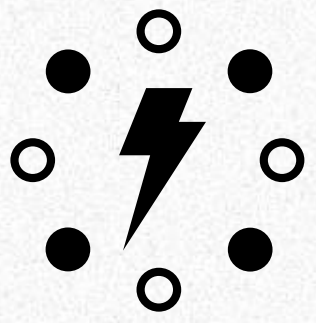
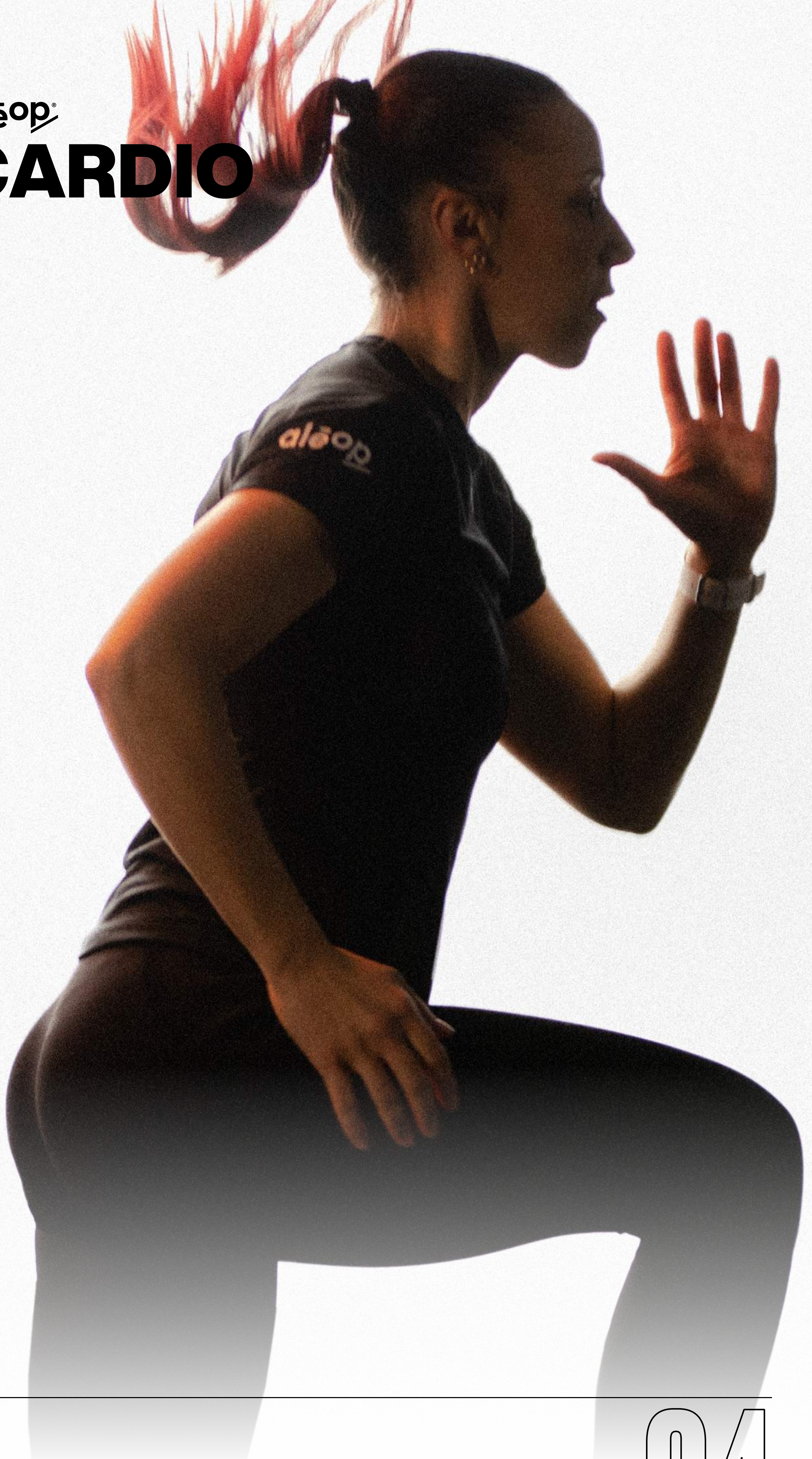




alēop[®]

CARDIO



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

04

 See You Later

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 !

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Jogg D	32 x	1/10
2	00:15	1 pas latéral, run D	8 x	2/10
3	00:30	Double squat, jump alt	8 x	3/10
4	00:45	6 échelles de vitesse, 1 drop	4 x	4/10
5	01:00	Genoux grimpeurs lent	6 x	5/10
6	01:30	1 Genou grimpeur, chien tête en bas alt	4 x	6/10
7	01:45	Jogg G	32 x	7/10
8	02:00	1 pas latéral, run G	8 x	8/10
9	02:15	Double squat, jump alt	8 x	9/10
10	02:30	6 échelles de vitesse, 1 drop	4 x	10/10

 Free

PRACTICE &
PUSH
01

03 min 04 sec

3 Tours

Coaching tips

Travail d'appuis indispensable à la bonne pratique de nombreux sport comme l'athlétisme, le football, le basket...

Bénéfices / Zones cibles : Stabilité et vitesse. Fessiers, adducteurs et cuisses.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Jump 1 jambe avant/arrière D	45 s	1/3
2	00:45	Echelle de vitesse frontal	15 s	1/3
3	01:00	Jump 1 jambe avant/arrière G	45 s	2/3
4	01:45	Echelle de vitesse frontal	15 s	2/3
5	02:00	Jump 1 jambe latéral alt	45 s	3/3
6	02:45	Echelle de vitesse	15 s	3/3

 Dance Suka



04 min 08 sec

4 Tours



Coaching tips

La réactivité de tes pratiquants va être mise au défis. Descend avec eux et pousse-les à dépasser le rythme de la musique sur les derniers blocs.
Bénéfices / Zones cibles : Détente, vitesse et stabilité. Travail généralisé.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	4 Sprint, jump avant, 4 sprint , jump arrière	20 s	1/4
3	00:50	Planche, élévation bras alt	20 s	1/4
4	01:20	4 Sprint, jump côté, 4 sprint , jump côté	20 s	2/4
5	01:50	Planche, élévation jambe alt	20 s	2/4
6	02:20	4 Sprint, jump avant, 4 sprint , jump arrière	20 s	3/4
7	02:50	Planche, élévation bras alt	20 s	3/4
8	03:20	4 Sprint, jump côté, 4 sprint , jump côté	20 s	4/4
9	03:50	Planche, élévation jambe alt	20 s	4/4

 In My Heart



04 min 04 sec

3 Tours

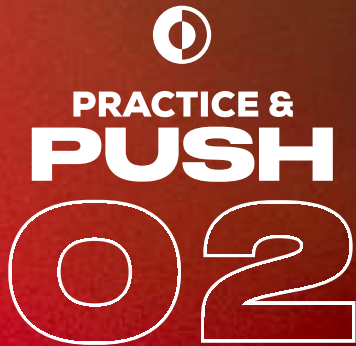


Coaching tips

Le show peut commencer ! Des consignes d'exécutions claires et courtes (droite, gauche, le nombre de répétitions...) pour qu'ils puissent suivre la combo tout en restant sur le tempo de la musique.
Bénéfices / Zones Cibles : Explosivité, vitesse et stabilité. Travail généralisé sur le bas du corps.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	4 Patineurs, sprint latéraux	4 x	1/3
3	On the Beat	Fente genou D	8 x	1/3
4	On the Beat	Fente sautée alt	8 x	1/3
5	On the Beat	4 Patineurs, sprint latéraux	4 x	2/3
6	On the Beat	Fente genou G	8 x	2/3
7	On the Beat	Fente sautée alt	8 x	2/3
8	On the Beat	4 Patineurs, sprint latéraux	4 x	3/3
9	On the Beat	Fente sautée alt	16 x	3/3

 Breakin For You



03 min 01 sec

3 Tours



Coaching tips

Coache la détente horizontale sur le Practice et la réactivité sur le Push. Ce qui donne un fabuleux travail d'explosivité !

Bénéfices / Zones Cibles : Explosivité et vitesse. Cuisses.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Départ sprint, jump avant / arrière D	45 s	1/3
2	00:45	Course avant/arrière, tap au sol (main)	15 s	1/3
3	01:00	Départ sprint, jump avant / arrière G	45 s	2/3
4	01:45	Course avant/arrière, tap au sol (main)	15 s	2/3
5	02:00	Demi burpee, rebond latéraux	45 s	3/3
6	02:45	Rebond latéraux, tap au sol (main)	15 s	3/3

Pleasure Or Pain

TA TABA

02

04 min 12 sec

4 Tours



Coaching tips

Un Tabata très complet qui intègre le haut du corps.

Bénéfices / Zones cibles : Explosivité sur les jambes, force et stabilité centre du corps . Bras, dos et cuisses.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Double pulse, jump extension en carré	20 s	1/4
3	00:50	Pompe, tirage alt	20 s	1/4
4	01:20	Double pulse, jump extension en carré	20 s	2/4
5	01:50	Pompe, tirage alt	20 s	2/4
6	02:20	Double pulse, jump extension en carré	20 s	3/4
7	02:50	Pompe, tirage alt	20 s	3/4
8	03:20	Double pulse, jump extension en carré	20 s	4/4
9	03:50	Pompe, tirage alt	20 s	4/4

Bollywood

COMBO OTB

02

03 min 47 sec

3 Tours



Coaching tips

Guide tes participants puis fait monter un max l'énergie. Cette musique est notre coup de cœur !

Bénéfices / Zones Cibles : Explosivité et vitesse. Travail généralisé.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	4 Steppin, 1 jump avant/arrière demi-burpee	4x	1/3
3	On the Beat	Sprint, 4 Genoux blocage	4x	1/3
4	On the Beat	4 Steppin, 1 jump avant/arrière demi-burpee	4x	2/3
5	On the Beat	Sprint, 4 Genoux blocage	4x	2/3
6	On the Beat	4 Steppin, 1 jump avant/arrière demi-burpee	4x	3/3

- 7

On the Beat

Sprint

32x

3/3
- 8

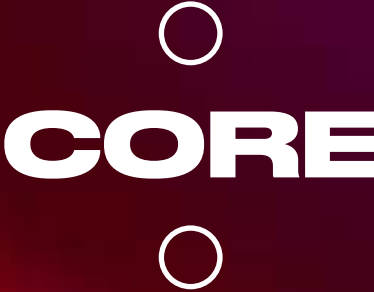
On the Beat

Sprint Genoux

32x

3/3

 Masterplan



02 min 06 sec

Libre



Coaching tips

Termine sur un travail spécifique et intense au niveau des abdominaux tout en permettant au cœur un retour au calme progressif.

Bénéfices / Zones cibles : Stabilité et esthétique. Grands droits.

Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	Crunch Oblique	Libre	1/3
2	Crunch en 8	Libre	2/3
3	Crunch tirage alt (jambe)	Libre	3/3