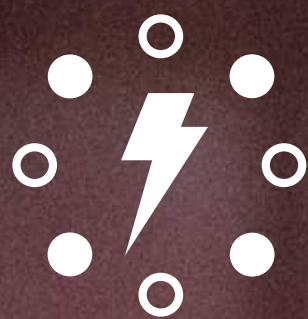




alēop[®]

CARDIO



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

09

 Shame Me

WARMUP

03:07

2 Tours



Tips : des amplitudes et une intensité progressives pour préparer le corps à s'entraîner efficacement.

Zones : bas du corps et cœur.

Bénéfices : préparation cardio, musculaire et articulaire.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mobilité	8x8	1/2
2	00:30	2x 1 Fente arrière, drop squat ALT	4x8	1/2
3	00:43	2x 1 Fente latérale, drop squat ALT	4x8	1/2
4	00:57	4x 4 course talon fesse, drop squat	4x8	1/2
5	01:11	4x 4 course genou haut , drop squat	4x8	1/2
6	01:24	8x Jack	2x8	1/2
7	01:30	Mobilité	8x8	2/2
8	02:00	2x 1 Fente arrière, 2 drop squat ALT	4x8	2/2
9	02:13	2x 1 Fente latérale, 2 drop squat ALT	4x8	2/2
10	02:27	4x 4 course talon fesse, 2 drop squat	4x8	2/2
11	02:41	4x 4 course genou haut , 2 drop squat	4x8	2/2
12	02:54	8x Jack	2x8	2/2

Behind The Scenes

PRACTICE &
PUSH
01

03:10

3 Tours

Tips : l'utilisation d'images telle que le "slam ball" et le "ballon de basket" s'associe parfaitement avec l'idée qu'ils doivent d'être respectivement explosifs vers le bas puis vers le haut.

Zones : bas du corps et cœur.

Bénéfices : détente, explosivité.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Slam ball pivot D	45 s	1/3
2	00:45	Shoot pivot D	15 s	1/3
3	01:00	Slam ball pivot G	45 s	2/3
4	01:45	Shoot pivot G	15 s	2/3
5	02:00	Slam ball jump 180° ALT	45 s	3/3
6	02:45	Shoot jump 180° ALT	15 s	3/3

 Rock This Joint

TA TA
BA
O1

04:20

4 Tours



Tips : coache de petites amplitudes mais une vitesse d'exécution rapide. Laisse les bouger avec la jambe leader qu'ils préfèrent.

Zones : bas du corps et cœur.

Bénéfices : vitesse, agilité, réactivité des appuis, coordination.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Genou blocage ALT	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	Echelle de vitesse latérale ALT	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Genou avant ALT	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	Echelle en croix	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Genou blocage ALT	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	Echelle de vitesse latérale ALT	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Genou avant ALT	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	Echelle en croix	20 s	4/4

 You Give Me Good Feels



03:47

3 Tours



Tips : utilise des consignes verbales et non verbales de directions précises et anticipées. Reste en démonstration suffisamment longtemps pour faciliter l'apprentissage.

Zones : bas du corps et cœur.

Bénéfices : endurance, résistance à l’effort et coordination.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:32	4x 3 Rebonds latéraux, 1 jump avant-arrière-intérieur, ALT	8x8	1/3
3	00:57	4x 3 Rebonds en diagonale avec bras push avant, ALT	4x8	1/3
4	01:10	16x Lip ALT	4x8	1/3
		Pause	15s	
5	01:42	4x 3 Rebonds latéraux, 1 jump avant-arrière-intérieur, ALT	8x8	2/3
6	02:08	4x 3 Rebonds en diagonale avec bras push avant, ALT	4x8	2/3
7	02:20	16x Lip ALT	4x8	2/3
		Pause	15s	
8	02:52	4x 3 Rebonds latéraux, 1 jump avant-arrière-intérieur, ALT	8x8	3/3
9	03:18	4x 3 Rebonds en diagonale avec bras push avant, ALT	4x8	3/3
10	03:31	16x Lip ALT	4x8	3/3

 Night And Day



PRACTICE & PUSH 02

03:01

3 Tours



Tips : mets en évidence l'activation de mêmes zones musculaires sur les deux exercices mais de manière différente.
Zones : centre et bas du corps et cœur.
Bénéfices : stabilité, renforcement et coordination.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Planche en escalier	45 s	1/3
2	00:45	Tuck jump	15 s	1/3
3	01:00	Planche en escalier	45 s	2/3
4	01:45	Tuck jump	15 s	2/3
5	02:00	Planche en escalier	45 s	3/3
6	02:45	Tuck jump	15 s	3/3

Cheer Up

TA TA
BA
02

04:26

4 Tours

Tips : coacher l'utilisation des abdominaux pour gagner en stabilité sur le mouvement 1, et être plus réactif sur le mouvement 2.

Zones : tout le corps.

Bénéfices : stabilité, renforcement, vitesse, agilité et réactivité des appuis

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Pompe, planche 1 bras-1 jambe D	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	1 appui latéral, 1 demi-burpee D	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	Pompe, planche 1 bras-1 jambe G	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	1 appuis latéral, 1 demi-burpee G	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	Pompe, planche 1 bras-1 jambe D	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	1 appuis latéral, 1 demi- burpee D	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	Pompe, planche 1 bras-1 jambe G	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	1 appuis latéral, 1 demi- burpee G	20 s	4/4

Run It Out



03:44

3 Tours



Tips : propose au cas par cas le temps de récupération habituel selon le niveau du pratiquant pour qu'il soit en situation de réussite. Challenge les pratiquants avertis en augmentant leurs amplitudes sur le "patineur en U".
Zones : tout le corps.
Bénéfices : endurance, résistance à l'effort et coordination.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	30 s	
2	00:32	Sprint	4x8	1/3
3	00:44	8x Jack ALT	4x8	1/3
4	00:57	8x Double rebonds ALT	4x8	1/3
5	01:10	4x Patineur en U	4x8	1/3
		Pause	15s	
6	01:42	Sprint	4x8	2/3
7	01:55	8x Jack ALT	4x8	2/3
8	02:08	8x Double rebonds ALT	4x8	2/3
9	02:20	4x Patineur en U	4x8	2/3
		Pause	15s	
10	02:52	Sprint	4x8	3/3
11	03:05	8x Jack ALT	4x8	3/3
12	03:18	8x Double rebonds ALT	4x8	3/3
13	03:31	4x Patineur en U	4x8	3/3

 Boom

CORE

02:07

2 tours



Tips : explique l'intérêt d'avoir des abdominaux performants. Coache et motive tes pratiquants individuellement pour les aider à terminer le training.

Zones : centre du corps.

Bénéfices : stabilité, renforcement.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1		Hover twist, genou, ALT	Libre	1/2
2		Crunch obliques ALT	Libre	2/2





04 Tours

Bénéfices : stabilité, renforcement, vitesse, agilité et réactivité des appuis

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.

