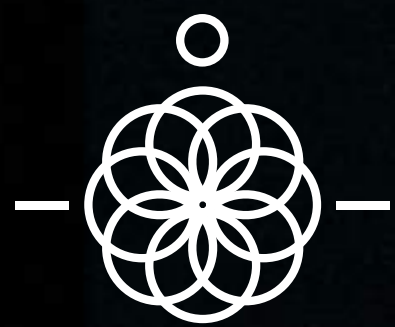




alēop[®]

MOBILITY



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

08

 Honolulu

○

WARMUP

○

03:10

2 Tours

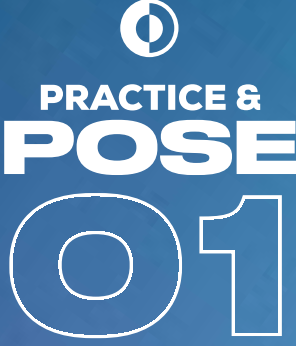


Tips : une amplitude progressive pour un réveil du corps en douceur.

Bénéfices / zones : préparation musculaire et articulaire de tout le corps.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Stretching	8×8	1/2
2	00:30	Fente latérale ALT, mains jointes	4×8	1/2
3	00:45	Fente latérale ALT, mains intérieur chevilles	4×8	1/2
4	01:00	Squat large pulses, bras hauts	4×8	1/2
5	01:15	Squat large pulses, mains tap genoux-chevilles	4×8	1/2
6	01:30	Stretching	8×8	2/2
7	02:00	Fente latérale ALT, mains jointes	4×8	2/2
8	02:15	Fente latérale ALT, mains intérieur chevilles	4×8	2/2
9	02:30	Squat large pulses, bras hauts	4×8	2/2
10	02:45	Squat large pulses, mains tap genoux-chevilles	4×8	2/2

 Set Me Free



03:05

3 Tours



Tips : vérifie bien que tes pratiquants "valident" un niveau avant de passer à l'évolution supérieure du mouvement.
Bénéfices / zones : mobilité des hanches, souplesse bas du corps et force abdominaux et bras.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Hips escape niveau 1	45 s	1/3
2	00:45	Pose de l'enfant	15 s	1/3
3	01:00	Hips escape niveau 2	45 s	2/3
4	01:45	Pose de l'enfant	15 s	2/3
5	02:00	Hips escape niveau 3	45 s	3/3
6	02:45	Pose de l'enfant	15 s	3/3

 Anthem

TA TA
BA
O1

04:24

4 Tours



Tips : sur le mouvement "fente, rotation du buste", coache le sens de rotation par rapport à la jambe avant et l'espacement des appuis pour leur stabilité.
Bénéfices / zones : force bas du corps et mobilité de la colonne en rotation et torsion.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Position fente D, rotation du buste D	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	Squat large, twist bras en V ALT	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Position fente G, rotation du buste G	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	Squat large, twist bras en V ALT	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Position fente D, rotation du buste D	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	Squat large, twist bras en V ALT	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Position fente G, rotation du buste G	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	Squat large, twist bras en V ALT	20 s	4/4

 Time Off



04:06

Libre

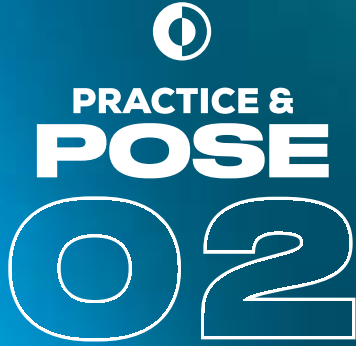


Tips : accompagne tes pratiquants pour qu'ils soient en réussites et prennent du plaisir à bouger sur leur flow. Pour cela, utilise les alternatives de mouvements et régule ton rythme d'exécution.

Bénéfices / zones : mobilité des hanches et de la colonne, force centre du corp.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	20 s	
2		Twist des hanches ALT (niveau 1,2 ou 3)	Libre	1/2
3		Roll up (phase descendante), rotation crunch ALT	Libre	2/4
4		Demi pont avec bras arrières	Libre	3/4
5		Roll up (phase ascendante)	Libre	4/4
		Répéter la combo	Temps restant	

 Lone Traveler



03:05

3 Tours



Tips : il faut que tes pratiquants prennent le temps de décomposer le mouvement sur le longueur.
Vérifie que le pied reste en contact avec le sol sur le tour 3.

Bénéfices / zones : mobilité de la colonne en torsion et souplesse bas du dos.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Genoux twist D, cercle de bras	45 s	1/3
2	00:45	Genoux twist D	15 s	1/3
3	01:00	Genoux twist G, cercle de bras	45 s	2/3
4	01:45	Genoux twist G	15 s	2/3
5	02:00	Genoux twist ALT, cercle de jambes	45 s	3/3
6	02:45	Genoux poitrine	15 s	3/3

 **Delhi**


CIRCUIT
TRAINING

05:19

4 Tours



Tips : si tu fais le choix d'intégrer comme sur la vidéo le CT dans ton cours de 30 minutes, fais bouger tout ton groupe en même temps pour ne pas perturber la dynamique de l'entrainement.
Bénéfices / zones : bénéfices multiples selon l'exercice.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:30	Chien tête en bas, chien tête en bas	1 min	1/4
		Pause		
3	01:45	Squat, fente surfeur ALT	1 min	2/4
		Pause		
4	03:00	Pointeur inversé, enroulé de bassin	1 min	3/4
		Pause		
5	04:15	Twist de hanches ALT (face au sol), élévation du buste	1 min	4/4

 Pictures From The Past

COMBO

OTF

02

04:15

Libre



Tips : la musique est puissante et parfaite pour un lâcher prise. Espace donc tes consignes pour lui laisser place.

Bénéfices / zones : force bas du corps, mobilité de la colonne et équilibre.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2		Squat twist ALT , mains jointes	Libre	1/4
3		Fente twist D, mains jointes	Libre	2/4
4		Combo guerrier 1 jambe D, mains jointes	Libre	3/4
5		Pose de l'étoile D, mains jointes (retour en pose initiale)	Libre	4/4
6		Squat twist ALT , mains jointes	Libre	1/4
7		Fente twist G, mains jointes	Libre	2/4
8		Combo guerrier 1 jambe G, mains jointes	Libre	3/4
9		Pose de l'étoile G, mains jointes (retour en pose initiale)	Libre	4/4
		 Répéter la combo	Temps restant	

 Epoque Portrait

○

RELAX

○

02:04

Libre



Tips : propose 4 minutes de relaxation ou 2 minutes de retour au calme selon les besoins de tes pratiquants.

Bénéfices / zones : détente de l'esprit et du corps, recentrage.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1		Position (assis, allonger...)	Libre	1/3
2		Focus relax	Libre	2/3
3		Retour éveil	Libre	3/3

TA TA
BA

RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





04:17

Kingdoms Fall

04

Tours

Tips : la hanche forme la jonction entre jambes et tronc. Supportant le poids du corps, elle est soumise à d’importantes contraintes. D’où l’importance de mobiliser les muscles s’y rattachant pour lui apporter du soutien.

Bénéfices / zones : force et souplesse du fessier. Force du centre du corps.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Relevé de hanche 1 jambe D	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	Extension 1 jambe D, enroulé de bassin	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Relevé de hanche mains inversées, 1 jambe G	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	Extension 1 jambe G, enroulé de bassin	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Relevé de hanche mains inversées, 1 jambe D	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	Extension 1 jambe D, enroulé de bassin	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Relevé de hanche mains inversées, 1 jambe G	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	Extension 1 jambe G, enroulé de bassin	20 s	4/4