



alēop[®]

MOBILITY



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

EDITION

09

 Call On Me

WARMUP

03:07

2 Tours



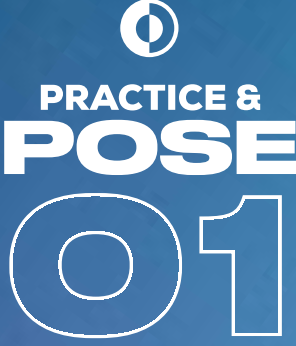
Tips : une amplitude progressive pour un réveil du corps en douceur.

Zone : L'ensemble du corps

Bénéfices : préparation musculaire et articulaire de tout le corps.

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mobilité légère	8×8	1/2
2	00:30	16x Twist haut du corps D	4×8	1/2
3	00:45	4x Fente avant D, twist D	4×8	1/2
4	01:00	16x Twist haut du corps D	4×8	1/2
5	01:15	4x Fente avant D, twist D bras ouverts	4×8	1/2
6	01:30	Mobilité légère	8×8	2/2
7	02:00	16x Twist haut du corps G	4×8	2/2
8	02:15	4x Fente avant D, twist G	4×8	2/2
9	02:30	16x Twist haut du corps G	4×8	2/2
10	02:45	4x Fente avant G, twist G bras ouverts	4×8	2/2

 The View



03:02

3 Tours



Tips : un travail progressif autour de la torsion. La dimension souplesse dans le premier bloc, la dimension force dans le second et les deux simultanément dans le dernier.

Zone : colonne

Bénéfices : gagner en souplesse // renforcement profond

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Allongé sur le dos, twist des genoux ALT	45 s	1/3
2	00:45	Genoux poitrine	15 s	1/3
3	01:00	Assis, rétroversion du bassin, dos droit	45 s	2/3
4	01:45	Extension du dos	15 s	2/3
5	02:00	Assis, twist du buste ALT	45 s	3/3
6	02:45	Flexion avant	15 s	3/3

 Indian Night

TA
TA
BA

01

04:18

4 Tours



Tips : coache les parties du corps fixes et mobiles selon le mouvement afin d'avoir un mouvement efficace et ciblé lors des torsions.

Zone : colonne

Bénéfices : gagner en souplesse

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	A cheval, twist haut du corps (bras D mobile)	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	Chien tête en bas, twist bas du corps D (jambe D mobile)	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	A cheval, twist haut du corps (bras G mobile)	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	Chien tête en bas, twist bas du corps D (jambe G mobile)	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	A cheval, twist haut du corps (bras D mobile)	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	Chien tête en bas, twist bas du corps D (jambe D mobile)	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	A cheval, twist haut du corps (bras G mobile)	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	Chien tête en bas, twist bas du corps D (jambe G mobile)	20 s	4/4

 **Black Skies**



04:05

Libre



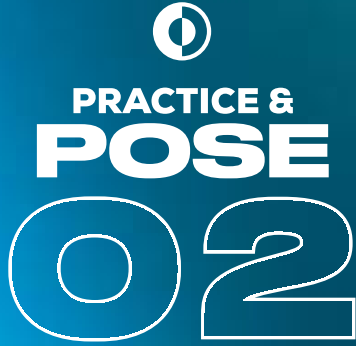
Tips : mets en évidence le travail en amont et coach de grandes amplitudes.

Zone : colonne

Bénéfices : coordination, fluidité du mouvement // mémorisation

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1		Mise en place	20 s	
2		Debout, twist arc de cercle pose intense, ALT	Libre	1/3
3		Pose intense twist bras ouvert, ALT	Libre	2/3
4		Squat large, cercle de bras, fente twist, ALT	Libre	3/3
		Répéter la combo	Temps restant	

 Coconuts



03:07

3 Tours



Tips : focalise ton coaching sur la partie basse du bassin (étirement des psoas, adducteurs, ischios)
Zone : bassin
Bénéfices : gagner en souplesse

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Au sol, fente avant, extension arrière D	45 s	1/3
2	00:45	Fente avant D	15 s	1/3
3	01:00	Au sol, fente avant, extension arrière G	45 s	2/3
4	01:45	Fente avant G	15 s	2/3
5	02:00	Au sol, 1 jambe écart ALT	45 s	3/3
6	02:45	2 jambes écarts	15 s	3/3

 Cuban Nights

TA TA
BA
02

04:12

4 Tours



Tips : focalise ton coaching sur la partie haute du bassin (étirement des abdominaux, taille et lombaires).

Zone : bassin

Bénéfices : gagner en souplesse

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2	00:20	A cheval, dos rond, dos creux ou cobra	20 s	1/4
		Pause	10s	
3	00:50	A genoux, flexion latérale D	20 s	1/4
		Pause	10s	
4	01:20	A cheval, dos rond, dos creux ou cobra	20 s	2/4
		Pause	10s	
5	01:50	A genoux, flexion latérale G	20 s	2/4
		Pause	10s	
6	02:20	A cheval, dos rond, dos creux ou cobra	20 s	3/4
		Pause	10s	
7	02:50	A genoux, flexion latérale D	20 s	3/4
		Pause	10s	
8	03:20	A cheval, dos rond, dos creux ou cobra	20 s	4/4
		Pause	10s	
9	03:50	A genoux, flexion latérale G	20 s	4/4

 Lonely Tree



04:11

Libre



Tips : à présent que le bassin, point central de notre corps, est libéré de toute tension, nous le mobilisons autour de différents axes. Attention, le mouvement "poussée vers le haut" s'effectue en rétroversion du bassin (ce n'est pas un chien tête en bas).

Zone : bassin

Bénéfices : coordination, fluidité du mouvement // mémorisation

	Temps Musique	Position	Durée / Répétitions	Tours
1	00:00	Mise en place	20 s	
2		A cheval, cercle dos rond ALT	Libre	1/4
3		A cheval, poussée vers le haut	Libre	2/4
4		Marche avant, chien tête en haut	Libre	3/4
5		Pose de l'enfant, déroulé, pose du chameau	Libre	4/4
		 Répéter la combo	Temps restant	

 The Isle Of Skye

○

RELAX

○

02:01

Libre

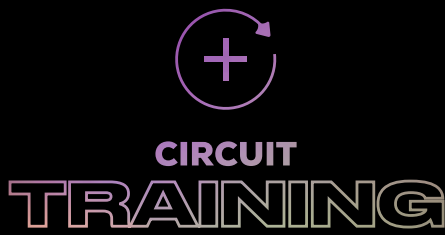
- 

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

Zone : corps et esprit.

Bénéfices : détente, 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



RALLONGER LA DURÉE
D'UN COURS.





04 Tours

Bénéfices : gagner en souplesse // renforcement profond

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.

