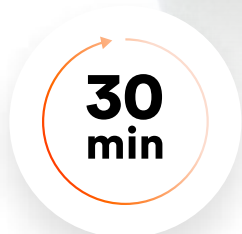
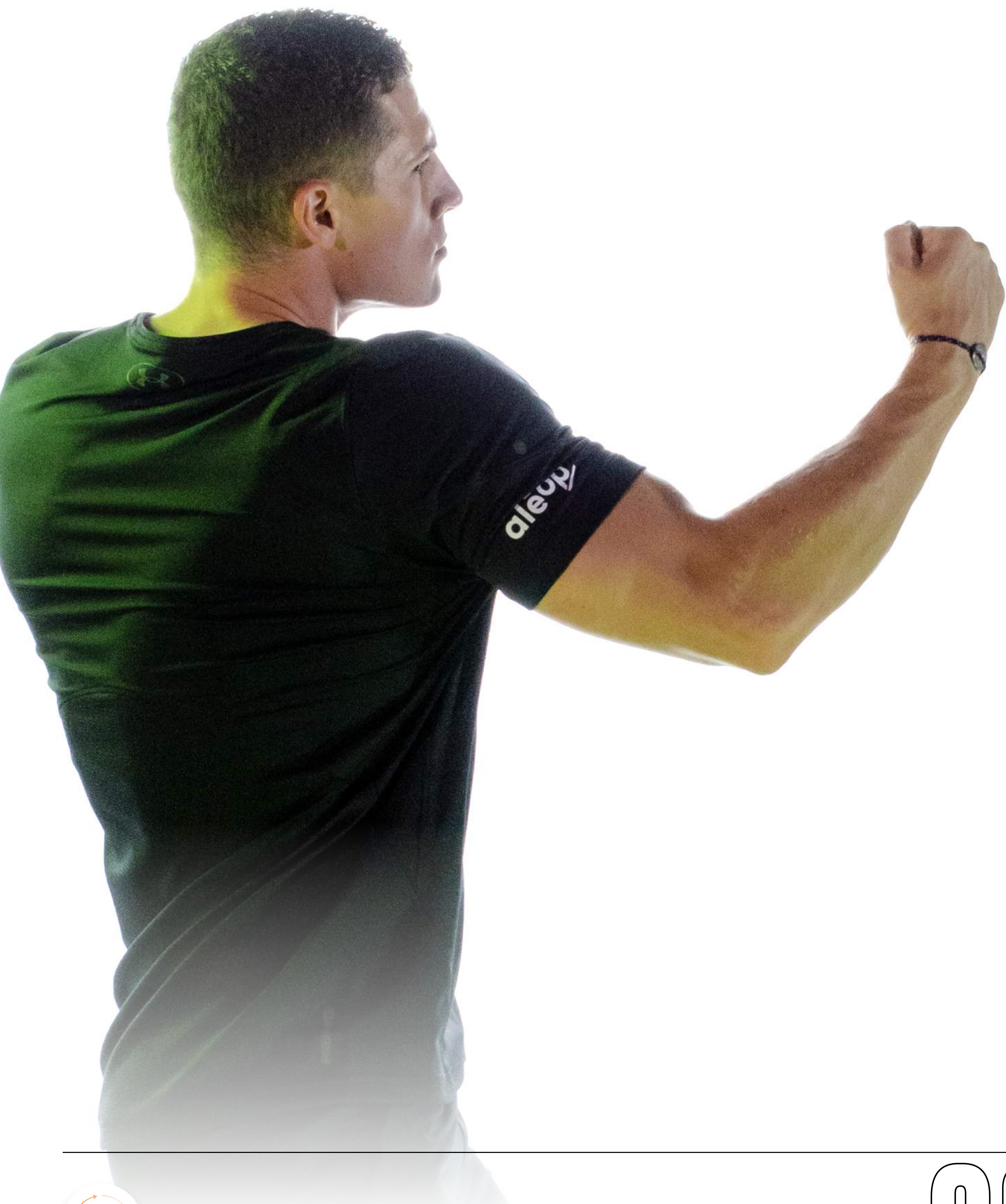


alēop[®]
FIGHT



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

EDITION

02

Make Me Mad

○

WARMUP

○

02 min 59 sec

9 Tours



Coaching tips

Dès l'échauffement, utilise le poids comme repère de sac de frappe. Enseigne à la "cool" mais sois engagé physiquement.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	10 s	
2	00:09	Rebonds, direct, alt	10 x	1/9
3	00:26	Squat pulse	7 x	2/9
4	00:34	Rebonds, crochet, alt	8 x	3/9
5	00:51	Squat pulse	7 x	4/9
6	00:59	1 genou, 1 genou sauté, alt	8 x	5/9
7	01:25	Burpee lent saccadé	8 x	6/9
8	01:50	Rebonds, direct ou crochet, alt	16 x	7/9
9	02:15	Pompes pulse	4 x	8/9
10	02:32	1 genoux, 1 push kick, alt	12 x	9/9

Akator

○

PRACTICE & PUSH

○1

02 min 59 sec

3 Tours



Coaching tips

Une combinaison parfaite pour un Practice : descends coacher rapidement tes pratiquants pour ajuster leur technique et rendre leurs mouvements plus performant.
Bénéfices : Stabilité du bassin, endurance musculaire bas du corps et fort engagement des fessiers.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Genou-kick côté, départ du sol D	45 s	1/3
2	00:45	Kick côté D	15 s	1/3
3	01:00	Genou-kick côté, départ du sol G	45 s	2/3
4	01:45	Kick côté G	15 s	2/3
5	02:00	Genou- front kick, départ du sol, alt	45 s	3/3
6	02:45	Push front kick, alt	15 s	3/3

 Keep Going



04 min 20 sec

4 Tours



Coaching tips

Travail de pré-fatigue : un exercice de charge sur les épaules sur un rythme contrôlé, puis un exercice de décharge sans poids avec une forte vitesse. Coache l'engagement des abdos.
Bénéfices : Renforcement des épaules et puissance de frappe.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Cercle autour de la tête D, avec poids	20 s	1/4
3	00:50	Jab croisés	20 s	1/4
4	01:20	Cercle autour de la tête G, avec poids	20 s	2/4
5	01:50	Crochets alt	20 s	2/4
6	02:20	Cercle autour de la tête D, avec poids	20 s	3/4
7	02:50	Jab croisés	20 s	3/4
8	03:20	Cercle autour de la tête G, avec poids	20 s	4/4
9	03:50	Crochets alt	20 s	4/4

 Over and Out



03 min 44 sec

3 Tours



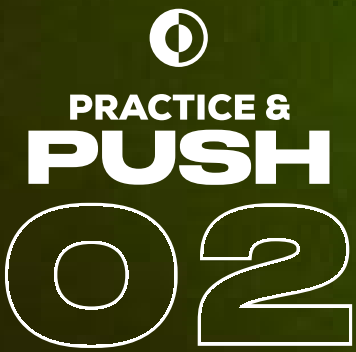
Coaching tips

Le premier défi du cours sur le rythme de la musique. Une particularité : pas de récupération pour les pratiquants les plus en forme !
Bénéfices : Amélioration de la coordination et meilleure résistance à l'effort.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	2 parades, 1 coup de coude D	4×8	1/3
3	On the Beat	2 parades, 1 coup de coude G	4×8	1/3
4	On the Beat	3 directs, 1 push kick D	4×8	1/3
5	On the Beat	3 directs, 1 push kick G	4×8	1/3
6	On the Beat	Récupération totale ou Squats pulses	4×8	1/3
7	On the Beat	2 parades, 1 coup de coude D	4×8	2/3
8	On the Beat	2 parades, 1 coup de coude G	4×8	2/3
9	On the Beat	3 directs, 1 push kick D	4×8	2/3
10	On the Beat	3 directs, 1 push kick G	4×8	2/3
11	On the Beat	Récupération totale ou Pompes pulses	4×8	2/3
12	On the Beat	2 parades, 1 coup de coude D	4×8	3/3
13	On the Beat	2 parades, 1 coup de coude G	4×8	3/3
14	On the Beat	3 directs, 1 push kick D	4×8	3/3
15	On the Beat	3 directs, 1 push kick G	4×8	3/3

 Adhana

03 min 02 sec



3 Tours



Coaching tips

Mets en évidence l'engagement de la taille et des obliques pour optimiser leur frappe. Pense toujours au Contraste Training pour mettre en valeur la musique et le mouvement.

Bénéfices : Renforcement du centre du corps et frappe explosive.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Crunch fente latéral D	45 s	1/3
2	00:45	Direct G, fente D	15 s	1/3
3	01:00	Crunch fente latéral G	45 s	2/3
4	01:45	Direct D, fente G	15 s	2/3
5	02:00	Crunch fente latéral, alt	45 s	3/3
6	02:45	Direct, fente, alt	15 s	3/3

Techno

03 min 06 sec

TA TABA

02

4 Tours

Coaching tips

A nouveau, un travail de pré-fatigue d'avantage ciblé sur la zone des fessiers. Attention, le départ du poids s'effectue à partir de la jambe tendue.

Bénéfices : Ancrage et explosivité.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Fente latérale, genou, twist avec poids D	20 s	1/4
3	00:50	Fente latérale, coup de genou D	20 s	1/4
4	01:20	Fente latérale, genou, twist avec poids G	20 s	2/4
5	01:50	Fente latérale, coup de genou G	20 s	2/4
6	02:20	Fente latérale, genou, twist avec poids D	20 s	3/4
7	02:50	Fente latérale, coup de genou D	20 s	3/4
8	03:20	Fente latérale, genou, twist avec poids G	20 s	4/4
9	03:50	Fente latérale, coup de genou G	20 s	4/4

Activating

03 min 44 sec

COMBO

OTB

02

3 Tours

Coaching tips

Sois précis sur les indications de placement, de direction et de vitesse d'exécution afin que tous tes pratiquants bougent ensemble.

Bénéfices : Amélioration de la coordination, meilleure résistance à l'effort.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	Low kick alt, 2 jabs D, 1 cross G	8x8	1/3
3	On the Beat	1 1/2 burpee, switch D, frappe souple (poire) D	8x8	1/3
4	On the Beat	Low kick alt, 2 jabs G, 1 cross D	8x8	2/3
5	On the Beat	1 1/2 burpee, switch G, frappe souple (poire) G	8x8	2/3
6	On the Beat	Low kick alt, 2 jabs D, 1 cross G	4x8	3/3

7	On the Beat	Low kick alt, 2 jabs G, 1 cross D	4×8	3/3
8	On the Beat	1 1/2 burpee tuck, switch, frappe souple 2 poings (poire)	8×8	3/3

 Don't Stop

CORE

02 min 05 sec

Libre



Coaching tips

Bénéfices : renforcement du centre du corps afin d'améliorer sa puissance de frappe et un meilleur amorti des chocs sur la zone abdominale.

Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	Sit-up, direct, alt	Libre	1/3
2	Crunch, coups de coudes alt	Libre	2/3
3	Crunch blocage en garde	Libre	3/3



CIRCUIT
TRAINING

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours

Sur chaque minute de travail : 2 séquences de 20 répétitions alternées. Le temps restant, 1 séquence avec un exercice cardio ou force.

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.

