



alēop®

FORCE



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

06

 In The Air

○

WARMUP

○

03 min 02 sec

2 Tours



Coaching tips

Garder une attitude cool tout en étant engagé physiquement.
Charge : Légère / modérée

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Descente-levée, Tirage poitrine (lent)	8×8	1/1
2	00:30	Descente-levée, Tirage poitrine	4×8	1/1
3	00:45	Squats latéraux	4×8	1/1
4	01:00	Push press	4×8	1/1
5	01:15	Fentes alt	4×8	1/1
6	01:30	Descente-levée, Tirage poitrine (lent)	8×8	2/2
7	02:00	Descente-levée, Tirage poitrine	4×8	2/2
8	02:15	Squats latéraux	4×8	2/2
9	02:30	Push press	4×8	2/2
10	02:45	Fentes alt	4×8	2/2

 Lost Dreams



PRACTICE & PUSH

01

03 min 05 sec

3 Tours



Coaching tips

Un module ciblé sur le bas du corps. Mets du contraste dans l'amplitude et dans la vitesse d'exécution pour accumuler un max de fatigue sur une même zone.
Charge : Lourde
Bénéfices / Zones cibles : Travail généralisé sur le bas du corps. Force et endurance.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Accumulation de squats pulses	45 s	1/3
2	00:45	Power squats	15 s	1/3

3	01:00	Accumulation de fentes pulses D	45 s	2/3
4	01:45	Power fentes D	15 s	2/3
5	02:00	Accumulation de fentes pulses G	45 s	3/3
6	02:45	Power fentes G	15 s	3/3

 Can't Stop Dancing



04 min 18 sec

4 Tours



Coaching tips

Maintiens la tension sur le bas du corps. Descends coacher le bon rapport vitesse / amplitude afin d'avoir un engagement optimal sur les muscles.

Charge : Lourde / modérée

Bénéfices / Zones cibles : Endurance musculaire sur la chaîne postérieure, cibler les fessiers.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Descente-levée 1 jambe D	20 s	1/4
3	00:50	Squat, fente D	20 s	1/4
4	01:20	Descente-levée 1 jambe G	20 s	2/4
5	01:50	Squat, fente G	20 s	2/4
6	02:20	Descente-levée 1 jambe D	20 s	3/4
7	02:50	Squat, fente D	20 s	3/4
8	03:20	Descente-levée 1 jambe G	20 s	4/4
9	03:50	Squat, fente G	20 s	4/4

 Asylum



03 min 50 sec

3 Tours



Coaching tips

4 mouvements à effectuer sur le rythme de la musique. C'est le moment pour faire le show donc parle avec une voix forte et utilise un maximum la musique. Anticipe verbalement les transitions.

Charge : Lourde / Modérée.

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

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	Clean, squat	4x8	1/3
3	On the Beat	Descente-tirage	4x8	1/3
4	On the Beat	Clean, squat	4x8	1/3
5	On the Beat	Epaulé-jetée	4x8	1/3
6	On the Beat	Clean, squat	4x8	2/3
7	On the Beat	Descente-tirage	4x8	2/3
8	On the Beat	Clean, squat	4x8	2/3
9	On the Beat	Epaulé-jetée	4x8	2/3
10	On the Beat	Clean, squat	4x8	3/3
11	On the Beat	Descente-tirage	4x8	3/3
12	On the Beat	Clean, squat	4x8	3/3
13	On the Beat	Epaulé-jetée	4x8	3/3

 Vibe



03 min 07 sec

3 Tours



Coaching tips

Du contraste dans l'amplitude et la vitesse d'exécution. Indique la zone ciblée par le travail selon la prise de barre effectuée pour que tes pratiquants aient les bonnes sensations au bon endroit.

Charge : Lourde

Bénéfices : Augmentation de la force et de l'endurance musculaire dos et bras.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Descente-tirage	45 s	1/3
2	00:45	Descente-tirage pulse	15 s	1/3
3	01:00	Descente-tirage biceps	45 s	2/3
4	01:45	Descente-tirage biceps pulse	15 s	2/3
5	02:00	Descente-tirage large	45 s	3/3
6	02:45	Descente-tirage large pulse	15 s	3/3

Turn The Music

04 min 06 sec

TA TA
BA
02

4 Tours



Coaching tips

Tu peux challenger tes pratiquants à être sur le tempo mais ce n'est pas obligatoire. L'important c'est qu'ils soient en réussite, c'est à dire qu'ils bougent tout le long du module avec une super technique.
Charge : Léger et poids de corps.
Bénéfices / Zones cibles : Force et endurance musculaire sur les triceps et les épaules.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Dips sur poids	20 s	1/4
3	00:50	Press D (assis)	20 s	1/4
4	01:20	Dips sur poids	20 s	2/4
5	01:50	Press G (assis)	20 s	2/4
6	02:20	Dips sur poids	20 s	3/4
7	02:50	Press D (assis)	20 s	3/4
8	03:20	Dips sur poids	20 s	4/4
9	03:50	Press G (assis)	20 s	4/4

Cash

03 min 44 sec

COMBO
OTB
02

3 Tours



Coaching tips

Descends, motive-les à enchaîner les combinaisons sur le rythme de la musique et sois au plus près pour les coacher efficacement.
Charge : Lourde
Bénéfices / Zones cibles : Endurance musculaire généralisée sur tout le corps

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	1 grimpeur alt, 1 pompe	8×8	1/3
3	On the Beat	Tirages poitrine (buste penché)	4×8	1/3
4	On the Beat	Trusters léger	4×8	1/3

5	On the Beat	1 grimpeur alt, 1 pompe	8×8	2/3
6	On the Beat	Tirages poitrine (buste penché)	4×8	2/3
7	On the Beat	Trusters léger	4×8	2/3
8	On the Beat	1 grimpeur alt, 1 pompe	8×8	3/3
9	On the Beat	Tirages poitrine (buste penché)	4×8	3/3
10	On the Beat	Trusters léger	4×8	3/3

 See The Light

CORE

02 min 06 sec

4 Tours



Coaching tips

Le plus longtemps en Hollow puis C-crunch jusqu'à la fin du morceau pour un maximum travail des abdos.

Bénéfices : Renforcement des grands droits.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Hollow	Libre	1/2
2		C-crunch	Libre	2/2



CIRCUIT
TRAINING

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours

Sur chaque minute de travail : Des répétitions qui s'accumulent sur un exercice et 1 répétition sur un mouvement identique (le squat).

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

