendu devant mains jointes | 1 x                 | 2/3   |
| 4 | 11:37       | Ouverture en appuis                                      | 1 x                 | 2/3   |
| 5 | 11:39       | Pause de l'étoile, Bras tendu, mains jointes             | 1 x                 | 2/3   |
| 6 | 11:40       | Genoux poitrine, Tirage bras                             | 1 x                 | 2/3   |
| 7 | 11:42       | Pause de l'étoile, Bras tendu, mains jointes             | 1 x                 | 2/3   |
| 8 | 11:44       | Reprendre la routine à Gauche à partir du squat          | 1 x                 | 2/3   |
| 9 | 12:15       | Reprendre non-stop la routine 1                          | Temps restant       | 3/3   |

### 3 Tours



Le focus se situe sur le centre du corps avec notamment un mouvement inspiré du kayak. Pour faciliter l'exécution de ce mouvement de rame, propose différents appuis au niveau des jambes.

|   | Temps Video | Mouvements                          | Durée / Répétitions | Tours |
|---|-------------|-------------------------------------|---------------------|-------|
| 1 | 15:30       | Assis, Genoux Fléchis, Rame alterné | 45 s                | 1/3   |
| 2 | 15:57       | Blocage twist droite                | 15 s                | 1/3   |
| 3 | 16:18       | Assis, genoux ouverts, Sit-Up lent  | 45 s                | 2/3   |
| 4 | 16:57       | Blocage haut                        | 15 s                | 2/3   |
| 5 | 17:17       | Assis, Genoux Fléchis, Rame alterné | 45 s                | 3/3   |
| 6 | 17:57       | Blocage twist gauche                | 15 s                | 3/3   |

 Blaster



04 min 20 sec

4 Tours



Coaching tips

L'utilisation des bras nous sert à intensifier le mouvement pour travailler plus dur sur les dorsaux dans le mouvement 1, et sur les abdos dans le mouvement 2. Parles aussi de travail de mobilité des épaules.

|    | Temps Video | Mouvements                                            | Durée / Répétitions | Tours |
|----|-------------|-------------------------------------------------------|---------------------|-------|
| 1  | 18:33       | Au sol, cercle de bras, pompe                         | 20 s                | 1/4   |
| 2  | 18:53       | Récupération                                          | 10s                 | 1/4   |
| 3  | 19:03       | Au sol, sur le dos, Combo crunch en T                 | 20 s                | 1/4   |
| 4  | 19:13       | Récupération                                          | 10s                 | 1/4   |
| 5  | 19:33       | Au sol, cercle de bras, pompe                         | 20 s                | 2/4   |
| 6  | 19:53       | Récupération                                          | 10s                 | 2/4   |
| 7  | 20:03       | Au sol, sur le dos, Combo crunch en T                 | 20 s                | 2/4   |
| 8  | 20:13       | Récupération                                          | 10s                 | 2/4   |
| 9  | 20:33       | Au sol, cercle de bras, pompe                         | 20 s                | 3/4   |
| 10 | 20:53       | Récupération                                          | 10s                 | 3/4   |
| 11 | 21:03       | Au sol, sur le dos, Combo crunch en T, Jambes tendues | 20 s                | 3/4   |
| 12 | 21:13       | Récupération                                          | 10s                 | 3/4   |
| 13 | 21:33       | Au sol, cercle de bras, pompe                         | 20 s                | 4/4   |
| 14 | 21:53       | Récupération                                          | 10s                 | 4/4   |
| 15 | 22:03       | Au sol, sur le dos, Combo crunch en T, Jambes tendues | 20 s                | 4/4   |

 Saturn



04 min

3 Tours



Coaching tips

Nous adorons cette routine ! Une fois que tes participants l'auront en tête, ils vont prendre beaucoup de plaisir à bouger sur leur propre flow. Donne leur l'occasion de se centrer sur eux-mêmes et laisse la musique envahir la salle en marquant de longs silences sur la fin de la chanson.



|    | Temps Video | Mouvements                                                           | Durée / Répétitions | Tours |
|----|-------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|
| 1  | 22:40       | Mise en place-Démo                                                   | 1 x                 | 1/3   |
| 2  | 22:58       | Debout, pose de la montagne                                          | 1 x                 | 2/3   |
| 3  | 23:00       | Squat complet, main au sol                                           | 1 x                 | 2/3   |
| 4  | 23:02       | Jump, Planche                                                        | 1 x                 | 2/3   |
| 5  | 23:04       | Rotation planche latérale, cercle de bras droit, hanche vers le sol  | 1 x                 | 2/3   |
| 6  | 23:10       | Rotation planche latérale, cercle de bras gauche, hanche vers le sol | 1 x                 | 2/3   |
| 7  | 23:14       | Chien tête en bas, tap croisé droit                                  | 1 x                 | 2/3   |
| 8  | 23:18       | Chien tête en bas, tap croisé gauche                                 | 1 x                 | 2/3   |
| 9  | 23:21       | Jump avant squat complet                                             | 1 x                 | 2/3   |
| 10 | 23:23       | Pose de la montagne en extension                                     | 1 x                 | 2/3   |
| 11 | 23:27       | Reprendre non-stop la routine 1                                      | Temps restant       | 3/3   |

 Altitude



02 min

3 Tours



### Coaching tips

Sur la vidéo nous te proposons une thématique mais libre à toi d'en choisir une autre. Attention, elle est assez courte donc ne te lance pas dans un grand discours et propose aux participants de s'immerger dans la musique.

|   | Temps Video | Mouvements                    | Durée / Répétitions | Tours |
|---|-------------|-------------------------------|---------------------|-------|
| 1 | 27:00       | Position (assis, allonger...) | 25 s                | 1/3   |
| 2 | 27:25       | Focus relax                   | 35 s                | 2/3   |
| 3 | 28:00       | Retour eveil                  | 40 s                | 3/3   |