



alēop[®]
FIGHT



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

04

 Plokta

WARMUP

03:01

2 Tours



Tips : échauffement autour du sac pour immerger tes pratiquants dans l'univers combat.

Zones : tout le corps.

Bénéfices : préparation musculaire, articulaire et cardio.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Stretching	8×8	1/1
2	00:30	Direct D, rebond vers l'avant	4×8	1/1
3	00:45	1 direct D, 1 crochet G	4×8	1/1
4	01:00	Genou D, genou G haut	4×8	1/1
5	01:15	Genou D, front kick G	4×8	1/1
6	01:30	Stretching	8×8	2/2
7	02:00	Direct G, rebond vers l'avant	4×8	2/2
8	02:15	1 direct G, 1 crochet D	4×8	2/2
9	02:30	Genou G, genou D haut	4×8	2/2
10	02:45	Genou G, front kick D	4×8	2/2



Tribasax 2020



PRACTICE & PUSH

01

03:02

3 Tours



Tips : le superman push est un mouvement à la fois technique et ludique. Associe ce mouvement à des images et sois précis dans tes consignes pour une bonne exécution de la part de tes pratiquants.

Zones : bas et haut du corps.

Bénéfices : coordination et vitesse.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Superman push contrôlé D	45 s	1/3
2	00:45	Superman push D	15 s	1/3
3	01:00	Superman push contrôlé G	45 s	2/3
4	01:45	Superman push G	15 s	2/3
5	02:00	Superman push contrôlé ALT	45 s	3/3
6	02:45	Superman push ALT	15 s	3/3

🎵

Battle Royal

TA TA
BA
O1

04:11

4 Tours

🛡️

Tips : mets en évidence le contraste physique. Pour cela, coache la puissance de frappe sur le crochet et le push kick.

Zones : bas et haut du corps.

Bénéfices : rapidité, force et puissance.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Jab cross, 1 crochet, ALT	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	Fente double rebonds D, 1 push kick	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Jab cross, 1 crochet, ALT	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	Fente double rebonds G, 1 push kick	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Jab cross, 1 crochet, ALT	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	Fente double rebonds D, 1 push kick	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Jab cross, 1 crochet, ALT	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	Fente double rebonds G, 1 push kick	20 s	4/4

 Hard Nation

COMBO

OTB

01

03:47

3 Tours



Tips : coache la hauteur des genoux pour faire monter le cardio. Challenge les sur la hauteur du kick.
Zones : bas, haut du corps et cœur.
Bénéfices : endurance.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:32	16 sauts à la corde, 8 directs D	4x8	1/3
3	00:44	16 sauts à la corde, 8 directs G	4x8	1/3
4	00:57	16 sauts à la corde, 8 directs D	4x8	1/3
5	01:10	16 sauts à la corde, 8 directs G	4x8	1/3
Pause				
6	01:42	16 sauts à la corde (1/2 tour), 4 kicks D	4x8	2/3
7	01:55	16 sauts à la corde (1/2 tour), 4 kicks G	4x8	2/3
8	02:08	16 sauts à la corde (1/2 tour), 4 kicks D	4x8	2/3
9	02:20	16 sauts à la corde (1/2 tour), 4 kicks G	4x8	2/3
Pause				
10	02:52	16 sauts à la corde, 8 directs D	4x8	3/3
11	03:05	16 sauts à la corde, 8 directs G	4x8	3/3
12	03:18	16 sauts à la corde (1/2 tour), 4 kicks D	4x8	3/3
13	03:31	16 sauts à la corde (1/2 tour), 4 kicks G	4x8	3/3

 Vago

PRACTICE &
PUSH
02

03:02

3 Tours



Tips : coache l'amplitude basse sur les jambes pour répondre aux attentes de la discipline MMA en terme d'ancrage et d'endurance musculaire.
Zones : bas du corps.
Bénéfices : endurance et force.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Déplacement bas autour du sac, attrape	45 s	1/3
2	00:45	Crochet bas D	15 s	1/3
3	01:00	Déplacement bas autour du sac, attrape	45 s	2/3
4	01:45	Crochet bas G	15 s	2/3
5	02:00	Déplacement bas autour du sac, attrape	45 s	3/3
6	02:45	Crochet bas ALT	15 s	3/3

🎵

Last Time

TA TA
BA
02

04:18

4 Tours



Tips : coache comment et pourquoi utiliser ses abdominaux pour optimiser ses frappes.
Zones : haut, centre et bas du corps.
Bénéfices : endurance, force.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Double genou ALT	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	Russian twist	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Double genou ALT	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	Russian twist	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Double genou ALT	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	Russian twist	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Double genou ALT	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	Russian twist	20 s	4/4



C.U.B.A

COMBO

OTB

02

03:45

3 Tours



Tips : donne suffisamment d'indications concernant la partie du corps qui donne la frappe pour être facile à suivre. Incite-les à mettre de l'amplitude basse et haute pour impacter leur cardio.

Zones : haut, bas du corps et cœur.

Bénéfices : endurance et coordination.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:32	Push kick D	4x8	1/3
3	00:44	Double direct G, superman push D	4x8	1/3
4	00:57	Push kick D	4x8	1/3
5	01:10	Double direct G, superman push D	4x8	1/3
Pause				
6	01:42	Push kick G	4x8	2/3
7	01:55	Double direct D, superman push G	4x8	2/3
8	02:08	Push kick G	4x8	2/3
9	02:20	Double direct D, superman push G	4x8	2/3
Pause				
10	02:52	Push kick D	4x8	3/3
11	03:05	Double direct G, superman push D	4x8	3/3
12	03:18	Push kick G	4x8	3/3
13	03:31	Double direct D, superman push G	4x8	3/3

Flutez

02:15

CORE

2 Tours



Tips : propose des alternatives afin que tous puissent être en réussite à la fin de cet entraînement intense.
Zones : centre du corps.
Bénéfices : force.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Crunch bascule	Libre	1/2
2	00:00	Planche crunch latéral ALT	Libre	2/2



CIRCUIT
TRAINING

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours

Bénéfices : améliorer sa technique. Endurance et force .

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

