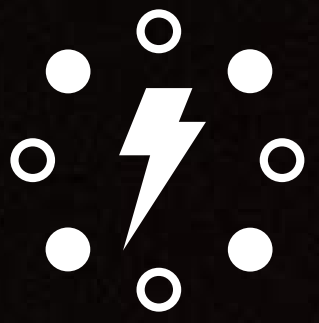




alēop[®]

CARDIO



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

06

 Bed

02 min 55 sec

○

WARMUP

○

2 Tours

Coaching tips

Fais bouger tes pratiquants sur le rythme pour créer un effet de groupe dès le départ.
Une musique très rythmée qui te permet de mettre une superbe ambiance pour commencer ton cours !

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Fentes alt	8×8	1/1
2	00:30	Sprint SP	4×8	1/1
3	00:45	Skater	4×8	1/1
4	01:00	Jack en diagonal alt	4×8	1/1
5	01:15	Grimper alt	4×8	1/1
6	01:30	Fentes alt	8×8	2/2
7	02:00	Sprint SP	4×8	2/2
8	02:15	Skater	4×8	2/2
9	02:30	Jack en diagonal alt	4×8	2/2
10	02:45	Grimper alt	4×8	2/2

 Twisted

03 min 07 sec

○

PRACTICE & PUSH

01

3 Tours

Coaching tips

Descendre bas sur la jambe d'appui pour rendre le travail de pré-fatigue efficace avant de libérer la tension grâce à la vitesse sur le Push.
Bénéfices : Renforcement bas du corps, amélioration de la coordination et efficacité des appuis.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	2 pas côté, skater bas, alt	45 s	1/3
2	00:45	Echelle de vitesse latérale	15 s	1/3
3	01:00	1 pas avant, squat 1 jambe, bras vers le sol alt	45 s	2/3
4	01:45	Echelle de vitesse frontale	15 s	2/3
5	02:00	Déplacement mixé (côté, avant)	45 s	3/3
6	02:45	Echelle de vitesse mixé (latérale, frontale)	15 s	3/3

 Inner Tension



04 min 11 sec

4 Tours



Coaching tips

Exploration du mouvement Burpee : la phase 1 est plus cardio alors que la phase 2 est plus musculaire. Veille à la bonne décomposition des mouvements de la part de tes pratiquants.
Bénéfices : Meilleure efficacité du mouvement Burpee.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	1/2 burpee, tap genoux	20 s	1/4
3	00:50	Pompes saccadées	20 s	1/4
4	01:20	1/2 burpee, tap genoux	20 s	2/4
5	01:50	Pompes saccadées	20 s	2/4
6	02:20	1/2 burpee, tap genoux	20 s	3/4
7	02:50	Pompes saccadées	20 s	3/4
8	03:20	1/2 burpee, tap genoux	20 s	4/4
9	03:50	Pompes saccadées	20 s	4/4

 Leviathan



04 min 44 sec

3 Tours

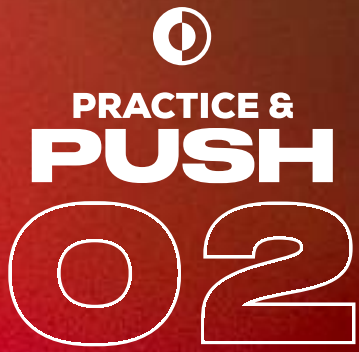


Coaching tips

Tenir le rythme sur cette chorégraphie va être un vrai défi. Propose, au cas par cas, de réduire les amplitudes pour rester sur le tempo. Ensuite, fais le show !
Bénéfices : Travail généralisé sur tout le corps et haute intensité cardio.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	Jacks bas, bras alt	4×8	1/3
3	On the Beat	Pompes larges pulses	4×8	1/3
4	On the Beat	Sprint latéraux alt	4×8	1/3
5	On the Beat	Sprint large SP	4×8	1/3
6	On the Beat	Jacks bas, bras alt	4×8	2/3
7	On the Beat	Pompes larges pulses	4×8	2/3
8	On the Beat	Sprint latéraux alt	4×8	2/3
9	On the Beat	Sprint large SP	4×8	2/3
10	On the Beat	Jacks bas, bras alt	4×8	3/3
11	On the Beat	Pompes larges pulses	4×8	3/3
12	On the Beat	Sprint latéraux alt	4×8	3/3
13	On the Beat	Sprint large SP	4×8	3/3

 Imminent The Bomb



03 min 04 sec

3 Tours



Coaching tips

Récupération pour le cœur mais pas pour les muscles ! Coache la stabilité des hanches.
Bénéfices : Renforcement du centre du corps, endurance musculaire.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Planche rotation D	45 s	1/3
2	00:45	Planche genoux D tap main G	15 s	1/3
3	01:00	Planche rotation G	45 s	2/3
4	01:45	Planche genoux G tap main D	15 s	2/3
5	02:00	Planche rotation alt	45 s	3/3
6	02:45	Planche genoux tap main ,alt	15 s	3/3



Hiiiigh

TA TA
BA

02

04 min 21 sec

4 Tours



Coaching tips

Les fessiers et les cuisses vont travailler intensément à la fois dans le contrôle, l'explosivité et la vitesse.

Bénéfices : Activation des muscles stabilisateurs et endurance musculaire bas du corps.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	Cercle, jump D	20 s	1/4
3	00:50	Ski jump diagonale	20 s	1/4
4	01:20	Cercle, jump G	20 s	2/4
5	01:50	Ski jump diagonale	20 s	2/4
6	02:20	Cercle, jump D	20 s	3/4
7	02:50	Ski jump diagonale	20 s	3/4
8	03:20	Cercle, jump G	20 s	4/4
9	03:50	Ski jump diagonale	20 s	4/4



Ocarina

COMBO
OTB

02

03 min 45 sec

3 Tours



Coaching tips

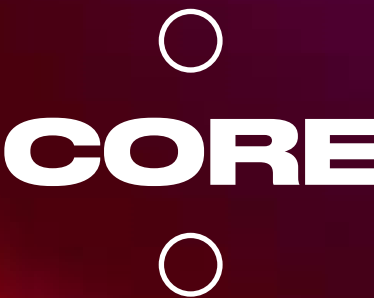
Des exercices simples d'exécution et très impactant. Sur ce dernier défi c'est vraiment grâce à toi que les pratiquants ne vont rien lâcher.

Bénéfices : Travail généralisé sur tout le corps et haute intensité cardio.

	Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	30 s	
2	On the Beat	Squats, fentes D	4x8	1/3
3	On the Beat	Genoux haut, bras haut	4x8	1/3
4	On the Beat	Squats, fentes D	4x8	1/3
5	On the Beat	Genoux haut, bras haut	4x8	1/3

6	On the Beat	Squats, fentes G	4×8	2/3
7	On the Beat	Genoux hauts	4×8	2/3
8	On the Beat	Squats, fentes G	4×8	2/3
9	On the Beat	Genoux hauts	4×8	2/3
10	On the Beat	Squats, fentes, alt	4×8	3/3
11	On the Beat	Sprint	4×8	3/3
12	On the Beat	Squats, fentes, alt	4×8	3/3
13	On the Beat	Sprint	4×8	3/3

 Our Summer



02 min 01 sec

Libre

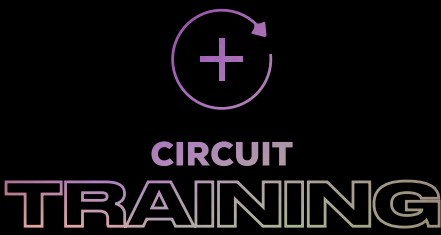


Coaching tips

Peu importe le moment où tes pratiquants lâchent leur gainage, le travail continu grâce aux Crunchs !

Bénéfices : Renforcement des muscles profonds et grands droits

Temps Musique	Mouvements	Durée / Répétitions	Tours
1	Planche sur les coudes	Libre	1/3
2	Crunch haut, extension de jambes alt	Libre	2/3



RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





02 Tours