



alēop[®]
FIGHT



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

11



Fun Fun Fun

02:58

2 Blocs

○

WARMUP

○



Compétences : mobilisation légère de tout le corps.
Tips : échauffement autour du sac pour immerger tes pratiquants dans l'univers combat.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
1	00:00	Combo 1x squat extension de bras D, 1x esquiv e G, ALT		8×8	1/1
2	00:30	16x Jab cross	Face	4×8	1/1
3	00:45	8x Combo 1x direct D, 1x genou D	Droite	4×8	1/1
4	01:00	8x Combo 1x direct G, 1x genou G	Gauche	4×8	1/1
5	01:15	8x Genou vers l'extérieur ALT	Face	4×8	1/1
6	01:30	Combo 1x squat extension de bras D, 1x esquiv e G, ALT		8×8	2/2
7	02:00	8x crochet ALT	Face	4×8	2/2
8	02:15	8x Combo 1x crochet D, 1x kick avant D	Droite	4×8	2/2
9	02:30	8x Combo 1x crochet G, 1x kick avant G	Gauche	4×8	2/2
10	02:45	8x Kick ALT	Face	4×8	2/2

Broken Watch



PRACTICE &
PUSH
01

03:10

3 Blocs



Compétences : explosivité, force et vitesse.

Tips : une méthode de pré-fatigue musculaire à travers un travail d’explosivité afin de ressentir un max de brûlure sur le push sur une exécution rapide.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
1	00:00	Pompes explosives	-	45 s	1/3
2	00:45	Repousser l'adversaire avec jambe ALT	-	15 s	1/3
3	01:00	Squats explosifs	-	45 s	2/3
4	01:45	Jump ciseaux	-	15 s	2/3
5	02:00	Combo 1x pompe explosive, 1x squat explosif	-	45 s	3/3
6	02:45	Combo 1x repousser l'adversaire, 1x jump ciseaux, ALT	-	15 s	3/3

Running Little Dog

TA TA
BA
O1

04:16

4 Blocs



Compétences : vitesse et puissance.

Tips : l'exercice 1 doit être exécuté à grande vitesse car le but est de donner les coups puis d'esquiver au plus vite ceux de l'adversaire. L'exercice 2 est davantage focalisé sur la puissance notamment sur le kick avant pour repousser l'adversaire au plus loin.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place		20 s	
1	00:20	Combo 1x direct D croisé G direct D, 1x esquivé G	Droite	20 s	1/4
		Pause		10s	
2	00:50	Combo 1x kick avant, 1x demi burpee, ALT	-	20 s	1/4
		Pause		10s	
3	01:20	Combo 1x direct G croisé D direct G, 1x esquivé D	Gauche	20 s	2/4
		Pause		10s	
4	01:50	Combo 1x kick avant, 1x demi burpee, ALT	-	20 s	2/4
		Pause		10s	
5	02:20	Combo 1x direct D croisé G direct D, 1x esquivé G	Droite	20 s	3/4
		Pause		10s	
6	02:50	Combo 1x kick avant, 1x demi burpee, ALT	-	20 s	3/4
		Pause		10s	
7	03:20	Combo 1x direct G croisé D direct G, 1x esquivé D	Gauche	20 s	4/4
		Pause		10s	
8	03:50	Combo 1x kick avant, 1x demi burpee, ALT	-	20 s	4/4

 Runaway



03:50

3 Blocs



Compétences : endurance et coordination.
Tips : reste sur des consignes courtes et simples pour faciliter la mémorisation des combinaisons et l'exécution des mouvements sur le beat de la musique.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place		30 s	
1	00:32	16x Combo direct D croisé G crochet D	Droite	8x8	1/3
2	01:10	8x Combo 1x tap D côté, arrière, 1x kick avant D	Face	8x8	1/3
	Pause				15s
3	01:42	16x Combo direct G croisé D crochet G	Gauche	8x8	2/3
4	02:20	8x Combo 1x tap G côté, arrière, 1x kick avant G	Face	8x8	2/3
	Pause				15s
5	02:52	16x Combo direct D croisé G crochet D	Droite	4x8	3/3
6	03:04	8x Combo 1x tap D côté, arrière, 1x kick avant D	Face	4x8	3/3
7	03:18	16x Combo direct G croisé D crochet G	Gauche	4x8	3/3
8	03:30	8x Combo 1x tap D côté, arrière, 1x kick avant D	Face	4x8	3/3

 Toxic



PRACTICE & PUSH 02

03:14

3 Blocs



Compétences : force et vitesse.
Tips : les zones cibles sont identiques mais sollicitées de manières différentes pour un engagement musculaire intense.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
1	00:00	Planche stomp avec les pieds	-	45 s	1/3
2	00:45	Punch avec sprint (appuis large)	Face	15 s	1/3
3	01:00	Planche stomp avec les mains	-	45 s	2/3
4	01:45	Punch avec sprint (appuis large)	Face	15 s	2/3
5	02:00	Planche stomp avec les pieds et mains opposées	-	45 s	3/3
6	02:45	Punch avec sprint (appuis large)	Face	15 s	3/3

 Sack Of Bones

TA TA
BA
02

04:22

4 Blocs



Compétences : vitesse.

Tips : l'objectif est de booster un maximum le cardio. Motive tes pratiquants à bouger sur un rythme d'exécution rapide !

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place		20 s	
1	00:20	Combo 1x direct, 1x esquive, ALT	Face	20 s	1/4
		Pause		10s	
2	00:50	Double genou ALT (corde à sauter)	-	20 s	1/4
		Pause		10s	
3	01:20	Combo 1x direct, 1x esquive, ALT	Face	20 s	2/4
		Pause		10s	
4	01:50	Double genou ALT (corde à sauter)	-	20 s	2/4
		Pause		10s	
5	02:20	Combo 1x direct, 1x esquive, ALT	Face	20 s	3/4
		Pause		10s	
6	02:50	Double genou ALT (corde à sauter)	-	20 s	3/4
		Pause		10s	
7	03:20	Combo 1x direct, 1x esquive, ALT	Face	20 s	4/4
		Pause		10s	
8	03:50	Double genou ALT (corde à sauter)	-	20 s	4/4

 Rivals

COMBO
OTB
02

03:46

3 Blocs



Compétences : endurance et coordination.

Tips : la phase de crochets à la fin de chaque bloc est un vrai défi pour les épaules. Accompagne les dans ce challenge en coachant le tempo et en motivant individuellement tes pratiquants.

	Temps Musique	Position	Gardes	Durée	Blocs
	00:00	Mise en place		30 s	
1	00:32	4x Combo 1x direct croisé direct , 1x 3 rebonds, 1x 4 genoux, ALT	Droite / Gauche	12×8	1/3
2	01:10	4x Combo 2x crochet haut ALT, 2x crochet bas ALT	Face	4×8	1/3
		Pause		15s	
3	01:42	4x Combo 1x direct croisé direct , 1x 3 rebonds, 1x 4 genoux, ALT	Droite / Gauche	12×8	1/3
4	02:20	4x Combo 2x crochet haut ALT, 2x crochet bas ALT	Face	4×8	1/3
		Pause		15s	
5	02:42	4x Combo 1x direct croisé direct , 1x 3 rebonds, 1x 4 genoux, ALT	Droite / Gauche	12×8	1/3
6	03:30	4x Combo 2x crochet haut ALT, 2x crochet bas ALT	Face	4×8	1/3

 Ta Bater

02:06

○

CORE

○

Libre



Compétences : force.

Tips : renforcement de la taille et des grands droits.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Blocs
1	00:00	1x combo 4x crunch coté D, 4x crunch côté G	Libre	1/2
2		8x crunch tirage	Libre	2/2

○

TA TA
BA

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.

◆

◆

◆



02 Tours

Tips : profite de cette minute de travail pour apporter un maximum de coaching individualisé dans ton entraînement collectif.

alēop®
TIPS

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

