

BODYATTACK

100

01. Calentamiento

02. Impacto mixta

03. El entrenamiento aeróbico

04. intensidad máxima

05. El entrenamiento de fuerza

06. jogging

07. entrenamiento de la flexibilidad

08. El entrenamiento del intervalo

09. La potencia de pico

10. entrenamiento de la base

11. música

de relajación

Glosario

El formato de expresión

Hey, entrenadores, Esperamos con interés sus comentarios sobre el nuevo

contenido! Haga clic aquí para llenar una encuesta rápida

[https://lesmills.qualtrics.com/jfe/form/](https://lesmills.qualtrics.com/jfe/form/SV_6PrBtwWGtfNpACF)

SV_6PrBtwWGtfNpACF

Se proporcionan recursos Levin estadounidense Coach Internacional para el coche certificado internacional de Estados Unidos Levin único, recursos valiosos, por lo que se puede aprender cada nueva acción y orientación única autorizada Nukhaylah internacional de clubes. Los recursos no se comparten. copia de Internet, cargar o compartir archivos o vender Nukhaylah entrenadores y recursos internacionales para el fraude internacional demás Nukhaylah, sus distribuidores y otros entrenadores son ilegales. Si usted está involucrado en actividades ilegales, puede tener consecuencias personales graves, incluidos los procedimientos legales en orden, los certificados internacionales de Estados Unidos Levin suspendida o revocada de forma permanente. Gracias



01. Calentamiento

la sección Focus

Espero que todos los participantes pueden cantar junto con la música canción
retro, los sentimientos de amor y celebrar 100.

música		Secuencia / Ejercicio		REPS CTS	
1	0:05 Rep / bebé	4x8	Los pies separados a pecho abierto estiramiento <i>L aumento del brazo Raise R Arm</i>	12 488	
	doce y dieciocho Rep / outta control	4x8	Un paso Touch L, R. Brazos relajados por lados	4	8x
	doce y media Rep / outta control	4x8	B rebote L, R. RA Rebote L, R. <i>L brazo apunta hacia abajo</i> Rebote L, R. <i>L brazo se levanta</i>	1688	
	doce y cuarenta y tres C / bebé	4x8	C Run OTS. RA	32	
	Doce y cincuenta y seis Rep / outta control	4x8	D FUNCIONAMIENTO y DESPEDIDA COMBO Ejecutar F. RA Rebotar OTS. RA Ejecutar B. RA Rebotar OTS. RA	8888	
	01:09 Instr / (Synth)	4x8	la 1  Paso Toque L, R. Doble Brazo Curl de bíceps	4	8x
	01:22 Instr / (Synth)	4x8	la 2  Paso Toque L, R. Armas cable de tracción	4	8x
	01:35 V1 / _ ¿No te	E 5½x8	SENTADILLA peso muerto y PushUp COMBO Parada en cuclillas 1-Pierna equilibrio a L Peso Muerto. R mano llegar F mantener La transición a la posición de tríceps Lagartijas	448 884	
	01:48 _ Ven y	5½x8 F	tríceps Lagartijas	4	11x
	02:08 _ todos	2x8 G Plank	pies de ancho Manos salto de nuevo a los pies salto de potencia en conjunto, se levantan	4444	
2	02:14 C / bebé	4x8	C  Ejecutar la OET, RA	32	
	02:27 Rep / outta control	4x8	D  Correr y de rebote Combo	32	
	02:40 Instr / (Synth)	4x8	la 1  Paso Toque L, R. Doble Brazo Curl de bíceps	4	8x
	02:53 Instr / (Synth)	4x8	la 2  Paso Toque L, R. Armas cable de tracción	4	8x
	03:06 _ ¿No te	13x8	REPEAT SECUENCIAS E, F, G	104	
	03:45 C / bebé	4x8	C  Ejecutar OTS. RA	32	
	03:58 Rep / outta control	4x8	D  Correr y de rebote Combo	32	
	04:11 Instr / (Synth)	4x8	la 1  Paso Toque L, R. Doble Brazo Curl de bíceps	4	8x
	04:24 Instr / (Synth)	4x8	la 2  Paso Toque L, R. Armas cable de tracción	4	8x
	04:37 Instr / (Synth)	4x8	B 1  Rebote L, R. RA	32	
3					

01. NO DEJE mí de esta manera 4:51 min

el primer 1 Párr.

1 capa

Con esta configuración en el párrafo 1 de la postura y enseñar elementos básicos: nombre de la acción, explicar cómo utilizar el lenguaje del ritmo y la postura consejos a explicar cómo hacer los movimientos.

- **Y rodear** - de lado a lado, de derecha a izquierda, **Pecho, manteniendo el abdomen apretado**
- **Bounce** - **cadera y el hombro hacia adelante**, Rodillas relajadas, los pies bien separados
- Correr - derecha, izquierda, peso ligero colocado en dedos de los pies, el pecho, se puede ajustar la postura de escalonamiento

el primer 2 Párr.

1/2 capa

El apartado 2 introduce la posición en cuclillas de la pierna sola para reducir peso muerto: explicación clara y concisa de cómo combinar los cursos para guiar la primera capa para llevar a cabo esta acción, la acción se centra en mantener un buen equilibrio y control. En el Nivel 2, para animar a los estudiantes a ampliar su gama de ejercicios de movimiento para prepararse para eso.

- **inferior Por duro y la composición de empuje en cuclillas** - dar un paso y mantener el cuerpo Cuerpo desciende, atravesando el centro de la transferencia de la gravedad, hacia adelante desde la cadera



- **Flexiones de tríceps** - abajo, arriba, **Manos se encuentra por debajo del hombro** , Los codos cerca a ambos lados de las nervaduras hacia el interior, **El pecho y el codo con un alto** Sosteniendo apretando el abdomen; ralentizar seleccionable
- **jogging** - retroceso del talón, mejorar su fuerza; estamos listos para ejercer
- **Y rodear** - Cuerda de tracción fuerza de tracción más armas, para activar los músculos de la espalda

el primer 3 Párr.

2/3 capa

Capa 3 enlace y comparte el poder, utilizamos incentivos positivos, por lo que sentimos en buena forma! Cantar juntos, jugar juntos, para celebrar el inicio BODYATTACK 100 cursos juntos!

- **Para dura composición de empuje y en cuclillas** - Volver a apretar el abdomen, haciendo difícil individuales hacia afuera levantar la rodilla izquierda
- **Flexiones de tríceps** - en el suelo con ambas manos para empujar a través de los músculos del brazo plano
- BODYATTACK 100 cursos celebraciones han hecho más que empezar!



02. Impacto mixta

la sección Focus

Espero que los estudiantes pueden acompañar a la canción del tema canción de fiesta para el ejercicio de preparar, y puedo sentir cómo cada acción en diferentes partes de la pierna está en preparación.

Seleccionar acción

Después del movimiento con las rodillas
dobladass - no hay movimientos de los brazos a
galope - ningún impacto, no hay movimientos de los brazos corriendo - caminar

música		Secuencia / Ejercicio		REPS CTS	
I NT RO	0:00 Ref / _ Parte de personas	4x8	Rebote L, R. RA De rebote doble en los últimos 4cts	32	
	doce y doce Instr / (Tecno latido)	4x8	Doble rebote L, R. RA	4	8x
	doce y veintid Instr / (Tecno latido)	4x8 D Side Paso L, R. RA		4	8x
1	doce y treinta y seis Ref / _ Parte de personas	5x8 A Paso Curl L, R		4	10x
	doce y cincuenta y uno Ref / bajo caer	Un 4x8 ₁ Paso Curl L, R. Doble Brazo Curl de bíceps		4	8x
	01:04 V1 / etiqueta equipo	8x8 B Gallop L, R. Doble Brazo Curl de bíceps Paso 3-Agilidad corrida en los últimos 4cts		8	8x
	01:28 C / whoomp	4x8 C 3-Paso agilidad Run L, R. RA		8	4x
	1:40 Ref / ... shakalaka	D 4x8 Paso lateral L, R. RA Salto de esquí combinado en los últimos 4cts		4	8x
	01:53 Ref / ... shakalaka	E 4x8 Salto de esquí COMBO Doble salto de esquí L. Armas bastón de esquí Doble salto de esquí R. Armas bastón de esquí Doble Ski Jump L - L mantener R, L, R		2248	2x
	02:05 Instr / (Tecno latido)	4x8 F RUN F & B COMBO Ejecutar F. RA Ejecutar B. RA		88	2x
	02:17 Instr / (Tecno latido)	4x8 G Ejecutar para esquina LF Run Run B a la esquina de RF Run B		8888	
	02:30 Ref / bajo	Un 4x8 Paso Curl L, R		4	8x
	02:42 Ref / bajo caer	Un 4x8 ₁ Paso Curl L, R. Doble Brazo Curl de bíceps		4	8x
2	02:55 V2 / Al revés abajo	24x8 REPEAT SECUENCIAS B - G			



02. Whoomp 4:23 min

Hoja No. 1 capa

Tiempo de fiesta! Para aprovechar esta energía y la emoción en la música, ya que esta es la primera oportunidad de avanzar realmente hacia arriba. El uso de directrices claras e inmediatas postura para enseñar el contenido básico de la primera capa. Esta pieza musical contiene una gran cantidad de acción, así que por favor mantenga la guía curricular primera capa breve y al grano, sin suplemento adicional.

- **rebotar** - marcha adelante, correr hacia atrás, rebotando desde la derecha a la izquierda
- **doble rebote** - el salto a la derecha, salta hacia la izquierda, cambiar el enfoque de un lado a otro, **La cadera y el hombro hacia delante**
- **pata lateral movimiento** - Nalgas sentarse, poner el talón, **rodillas abiertas, el pecho**

el primer 2 Párr.

1/2 capa

La primera guía de ritmo capa ayuda a los profesores a galope, funcionamiento flexible y saltos de esquí. Capa 2, que explican cómo mejorar la fuerza mediante el uso de la operación con más detalle, por ejemplo, decirle al estudiante cómo las patas laterales y el swing de la oscilación hacia abajo para sentarse más bajo en las rodillas.

- **Después de caminar de rodillas** - Primer paso un pie, luego tomó el otro pie, las rodillas separadas, el pecho
- Gallop - pies juntos, paso un pie. **Pecho, manteniendo el abdomen apretado**, Mantenga la cadera hacia adelante, deciden no saltar al brazo de los deportes de acción
- **Flexible plazo de 3 pasos** -1, 2, y poner en el soporte de luz, **La cadera y el hombro hacia delante**
- **La combinación de saltos de esquí** -3, 2, permanecen. **Pies situados** debajo de las nalgas, la espalda recta
- **lado que se desplaza la pierna** - las caderas hacia atrás empujados hacia abajo

el primer 2 Párr.

2/3 capa

Utilice Capa 2 estudiantes de educación por las que hacemos estas acciones, como un rodillas de calentamiento después de pisar el bíceps femoral, salto de esquí de precalentamiento del cuádriceps braquial, Gallops precalentar el glúteo mayor. En la Capa 3, para reproducir música en el sentido de "gente de fiesta" y tomar ventaja de las letras de manera que cada ejercicio estudiante en contacto con ellos.

Yo llamada, eso es todo!

- ¿Estás listo para un partido todavía?
- **Después de caminar de rodillas** - Otras rodillas y patadas en el tendón de la correa
- **Gallop** - Otras rodillas para empujar más alto
- **3 pasos de ejecución flexibles** - las rodillas y
- **pata lateral escalonamiento** - las rodillas para ejercer el glúteo mayor y prepararse para el próximo entrenamiento
- **combinación de saltos de esquí** - Salta, salta, pare. Rodillas para conducir su cuádriceps braquial
- Empezar a correr más para aumentar la frecuencia cardíaca



03. El entrenamiento aeróbico

la sección Focus

Seleccionar acción

Espero que los estudiantes pueden disfrutar del ambiente de la música latina para realizar giros planos y en cucilllas y segura.

Correr - caminar o trotar rodilla - no hay movimientos de salto o el brazo salto Jack - pie lado a punto

		música		Secuencia / Ejercicio		REPS	CTS
1	I NT RO	0:00	Introducción / _ Todo el mundo	4x8	Ejecutar OTS. RA		32
			doce y trece V1 / tempo	8x8 una rodilla sola elevación L, R.	Solo puñetazo F Brazo	4	16x
			doce y treinta y seis C / Musical del Sol	B 8x8 4X rodilla y SHUFFLE COMBO			2x
				4x elevación de la rodilla L. Solo brazo Curl de bíceps		8888	
				Aleatorio OTS. RA			
				4x elevación de la rodilla R. Solo brazo Curl de bíceps			
				Aleatorio OTS. RA			
		01:00	Instr / (Synth)	C 4x8 Aleatoria y DROP SENTADILLA COMBO			2x
				Aleatoria L, R x4. RA		88	
				X2 caer en cucilllas. Las manos en los muslos			
2		01:12	Br / _ Todo el mundo	C 2x8	 Aleatoria y gota Squat Combo	16	
		01:18	Instr / (Synth)	12x8 D FUNCIONAMIENTO y conector combinado			3x
				Ejecutar F. Doble Brazo x8 Reach Up		168	
				x4 salto Jack B. Doble Brazo Reach Up			
				Salto de tijera a LF x2 esquina. Doble Brazo Reach Up		4	
				Salto de tijera a x2 esquina de RF. Doble Brazo Reach Up		4	
		01:54	V2 / nosotros escuchar	Un 8x8	 Rodilla única elevación L, R. Solo puñetazo F Brazo	4	16x
		02:18	C / Musica del Sol	B 8x8	 4x rodilla y Aleat Combo	32	2x
3		02:42	Instr / (Synth)	E 4x8 Aleatoria y PIVOT COMBO			2x
				Aleatoria L, R x4. RA		844	
				Pivot turn L gota x1 cucilllas. Las manos en los muslos			
		02:54	Br / _ Todo el mundo	E 2x8	 Aleatoria y pivote Combo	16	
		03:00	Instr / (Synth)	12x8 D	 Correr y Jack Combo	32	3x
		03:35	QC / Musica del Sol	4x8	Jog OTS. RA	32	
		03:47	C / Musica del Sol	E 8x8 1	 Aleatoria y pivote Combo. Doble Brazo Reach Up	16	4x
		04:11	Instr / (Synth)	D 8x8	 Correr y Jack Combo	32	2x
		04:35	Instr / (Synth)	4x8 F	Salto de tijera. Doble Brazo Reach Up	2	16x



03. MUSICA DEL SOL 4:51 min

el primer 1 Párr.

1 capa

Profesor de Nivel 1 elementos básicos - el nombre de la acción, la posición del cuerpo y la postura. 4x rodilla orientación y dirección clara combinación de salto, para asegurar que el número de jack y vista previa 4x recíproco de salto en la esquina Jackte

- **Levantar una rodilla de la pierna - derecha, izquierda, Hip apuntando hacia el frente, apriete el abdomen, el pecho** . Se puede parar en cualquier momento que des pida
- **4x rodilla y combinación de salto** -4 veces una rodilla hacia la derecha para mantener y saltar. **Pecho, parte de la cadera de cara a la parte delantera, los pies paralelos** , El foco recae sobre el pie. Si usted no salta, y luego cruzó la marca de tiempo
- **Y combinación de salto de potencia** -4 veces saltar, agacharse dos veces. squat: rodillas abiertas, las caderas hacia atrás, el pecho
- **Correr y saltar combinación jack** - marcha adelante, apertura y cierre de saltar de nuevo en su lugar, gire a la derecha, luego a la izquierda. **Talón de aterrizaje, las rodillas separadas, el pecho** . En cualquier momento se puede dejar de saltar.

el primer 2 Párr.

1/2 capa

En esta sección vamos a introducir a su vez plana. Asegúrese de que usted ha hecho su preparación y profesor claramente, el número de reciprocidad con rapidez para que todos podamos continuar con usted. En el Nivel 2, ¿cómo podemos hacer un mejor uso de cada acción explicando a mejorar la postura y aumentar la fuerza. Se anima a los participantes a aumentar la magnitud de salto Jack y ponerse en cuclillas para aumentar la frecuencia cardíaca.

- El párrafo 2 es a todas las partes a ejercer mientras disfruta de la música
- Para unirse a la fiesta!
- **la rodilla de una pierna** - y las rodillas y luego aumentan un poco más vigoroso barrido hacia adelante
- **4x rodilla y combinación de trote** - aún más el movimiento hacia delante
- **se convirtió rápidamente en una combinación de piso y** - 8 veces trote, se volvieron plana. **Cuando se gira el talón relajarse**
- Correr y saltar combinación jack - caderas se sientan más

el primer 3 Párr.

3 capa

Último párrafo es el uso de hablar de las letras para que todos en el ritmo de entrenamiento aeróbico emocionante. Explora rendimiento de la formación de teddy and animarles a tomar acción y diversión con usted.

- Ponga sus manos lanzadas al aire, se dio la vuelta y disfrutar plana para que des pida ambiente festivo!
- Oye, vamos a la fiesta ahora!
- Esta es la forma en que abrimos las partes.
- Una vez más
- Hoy es la fiesta de cumpleaños BODYATTACK
- Te ves muy bien



04. intensidad máxima

la sección Focus

Espero que los estudiantes a entrenar a las fuerzas en múltiples direcciones, centrándose en cada ronda puede saltar más alto y más lejos.

Seleccionar acción

- Correr - correr o caminar patinador - rodaje de
- baja velocidad, y moverse a través del salto - Sin
- impacto
- Mejorado - estocada rodillas o mover después de la embestida cruz

música		Secuencia / Ejercicio		REPS CTS	
1	0:00 Ref / todos a bordo	2x8	sala de Split	16	
	0:04 Ref / todos a bordo	Un 2x8 Run OTS. RA			16
	doce y diez Ref / todos a bordo	4x8 B Side Paso Hop L, R. RA			4 8x
	doce y veintidós Ref / todos a bordo	B 4x8 ₁ Patinador L, R. RA			4 8x
	doce y treinta Instr / (Tecno latido) se preparan ...	Jump Square el último 16cts			
		C 8x8 PASO SALTO SQUARE COMBO			4x
		Paso Jump F. Doble Brazo Curl de bíceps			4444
		Paso Jump L. Doble Brazo Curl de bíceps			
		Paso Jump R. Doble Brazo Curl de bíceps			
	Paso Jump B. Doble Brazo Curl de bíceps				
doce y cincuenta Instr / (batido)	C 8x8 ₁	PASO SALTO SQUARE COMBO - más grande		4x	
Paso Jump F. Arm Curl de bíceps					
Paso Jump L. Arm Curl de bíceps			4444		
Paso Jump B. Arm Curl de bíceps					
Paso Jump R. Arm Curl de bíceps					
1:19	Instr / (batido)	D 4x8 individual Pliométrico Lunge L, R. RA		4 8x	
Pulso x2 Squat Jump					
01:31	Instr / (batido)	4x8 E pulso Squat Jump x2. Las manos en los muslos		44	
Pliométrico sola estocada L, R. RA			4x		
2		4x8	Recuperación - Cambio lados		
	01:54 Ref / todos a bordo 1:42 Ref / todos a bordo	32x8	Secuencias Repetidas B - E		
3		4x8	Recuperación - Cambio lados		
	03:37 Ref / todos a bordo 03:26 Ref / todos a bordo	28x8	REPETIR B ₁, C, C ₁, D, E		
	04:58 Instr / (batido)	4x8 F Individual Plyometric Lunge L, R. RA		4 8x	



04. Todos a bordo 5:38 min

el primer 1 Párr.

1 capa

Utilice herramientas visuales y pronta fácil de limpiar combinación profesor de Fang Xiang Colmillo de rápido, una vez que todos caminamos juntos sus elecciones y acciones inmediatas obligatoria. salto de potencia en el uso de combinaciones / estocada digitales, para que todos puedan mantenerse al día con usted.

- Los propietarios se dividieron en 2 grupos
- 3 ejercicios pliométricos
- **Mover lado de la pierna de salto** - de un lado hacia el otro lado, la celebración de apretar el abdomen, las caderas hacia delante
- **planeador** - antes de abrir la rodilla, el pecho
- **Y hop-cuadro 1** - avanzar, avanzar hacia un lado, se mueven hacia atrás, pasar al otro lado. Rodillas para amortiguar el impacto al aterrizar. Si usted no salta, pero el centro de gravedad baja a mantener una alta intensidad.
- **Y hop-cuadro 2** - Y añade significativo salto de paso, saltar lado, después del salto. La rodilla y empuje hacia el exterior en
- **estocadas pliométricos - antes de la apertura de la rodilla** , La rodilla hacia abajo, **Pecho, el abdomen se tensó** . Seleccionar acción - hacia atrás - paso estocada
- **salto de potencia / embestidas pliométricos** - 2 cucillas, lanzarse dos veces. Rodillas abiertas, en cucillas en el pecho

el primer 2 Párr.

2 capa

Disposición es simple y se repite la operación; 1 mediante la selección de un bloque de claves en la segunda capa, y un bloque de seleccionar otra tecla 2 en la segunda capa es la de mantener el profesor simple. Diciendo a los estudiantes cómo aumentar la distancia del conjunto de cubo y la altura del salto para aumentar la dificultad. estudiantes en la estocada y combinaciones / estocada fuerza de la pierna en cucillas guías y educación les beneficia esta serie de acciones.

- El foco de la actual ronda de profundidad y altura
- **planeador** - reducir sus nalgas, las piernas y la presión se redujo
- **Y hop-cuadro 1** - Otras rodillas, las piernas forzados a saltar más alto
- **Y hop-cuadro 2** - en todas las direcciones deben tener el poder de: un paso más lejos, saltar más alto. Para mejorar la fuerza de los brazos oscilantes
- **estocadas pliométricos** - Después doble a la fuerza de la rodilla, a menor peso, más llegaremos a ser magra!
- **salto de potencia / embestidas pliométricos** - Aumenta la energía: abajo, arriba, abajo

el primer 3 Párr.

3 capa

El último de ellos! Utilizar algo como "a bordo todavía", o "la última parada, el último desafío!" Este mensaje incentivo para que podamos integrar en el tema "Por favor enviar". En la tercera capa, tenemos estímulos externos, la motivación interna, inmediata desafiantes, incentivos positivos y también celebramos los esfuerzos pagan. Hoy en día se encuentra al frente de lo emocionados que los estudiantes hacen?

- otra ronda
- El rodaje menor centro de gravedad, los pies bien separados
- Usted ha hecho la altura y anchura, puede hacerlo y para ejercerla?
- Tienes que empezar - para mantener este sentimiento
- En primer lugar, ponerse a prueba, luego desafiar a otras personas
- La única estocada de la pierna avanza en la final!



05. El entrenamiento de fuerza

la sección Focus

Seleccionar acción

Espero que los estudiantes pueden permanecer en una pierna en cuclillas

Flexiones del cuerpo - a la rodilla, dedos de los pies, o el resto de la

combinación del poderoso apoyo piezas de la base, con el fin de mantener la

ayuda! flexiones rápida pecho - pecho lenta flexiones

estabilidad operativa, y el desafío de la resistencia muscular de una forma rápida flexiones con una sola mano en.

música		Secuencia / Ejercicio		REPS CTS	
0:00	(El cantar)	4x8	Set pies de distancia. Puños a las caderas Cambio de peso a L pies	248	
doce y trece Ref / (cantar)		Un 4x8	Parte frontal, lateral y trasera que SENTADILLA		3x
INTRO			Peso Muerto COMBO		
			1-pierna en cuclillas, R pie F. Puños a las caderas	2248	
			1-Pierna posición en cuclillas, lado de la pierna R. Puños a las caderas		
			1-pierna en cuclillas, R rodilla F. Puños a las caderas		
			Peso muerto. L mano agacharse		
Formato exprés debe alternar el peso muerto COMBO					
LR					
doce y veintisiete Ref / (cantar)		Un 4x8	 Parte frontal, lateral y trasera sentadilla Muerto Combo	16	2x
doce y cuarenta y uno Ref / (cantar)		Un 8x8	Parte frontal, lateral y trasero de una sola pierna en cuclillas Transición a la baja en los últimos 8cts	16	2x
01:08 Instr / (batido)		B 4x8	tríceps Lagartijas	4	8x
01:23 (Canto Soft)		12x8 C	PushUp, TWIST, Tabla lateral COMBO		3x
			2/2 pies de tríceps Lagartijas	82222	
			Jump amplia		
			Levantar el brazo		
			Plank L dictar		
			Saltar B a posición de tabla		
			 a R	16	
02:04 Br / (silencioso)		D 1x8 Hold -	 Plyo pecho Lagartijas	8	
02:08 Instr / (Heavy)		D 8x8	Plyo PECHO PushUp COMBO		8x
			Saltar manos extendidas y las manos Lagartijas Walk en	44	
			L, R a Plank posición Manos más amplia en los últimos		
			4cts		
02:36 Instr / (batido)		E 8x8	Lagartijas pecho rápido	2	32x
		4x8	recuperación		
Formato exprés ACABA AQUÍ					
03:03 Ref / (cantar)		45x8	Secuencias Repetidas A - E (A en el lado L)		
03:17 Ref / (cantar)					



05. GRAN ESPÍRITU 6:16 min

Introducción /

Sección 1 Párr. 1 capa

Los elementos más importantes de la primera capa es enseñar primero la acción antes de unirse a la postura y la seguridad de las combinaciones rápidas y de ritmo. Asegúrese de hacer esto a una combinación de una posición en cuclillas de la pierna, flexiones, invierta el cuerpo, planchas de lado y una combinación de pliométricos flexiones. Mejorados pecho flexiones y 32 flexiones son tiempos difíciles más rápido, así que asegúrese de dar a la acción de selección. En el ejercicio con una sola mano rápida, los estudiantes pueden reducir la velocidad, no siguen

- **Vista frontal y trasera de la pierna lateral en cuclillas composición peso muerto - las piernas abiertas a la anchura de la cadera, que conserva el pecho soporte abdominal.** Basándose en el lado derecho del equilibrio del cuerpo, los dedos apuntan antes de la pierna izquierda, izquierda punto lado dedo del pie, la pierna izquierda levantada. Difícil citar: **nalgas hacia adelante, las caderas y los hombros orientados hacia el frente**
- **Además cuclillas:** en cuclillas, en cuclillas, permanecerá. **Pies por encima de la línea media rodillas** Empujando las caderas y dejar que se haga ejercicio



- **Tríceps empuje - manos colocadas debajo del hombro, codo cerradas por dentro, con un codo alto y el pecho.** Seleccione la acción para reducir la velocidad.
- **Flexiones, invertir el cuerpo, las placas laterales del conjunto de soporte - salto a sus pies bien separados, se volvió, nostalgia, re-establecido. Mantener los músculos abdominales apretados durante todo el movimiento** Aumentar debajo de las nalgas cuando se enciende la posición, tenga en cuenta que la operación de control



- **Pliométricos flexiones de pecho** - pies bien separados salto, apoyan firmemente el retorno. **Para mantener apretando el abdomen, el pecho y el codo con un alto** , Caderas permanecen estacionarios ligero codo, con el fin de amortiguar

- **Flexiones de pecho - en el pecho y el codo con un alto, para mantener apretando el abdomen** . opción de acción es reducir la velocidad de la acción - puede hacer mucho para hacer lo más posible el número de

el primer 2 Párr.
el ritmo de la música o un descanso corto.
2/3 capa

En el Nivel 2, tenemos que aumentar la intensidad diciendo a los estudiantes cómo hacer un mejor uso de los beneficios del ejercicio y el ejercicio informado. Explicar por qué los estudiantes necesitan para tratar de aún menor cuando se hace se pone en cuclillas sobre una pierna con la parte superior del cuerpo, así como la regulación de ventajas. Todo el mundo va a sentir la sensación de la última serie de flexiones provocadas por la combustión rápida, por lo que utilizar un gran número de capa

- Todo nuestro entrenamiento es en la otra pierna para hacerlo, tenemos que aumentar la dificultad del ejercicio

- **Vista frontal y trasera de la pierna lateral composición peso muerto en cuclillas** - Apriete el abdomen para mantener la cadera hacia adelante, tratando de mantener un pie fuera de la tierra. fortalecer aún más las rodillas en las piernas, las piernas fuertes y glúteo mayor nos ayuda a saltar más alto

- **Tríceps flexiones** - Sólo ocho flexiones, tratar de forzar sus dedos del pie! Abierta a la fuerza de la palabra para sentir la fuerza de las armas

- **Flexiones, invertir el cuerpo, las placas laterales del conjunto de soporte** - apretar el abdomen para permitir la cadera y la rotación del hombro a su conjunto, hacemos girar la parte superior del cuerpo para entrenar a nuestros oblicuos. La escápula presionado a la columna vertebral para entrenamiento de fu

- **Pliométricos flexiones de pecho** - Codo y sentir el poder del explosivo en el pecho y los hombros, se puede sentir la fuerza de los dedos del pie hacer? Estamos construyendo una parte superior del cuerpo más fuerte!

- **Pecho Pectorales** - 32 flexiones y empezar! Vaya bien! Que la primera ronda de tiempo para más duro!

espectáculo

Esta canción es muy interesante y dramática, la construcción musical y contiene una gran cantidad de grandes contrastes. Dejar hablar de música, y dejar que el ritmo de la música rápidas sola mano flexiones en la ronda final en el aumento de la fuerza, por no hablar de la música y el clímax de la construcción, con el fin de desempeñar



06. jogging

la sección Focus

Seleccionar acción

Espero que los estudiantes sientan la energía de su propio contacto con la música, y divertirse en la formación de triple salto.

Correr - Caminar

música		Secuencia / Ejercicio		REPS CTS	
1	0:00 Ref / Cuando te tengo	8x8	Ejecutar OTS. RA	64	
	doce y veintid Instr / (Tecno latido)	8x8	Círculo Run - las agujas del reloj. RA	64	
	doce y cuarenta y nueve Ref / gratis	4x8	RUN IN & OUT COMBO En funcionar. Doble Brazo x4 Reach Up Ejecutar OTS. Doble Brazo x4 Reach Up Ejecutar B. RA Ejecutar la rodilla alta OTS. RA	8888	
	INTRO				
	01:01 Ref / gratis	4x8	FUNCIONAMIENTO EN RODILLA Y ALTA COMBO RUN En funcionar. Doble Brazo x4 Reach Up Ejecutar OTS. Doble Brazo x4 Reach Up Ejecutar la rodilla alta OTS. RA	8816	
2	01:12 Instr / (batido)	Un 4x8 Run B.	RA Rebotar OTS. Frente a la media  Salto y posición en cucilllas - Combo triple salto en los últimos 16cts	824	
	01:24 Ref / _ Cuando sostengo usted	B 8x8 LEAP y SENTADILLA - TRIPLE SALTO COMBO	Salto L, R. Mover M, relajado RA Doble salto en cucilllas. Las manos en los muslos Ejecutar B. RA	448	4x
	una y cuarenta y siete Ref / _ Cuando tocamos	B 8x8 	 Salto y posición en cucilllas - Salto Triple Combo - más grande	16	4x
	02:11 Ref / gratis	8x8 C	Círculo Run - en sentido antihorario. RA	64	
	02:34 Ref / gratis	D 4x8 	Run In & Out Combo	32	
3	02:46 Ref / gratis	D 4x8 	En Run Run y alta rodilla	32	
	Instr / (batido)	4x8	Ejecutar la recuperación de la OET. RA	32	
	02:58 Ref / Cuando	32x8	Secuencias Repetidas A - D		

06. hará libres 4:52 min

Hoja No. 1 capa

Enseñar a los contenidos básicos de la primera capa por encima de todos un buen momento para comenzar la disposición y movimiento. bares musicales estancia, que será atraído a la canción que desea seguir la energía para ir; recuerde que debe enseñar a toda la acción y loco demasiado pronto.

- Ejecución de la música - vamos a poner de nuevo la energía y compartir el amor de BODYATTACK!
- **Corriendo en círculos** - Fansong miembro superior, tratar de correr rápido y correr rápido
- **Y disparar topó con la cartera** - Ran 8, 7, 6 ... Ran
- **Y corrió a la rodilla de marcha de emergencia** - Pecho, a nivel de rodilla y cadera eleva a

el primer 1 Párr.

1/2 capa

Establecer el ritmo y la combinación salto de potencia en la primera capa, y luego transmitir su mensaje de seguridad. En la segunda capa, ayudar a los estudiantes para ejercer aún más mediante el aumento de la distancia y el salto en profundidad en cucillias.

- **Y en cucillias salta - triple salto** - Salto, en cucillias, se levantó y corrió en su lugar. **Squat: piernas separadas, las rodillas separadas, pecho. Salto: cadera y el hombro apuntando hacia delante, mantenga el abdomen apretado.** Se puede saltar más lejos?



- **Corriendo en círculos** - Si quieres correr más rápido, se mueve rápidamente los brazos y las piernas para que la frecuencia cardíaca aumento

el primer 2 Párr.

2/3 capa

Mediante la incorporación de "Rayuela" se inspiró en la acción a seguir para mejorar la fuerza de la combinación de salto de potencia y energía reproducir música divertida, cantar y mostrar su amor para el BODYATTACK!

- **Salto y en cucillias** - Combinación triple salto - saltar más lejos por delante, el uso de los isquiotibiales y glúteo mayor. Como jugar a juegos como la rayuela!
- Déjame oír tu voz para cantar
- Dejarse libre
- Juntos para completar - te ves muy bien!



06. Correr - pequeñas opciones de acción de interior

Hará libres 4:52 min

la sección Focus

Seleccionar acción

Espero que siente la energía de la canción y la práctica, y divertirse en la formación de triple salto.

Correr - Caminar

música		Secuencia / Ejercicio		REPS CTS	
1	0:00 Ref / Cuando te tengo	8x8	Ejecutar OTS. RA	64	
	doce y veintidós Instr / (Tecno latido)	8x8	Aleatorio OTS. RA	64	
	doce y cuarenta y nueve Ref / gratis	4x8	RUN IN & OUT COMBO		
	INTRO		En funcionar. Doble Brazo x4 Reach Up	8888	
			Ejecutar OTS. Doble Brazo x4 Reach Up		
			Ejecutar B. RA		
			Ejecutar la rodilla alta OTS. RA		
	01:01 Ref / gratis	4x8	FUNCIONAMIENTO EN RODILLA Y ALTA COMBO RUN		
			En funcionar. Doble Brazo x4 Reach Up	8816	
			Ejecutar OTS. Doble Brazo x4 Reach Up		
			Ejecutar la rodilla alta OTS. RA		
	01:12 Instr / (batido)	Un 4x8 Run B.	RA	824	
			Rebotar OTS. Frente a la media		
			Salto y posición en cucilllas - Combo triple salto en los últimos 16cts		
	01:24 Ref / _ Cuando sostengo	B 8x8 LEAP y SENTADILLA - TRIPLE SALTO COMBO		448	
			Salto L, R. Mover M, relajado RA		
			Doble salto en cucilllas. Las manos en los muslos		
			Ejecutar B. RA		4x
	una y cuarenta y siete Ref / _ Cuando tocamos	B 8x8	Salto y posición en cucilllas - Salto Triple Combo - más grande	16	4x
2	02:11 Ref / gratis	8x8 C aleatoria OTS.	RA	64	
	02:34 Ref / gratis	D 4x8	Run In & Out Combo	32	
	02:46 Ref / gratis	D 4x8	En Run Run y alta rodilla	32	
	Instr / (batido)	4x8	Ejecutar la recuperación de la OET. RA	32	
	02:58 03:10 Ref / Cuando	32x8	Secuencias Repetidas A - D		



07. entrenamiento de la flexibilidad

la sección Focus

Espero que los estudiantes en la escalera piernas salto y correr combinación
escalera y corrió de tabletas y acelerar el tiempo de formación y reacción cartera de apoyo.

Seleccionar acción

Ladder ejecutar combinaciones: todo caminar, sin correr, en cuclillas
lateral composición de rebote de retención: Paso sin perturbaciones -2 -
parado o caminando salto de esquí: en cuclillas

música		Secuencia / Ejercicio		REPS CTS	
1	0:00	Introducción	4x8	sala de Split	32
	NT				
	RO				
1	doce y once	Ref / _ El cielo es un	Un 8x8 lateral de rebote R.	armas de la Guardia	41216
			El salto doble F & B x6.	Doble Brazo Curl de bíceps	
			REPEAT a lado L		2x
	doce y treinta y cinco	Ref / _ bebé no es cierto B 4x8	Ejecutar escalera OTS		32
	doce y cuarenta y cinco	Instr / (Tecno latido)	C 8x8 LADO rebote, doble salto y escalera		2x
			RUN COMBO		
			R. lado de rebote	armas de la Guardia	4462
			El salto doble F & B x2.	Doble Brazo Curl de bíceps	
			Ejecutar escalera OTS.	RA	
			Squat - Hold		
2			REPEAT a lado L		16
	1:10	Ref / _ El cielo es un	D 8x8 doble rebote Snowboard L, R.	armas de la Guardia	448x
			Doble rebote Snowboard L, R. Cross	Armas de O / H Snowboard	8x
			Salto en los últimos 4cts		
	1:34	Ref / _ bebé no es cierto E 4x8	Snowboard salto L, R.	armas de snowboard	48x
			Los pies juntos y aferrarse últimos 4cts		
	01:46	Instr / (Tecno latido)	8x8 F	Ejecutar escalera OTS	88
			tablones de madera o en cuclillas		4x
	02:09	Br / _ Hey	2x8	Cambiar de lado - ¡Corre!	16
	02:15	Br / _ Oh sí	2x8	rebote de la OET	16
2			40x8	REPEAT secuencias A - F	
	04:19	Ref / _ El cielo es un	4x8	Cambiar de lado - ¡Corre!	32
3	04:31	Instr / (Tecno latido)	C 8x8	REPEAT Rebote lado, salto doble y Ladder Run Combo	322x



07. lugar en la tierra 5:01 min

el primer 1 Párr.

1 capa

Profesor de Fang Xiang rebote hacia los lados y salto en el número de buenos tiempos. Asegúrese de que el número ("4, 3, 2, parada") de ejecución escalera recíproca, de modo que la clase puede método más créditos dirección - ya sea en una dirección lateral cuando la barra, cerca de la tierra o una placa de soporte hacia abajo. Debido a que contiene una gran cantidad de veces que cambia, por lo que asegúrese de que puede despejar cada acción rápida y para asegurar que toda la clase "de muy buen humor."

- Tenemos entrenamiento de tres agilidad y velocidad
- **Rebotar lateral / frontal y trasera piernas salto** - Saltar a los lados,, peso ligero de seis salto hacia delante se coloca en los pies, **rodillas** . Si no desea saltar, sustituido por pisar
- **Escalera corriendo** - Corrimos y corrimos. **Mantener los músculos abdominales se tensan, la cadera hacia delante** , Miembro superior permanecen intactos
- **rebote lateral, salto y escalera pies corren en combinación** - rebote lateral, 2 saltos, correr escalera
- **piernas snowboard Bounce** - abdominal celebrada aprietan los pies, la cadera y el hombro gira como un todo
- **• salto de esquí - pies bien separados, las rodillas separadas, pecho.** Si usted no salta, para mantener el foco de la posición en cuclillas
- **Escalera de apoyo de reproducción / placa** - 4 Escala de correr, ponerse en cuclillas, o tablon.es. **Mirada al frente, en la transición a la placa de soporte se mantiene apretado abs** . Rodillas al pie, si no quiere saltar, das un paso atrás y luego hacia adelante.

el primer 2 Párr.

2 capa

En el Nivel 2, que rebotan por el aumento de la anchura lateral, acelerar la velocidad de carrera en la escala más rápido y el desafío cayó de apoyo en tierra plana postura para aumentar la fuerza. Enseñar a sus estudiantes los beneficios de la velocidad de la formación y el tiempo de reacción.

En la recuperación de fase piernas rebotan, deja hablar a la música, no parecen ser las letras durante la reproducción. informar sólo a nombre de la acción y cuándo se debe dar la vuelta. Con regularidad para mantener la acción divertida sonrisa, y luego ajustar al entrar en el salto de esquí bajar el volumen mediante el uso de expresiones faciales para atmósfera de entrenamiento más serio.

- En los dos primeros, estamos preocupados por el tiempo y la velocidad de reacción
- **Entre copas de rebote / salto alrededor de las piernas** - Otras rodillas, Escalera corrió - pies de movimiento lo más rápido
- **Entre copas de rebote, pies saltar y correr escalera de combinación** - Cuanto más se corre más rápido, quemar calorías
- **salto de esquí** - Más rodillas; cadera hasta la rodilla bajaron posición horizontal para entrenar a los miembros inferiores
- **Escalera de apoyo de reproducción / placa** - Moverse más rápido para mejorar la flexibilidad

el primer 3 Párr.

3 capa

El último párrafo es el último sprint! Por la introducción de la competencia en el sentido de saltar hacia los lados para crear un ambiente divertido y desafiante

- último párrafo, hacemos una combinación de ejercicios 4 veces
- Saltar lejos, moverse más rápido
- Nos entrenamos juntos!



08. El entrenamiento del intervalo

la sección Focus

Espero que los estudiantes cantar juntos para celebrar el sentimiento de la canción tema de esta BODYATTACK icónica.

Seleccionar acción

Correr - Snap boxeo paso a paso unilateral o trotar - cara de la punta de patadas punto - una rodilla baja posición o punto de zócalo - ningún impacto

música		Secuencia / Ejercicio		REPS CTS	
I	0:00	Instr / Quiet (synth)	8x8	Ejecutar OTS. RA	64
NT					
RO					
	doce y veintidós	V1 / _ En sus ojos	Un 4x8 Side Flick L, R.	HOH	4 8x
	doce y treinta y cuatro	_ Ver la luz	Un 4x8 1	Flick lado L, R. Doble Brazo Extensión de tríceps	4 8x
	doce y cuarenta y seis	Rep / en la oscuridad	B 4x8 FUNCIONAMIENTO y Brazo Combo LENTO		2x
			Ejecutar OTS. Doble Brazo Reach Up	88	
			Ejecutar OTS. Doble Brazo Alcance abajo		
	doce y cincuenta y siete	con	B 4x8 1 FUNCIONAMIENTO y Brazo Combo RÁPIDO		8x
			Ejecutar OTS. Doble Brazo Reach Up	22	
			Ejecutar OTS. Doble Brazo Alcance abajo		
1	01:09	C / en la oscuridad	16x8 C FUNCIONAMIENTO y KICK COMBO		2x
			Ejecutar F. Doble Brazo x8 Reach Up	16161616	
			Individual Kick L, R x4. Solo puñetazo F Brazo		
			Ejecutar B. Doble Brazo x8 Reach Up		
			Individual Kick L, R x4. Solo puñetazo F Brazo		
	una y cincuenta y seis	Instr / (Synth)	D 4x8 rodilla solo tirón L, R.	Brazo doble Pull Down	4 8x
2	02:08	V2 / _ En sus ojos	36x8	Secuencias Repetidas A - D	
			4x8	Ejecutar OTS. recuperar	
3	04:05	C / en la oscuridad	16x8 C	 Ejecutar y Kick Combo	64 2x
	03:53	Br / Instr (synth)			
	04:51	Instr / (Synth)	E 8x8	Sola patada L, R. Solo puñetazo F Brazo	4 16x



08. Vea la luz 5:21 min

el primer 1 Párr.

1 capa

Algunas personas recuerdan esta canción? toda la clase caerá en amor con esta canción BODYATTACK música entrenamiento a intervalos. Por favor, recuerde que debe enseñar en este párrafo, el contenido básico de la primera capa: Nombre de la acción, seleccione la acción, y establecer una buena disposición y comunicar consulta de seguridad.

- **Unilateral Pierna-Snap boxeo** - la pierna derecha, la pierna izquierda, **porción de la cadera hacia la parte frontal, posterior cerrada hombros, pecho** Seleccione la acción es un poco baja
- **Y funcionamiento lento del grupo de combinación** - Correr, extendido hacia arriba, hacia abajo tramo
- **Correr y combinación Snap boxeo** - Corrió ocho Snap boxeo, el corredor, 8 Snap boxeo. **El pecho, la espalda recta, pateado altura de la cadera, la cadera hacia delante**
- **Rodilla** - pecho, manteniendo los músculos abdominales se tensan

el primer 2 Párr.

2/3 capa

En el Nivel 2, decir a los estudiantes cómo sacar el máximo provecho de cada acción para estimular ejercer su máximo potencial. Enseñar a los estudiantes sienten la energía a través del brazo extendido a través de la fuerza de elevación piernas. En el grupo de combinación y ejecutar & & Snap combinación de boxeo de correr por con su cuerpo, la voz y la expresión facial a esta banda de música dramática vivir.

- **Unilateral Pierna-Snap boxeo** - La extensión de la parte de pata más largo, el brazo hacia atrás presionando
- Veamos el punto más exagerada - balanceando los brazos hacia arriba!
- **Correr y combinación Snap boxeo** - Jugando más tiempo y más duro jugado
- Somos energía, somos la luz!
- **rodilla** - Se extiende la pierna planta superior, forzada desplegable, tirar de las rodillas

el primer 3 Párr.

3 capa

En la capa 3, se celebra la sensación de entrenar juntos. En este último párrafo no es necesario decir - que el trabajo de la música, así que la habitación está llena de energía creativa a esta canción, el concierto canción "explosión"!

- Vi la luz
- Compartir la energía
- Ejercitamos juntos
- Es BODYATTACK 100!



09. La potencia de pico

la sección Focus

Seleccionar acción

Quiero construir a sentir la fuerza de los estudiantes y desafiar sus límites en cada párrafo de entrenamiento.

Correr - correr o saltar la banda de rodamiento jack
- puntos a la cara de la punta o en un lado de
abdomen Snap boxeo salto Bobby - hay saltos

		música		Secuencia / Ejercicio		REPS	CTS
1	0:00	Instr / (batido)	4x8	Ejecutar OTS. RA		32	
	doce y doce	Instr / (Synth)	4x8	Ejecutar la plaza L		32	
	doce y veintitrés	Instr / (Synth)	4x8	Ejecutar la plaza R		32	
	doce y treinta y dos	Instr / (Soft)	8x8 un tacón Dig L, R.	Brazos relajados por lados		44	8x
				Talón Dig L, R. Solo brazo Curl de bíceps			8x
	doce y cincuenta y ocho _	Yo vivo para que la energía	1x8 B Hold -	Ejecutar la OET		8	
	01:01	Instr / (synth pesado)	C 8x8	MIXED BLOQUE DE FORMACIÓN 1			
				Ejecutar la plaza L. RA		3222	
				Salto de tijera. Levantar el brazo doblado lateral			8x
				La mitad inferior del pulso en cuclillas Saltos. Las manos en los muslos			8x
	01:24	Instr / (Synth)	C 8x8	 Ejecutar la plaza R salto Jack. Levantar el brazo doblado lateral		3222	8x
				La mitad inferior cuclillas pulso. Las manos en los muslos			8x
				 Burpee con saltar directamente en últimos 8cts			
	una y cuarenta y siete	Instr / (batido)	D 4x8	Burpee con saltar directamente		8	4x
				 Burpee Tuck Saltar sobre últimos 8cts			
	01:53	Instr / (Build	D 2x8	Burpee Tuck Jump		8	2x
	02:04	Instr / (Heavy)	16x8 C 1	MIXTO DEL BLOQUE DE FORMACIÓN 2			
				Rodilla alta Run Plaza L. RA		322264	
				Salto de tijera. Brazos de la cruz O / H			8x
				Jack aire. Doble Brazo Reach Up			8x
2	03:02	Instr / (Soft)	4x8	recuperación		32	
	02:50	Instr / (Build)	47x8	REPEAT secuencias A - C 1 (Opción de ir directamente a D 1 después de C para los representantes de 6x)			
	05:07	Instr / (synth pesado)	8x8	Recuperación - Ejecutar OTS. RA		64	
	05:30	Instr / (batido)	E 4x8	Salto de tijera. Brazos de la cruz O / H		2	16x
	05:42	Instr / (Build)	2x8 F	Jack aire. Doble Brazo Reach Up		2	8x
	05:47	Instr / (synth pesado)	8x8 G	Ejecutar alta rodilla. RA		64	
	06:11	Instr / (latido rápido)	8x8 G 1	 Ejecutar alta rodilla - más rápido. RA		64	
3							



09. VIVO PARA QUE LA ENERGÍA 6:38 min

el primer 1 Párr.

1/2 capa

El párrafo 1 de largo, contiene una gran cantidad de configuraciones de acción, por lo que asegúrese de que su señal para breve precisa. Utilice visión clara de cómo el asesor plan de estudios para ejecutar en la caja. Asegúrese de proporcionar la formación Bobby diferentes acciones Seleccionar: Todas las reservas puede ponerse en cuclillas, a continuación, saltar en el pie con Bobby. Para incluir una amplia gama: Todos los niveles pueden ser factibles; lo más importante es que todo el mundo está tratando de desafiar los límites personales

- la formación de 3 bandas. Construimos la fuerza con el fin de llegar a cada sección del límite de la formación
- cuadro Ejecutar -** Marcha adelante, correr a la derecha, correr hacia atrás, corre hacia la derecha
- Empuje suavemente el talón -** Derecha, izquierda
- el párrafo entrenamiento híbrido 1 -** cuadro de ejecutar. jack 8 saltar: **Talón de aterrizaje, las rodillas separadas, el pecho** . salto de potencia :: **Los pies bien separados, las rodillas separadas, el pecho**
- Con Bobby pie salto -** Cucilllas, tablonos, en cuclillas, saltar. **Aterrizaje rodillas para mantener apretando el abdomen cuando para saltar de nuevo in situ**
- Bobby cirugía estética de salto -** a mantener los pies bien separados al aterrizar
- Híbrido el párrafo 2 del entrenamiento -** correr la rodilla aguda; **Pecho, rodilla y cadera elevados a la misma altura.** salto de aire: **Aterrizaje rodillas para mantener apretando el abdomen, el pecho**

el primer 2 Párr.

2 capa

Restablecer la escuadra de combinación para funcionar, un uso similar "dar la vuelta" un simple gasto de tales rápida en la dirección correcta y se asegurará de que no va a repetir cada "la derecha, dejando" contraseña ronda.

El párrafo 2 de la clase es que trabajar más para el ejercicio, por ejemplo en la rodilla mencionar más alta en el funcionamiento agudo de rodilla. Bobby recordó la acción de elegir su movimiento y ayudarles a maximizar el uso de su nivel elegido.

- Trabajamos duro para ser más, vamos a BODYATTACK equipo en su conjunto, con el derecho a saltar más alto
- Empuje suavemente el talón - la recuperación
- el párrafo entrenamiento híbrido 1 -** Salto de tijera para mantener el pecho, ponerse en cuclillas a una posición más baja en las caderas, que se ejecuta en la recuperación activa
- Bobby cirugía estética de salto -** Una vez más, hemos establecido una fuerza, empuje del suelo para saltar más alto
- Híbrido el párrafo 2 del entrenamiento -** Puso en la rodilla, la fuerza aumenta, la frecuencia cardíaca aumenta, Salto de tijera en tirar de los brazos para proporcionar fuerza, empujar fuera de la tierra cuando el salto de aire

el primer 3 Párr.

3 capa

El último desafío! Al expresar la comprensión de los estudiantes agotado para motivarles y animarles a fomentar activamente el uso de una gran cantidad de ejercicio duro. Recuerde que cuando se pulse el 100% de las veces, se le inspirar a sus estudiantes. Convertirse en un jugador tan desesperado para mostrar qué tipo de ejercicio que es!

- **Acabemos con ella**
- **Podemos hacerlo!**
- **Modifícalo** - gase a poner en la
- **Velocidad** - como nunca sido la misma Sprint Sprint

espectáculo

Yo vivo para ese tipo de fuerza! Esta canción ilustra la esencia BODYATTACK: alta energía, los retos del equipo y los sentimientos. Hay una gran cantidad de contraste de música, por lo que desea que su volumen, las expresiones faciales y el lenguaje corporal para que coincida con la música para hacer la canción cobre vida. Este ritmo, menos es más: que sólo el contenido que hay que decir, dejar hablar de música - especialmente cuando se mezcla la formación musical en el párrafo 2 se hace más grande. Continuar la construcción en el último párrafo del último ejercicio, la música, dejar que el tren de transmisión de música con el ejercicio y celebr



10. entrenamiento de la base

la sección Focus

Seleccionar acción

Quiero que los estudiantes se sienten cómo el puente es fortalecer el poder de sus grupos de músculos traseros de.

Abdominales - pies toquen el apoyo en tierra - en las rodillas o de los pies vigor

		música		Secuencia / Ejercicio		REPS	CTS
1	I NT RO	0:00	(Intro)	4x8	Transición a la baja Configure Crunch		
			doce y catorce	V1 / morir para un sabor	A 8x8 2/2 Crunch pies abajo. Yemas de los dedos a las sienes	8	8x
			doce y cuarenta y cuatro	C / Illumin comió	4x8 Puente B. Brazos por los lados en el piso	32	
			doce y cincuenta y nueve	Sigue brillando _	B 8x8 1 Puente. Elevar la pierna L, M extenderá hasta el techo, doble la rodilla sobre la cadera, llevar el pie al piso	16	
					 Para lado R	16	2x
		01:29		Instr / (Synth)	4x8 C Pulso Crunch. F alcance de los brazos, las rodillas más de caderas	2	16x
		1:44		Instr / (Synth)	4x8 D oblicua de la torcedura L, R. Yemas de los dedos a las sienes	4	8x
		01:59		Br / (Low)	1x8 reajustar		
		02:03		V2 / San dad pobres	Un 8x8  2/2 pies Crunch abajo. Yemas de los dedos a las sienes	8	8x
2		02:33		C / Illumin comió	B 4x8  puente	32	
		02:48		Instr / Shine on _	C 4x8  Crunch pulso. Brazos alcanzan F	2	16x
		03:03		Instr / (Synth)	D 4x8  Oblicua de la torcedura L, R. Yemas de los dedos a las sienes	4	8x
		03:18		Br / (synth Quiet)	E 4x8 Configurar la libración	32	
3		03:33		QC / Illumin comió	4x8 F Hover Arm lámina Combo - Slow L Hover Arm lámina Combo - Slow R	16	16
		03:48		Instr / (Synth)	8x8 F 1 Hover Brazo Hoja Combo - Fast L Hover Brazo Hoja Combo - R Rápido	88	4x
		04:18		Outro	E 4x8  flotar	32	

10. ILLUMINATE 4:38 min

el primer 1 Párr.

1 capa

En la primera capa, el establecimiento de la posición del cuerpo y posturas, y luego transmitir la estabilidad de la pregunta de seguridad.

- **abdominales** - Dedos señalando la sien, en adelante, arriba, abajo, abajo. **Apriete la barbilla** En codo abrir, lo hará **Costillas deslizan en las nalgas**
- **puente** - cadera, **Aprieta los glúteos**
- **proyecto de ley de puente de embarque de la pierna** - La elevación de la rodilla frontal, se extiende hacia fuera retraído, por el otro lado. Hacia arriba, hacia afuera, hacia el interior, hacia abajo. **glúteo mayor para mantener presionando las**



- **Rebotando abdominales** - Mantenga las manos entre las rodillas cerca del suelo, levantar los hombros y hasta la mitad, con los ojos fijos
- **Oblicua músculos abdominales giro** - Hacia adelante, hacia atrás. **El hombro se había detenido a la línea media del cuerpo al otro lado de la rodilla**

el primer 2 Párr.

2 capa

En el Nivel 2, se les incrementará en explicar a los estudiantes cómo mejorar la calidad del movimiento y la fuerza mejorar la postura, hacer que se sientan los grupos musculares objetivo quemadura. Esta serie les enseñan los beneficios del ejercicio.

- **abdominales** - Para mejorar aún más la posición de mama, el levantamiento exhalar por la boca; la nariz y hacia abajo a través
- **puente** - La presión del talón en el suelo, a sentir la presión de la formación isométrica del glúteo mayor
- **Rebotando abdominales** - Los hombros del suelo
- **Oblicua músculos abdominales giro** - Este es el plástico de la cintura más beneficioso

el primer 3 Párr. 1/2/3

capa

Por último, vamos a apoyar la música, por lo que combinamos la primera capa configurar fácilmente, cuando se añade toque el hombro para mantener las caderas y los hombros hacia el frente.

- **Soporte** - codo situado debajo del hombro , La rodilla o la fuerza del dedo del pie, **Para mantener apretando el abdomen, manteniendo la espalda recta**
- **Escápula combinación brazo de soporte** - La mano se coloca en el corte; se extiende hacia fuera, se extiende hacia dentro, se extiende hacia abajo. **La celebración de la cadera y los hombros hacia delante** . lazo del hombro, desafiar a su caderas hacia arriba.





11. relajarse

la sección Focus

Celebrar la paga de todo el mundo en el momento de arranque que se relaje.

música		Secuencia / Ejercicio		REPS CTS
0:00	Introducción	4x8	Configurar pie flexor de la cadera Estiramiento	32
doce y catorce	V1 / _ Conozco	4x8	De pie flexor de la cadera estiramiento R. HOH	32
doce y veintinueve	PC / I puede ver	4x8	Estiramiento de los isquiotibiales de pie L. Las manos en los muslos	32
doce y cuarenta y cinco	C / Vine aquí por amor	4x8	Estiramiento del patio de pie R. L a lado del brazo	32
01:01	C / Vine aquí por amor	4x8	Dinámica aductor lateral L, R x4 Mantenga aductor estiramiento L	1616
uno y dieciséis	V2 / _ Estoy tan lista	4x8	De pie flexor de la cadera Estiramiento L. HOH	32
01:31	PC / I puede ver	4x8	Estiramiento de los isquiotibiales de pie R. Las manos en los muslos	32
01:46	C / Vine aquí por amor	4x8	Estiramiento del patio de pie L. R brazo a lado	32
02:02	C / Vine aquí por amor	4x8	Dinámica lateral aductor R, L x4 Mantenga aductor estiramiento R	1616
02:17	Ref / Nosotros vino aquí	4x8	Iliotibial estiramiento L	32
02:32	Ref / Nosotros vino aquí	4x8	Iliotibial Stretch R	32
02:48	C / Vine aquí por amor	4x8	De pie y la pantorrilla tríceps Estiramiento L becerro de pie y hombro estiramiento L	1616
03:04	C / Vine aquí por amor	4x8	De pie y la pantorrilla tríceps Estiramiento R Permanente de la pantorrilla y hombro estiramiento R	1616
03:19	Outro	4x8	celebrar	



11. Vine aquí para el AMOR 3:23 min

El profesor recomienda

- Explica la parte del cuerpo y de la dirección de guía se extiende todo
- pago de hoy en reconocimiento de la clase



GLOSARIO

TOQUE PASO

- pecho hacia arriba
- Caderas cuadrados frente a

DESPEDIDA

- Caderas y los hombros cuadrados a frente
- rodillas suaves
- pies de ancho

SENTADILLA

- rodillas hacia fuera
- pecho hacia arriba

Peso Muerto

- El paso hacia fuera y mantenga
- desplegable
- Cambio de peso a través de
- Bisagra hacia delante desde las caderas
- abs arriostradas
- Peso en el talón
- Aprieta los glúteos a subir

pushUp

- Pecho a la altura del codo
- abs arriostradas

tríceps pushUp

- Las manos bajo los hombros
- Pecho a la altura del codo
- Codos para costillas

TABLÓN

- abs arriostradas
- cuerpo cuadrado de suelo
- Volver largo y recto

CURL PASO

- pecho hacia arriba
- Talón a tope
- rodillas hacia fuera

GALOPE

- pecho hacia arriba
- abs arriostradas
- Paso, saltar, Etapa Curl
- Empujar fuera de la planta
- Mover hacia arriba y abajo

RUN 3-STEP

- Caderas cuadrados frente a
- Aprieta los músculos abdominales
- Levantar el pecho

PASO LATERAL

- pecho hacia arriba
- abs arriostradas
- rodilla cabo

salto con esquís

- Las rodillas dobladas en el aterrizaje
- Brace abs
- pecho hacia arriba

Salto de esquí DOBLE

- Las rodillas dobladas en el aterrizaje
- Brace abs
- pecho hacia arriba

Elevación de la rodilla SOLA

- Quedará de frente a frente
- La rodilla a la cadera altura
- abs arriostradas
- pecho hacia arriba

SHUFFLE

- pecho hacia arriba
- Caderas cuadrados frente a
- Luz sobre las bolas de los pies

DROP SENTADILLA

- Sobre las puntas de los pies
- Los pies de ancho
- Butt cae hacia abajo y atrás
- pecho hacia arriba
- abs arriostradas
- rodillas hacia fuera

Salto de tijera

- talón hacia abajo
- Rodillas dobladas y fuera
- pecho hacia arriba

PASO LATERAL HOP

- lado a lado
- pecho hacia arriba



GLOSARIO

- **abs arriostradas**
- **rodilla cabo**
- **Caderas cuadrados frente a**

SKATER

- **rodilla cabo**
- **pecho hacia arriba**
- **Empuje hacia arriba fuera de la planta**

SALTO PASO

- **Entra en una posición en cuclillas antes de saltar**
- **pecho hacia arriba**
- **abs arriostradas**
- **Brazos se balancean hacia atrás y arriba**

SOLO pliométricos ESTOCADA

- **Frente a cabo la rodilla**
- **pecho hacia arriba**
- **Volver rodilla hacia abajo**

SALTO PULSO SENTADILLA

- **rodillas hacia fuera**
- **Pecho hacia arriba en la posición en cuclillas**
- **abs arriostradas**

PushUp pecho pulso cardiaco rápido

- **Pecho a la altura del codo**
- **abs arriostradas**

RUN alto de rodilla

- **pecho hacia arriba**
- **Las rodillas hacia el pecho**
- **Codos impulsan**

LEAP

- **pecho hacia arriba**
- **Conducir las piernas de la planta**
- **Las rodillas dobladas en el aterrizaje**
- **La rodilla a lo largo de los dedos del pie**

LEAP y SENTADILLA

- **pecho hacia arriba**
- **Conducir fuera de suelo**
- **Las rodillas dobladas en el aterrizaje**
- **La rodilla a lo largo de los dedos del pie**

DESPEDIDA LADO

- **Sobre las puntas de los pies**
- **Los pies de ancho**
- **pecho hacia arriba**

RUN escalera

- **pies rápidos**
- **parte superior del cuerpo todavía**
- **Pies se mueven dentro y fuera**

DESPEDIDA SNOWBOARD DOBLE

- **rodillas hacia fuera**
- **pecho hacia arriba**
- **cola para atrás**

salto de snowboard

- **rodillas hacia fuera**
- **pecho hacia arriba**
- **Butt vuelta**

FLICK LADO

- **Caderas cuadrados frente a**
- **Los hombros hacia atrás**
- **pecho hacia arriba**

solo golpe

- **espalda recta**
- **El tiro desde la cadera con la pierna estirada**
- **pecho hacia arriba**
- **Caderas cuadrados frente a**

TIRE RODILLA SOLA

- **Quedará de frente a frente**
- **Rodilla de altura de la cadera**
- **abs arriostradas**
- **pecho hacia arriba**

Mitad inferior PULSO SENTADILLA

- **rodillas hacia fuera**
- **De peso en los talones**
- **pecho hacia arriba**
- **Caderas justo por encima de la rodilla-line**

GLOSARIO

SALTO CON BURPEE TUCK

- **Brace abdominales a medida que saltar pies**
- **Las manos delante de los pies**
- **Pies de ancho en cuclillas**
- **La tierra con las rodillas dobladas para absorber el impacto**

enchufe hembra del aire

- **aterrizaje rodilla doblada**
- **abs arriostradas**
- **pecho hacia arriba**

CRUNCH

- **Barbilla pegada en - la mirada a las rodillas**
- **costillas deslizamiento hacia las caderas**
- **Levantar los hombros del piso**
- **Las manos se extienden más allá de los muslos**

PUENTE

- **Acostarse sobre la espalda - pies en el suelo**
- **rodillas dobladas**
- **Aprieta los glúteos para levantar las caderas**

CRUNCH PULSO

- **Barbilla pegada en - la mirada a las rodillas**
- **costillas deslizamiento hacia las caderas**
- **Levantar los hombros del piso**
- **Las manos se extienden más allá de los muslos**

TWIST OBLICUO

- **Parte delantera, trasera**
- **Tire de los hombros a través de la línea media de la rodilla opuesta**

LIBRACIÓN

- **abs arriostradas**
- **Caderas y los hombros cuadrados a la planta**
- **Volver largo y recto**

LIBRACIÓN de aspas COMBO

- **Codos bajo los hombros**
- **abs arriostradas**
- **Volver largo y recto**
- **Rodillas o de los pies**
- **Llevar mano hasta el hombro; extender hacia fuera, en, abajo**

- **Caderas y los hombros cuadrados a frente**

La cadera de pie FLEXOR TRAMO

- **Asegúrese de que la rodilla delantera está por encima del tobillo**
- **Exprimir el glúteo o la pierna trasera para abrir la cadera**
- **Caderas cuadrados al frente**

PERMANENTE tendón de la corva

- **caderas cuadrados**
- **Peso en el talón de pierna de apoyo**
- **doble la rodilla y la elevación de las caderas**
- **pata delantera extendida con talón hacia abajo**

PERMANENTE Estiramiento del patio

- **Abs utilizar para ayudar a equilibrar y el punto**
- **Rodilla de pierna levantada hasta el piso**
- **Aprieta los músculos glúteos para mantener las caderas hacia delante**

ABDUCTOR TRAMO

- **La pierna se extiende hacia el lado**
- **Sentarse caderas hacia atrás**
- **pecho hacia arriba**

Iliotibial (ITB) STRETCH

- **pies de la Cruz y pulse el peso en la cadera**

PERMANENTE pantorrilla y tríceps TRAMO

- **Mantenga los pies paralelos**
- **Estirar en la pantorrilla**
- **Alturaométrica hasta**

PERMANENTE pantorrilla y Estiramiento de Hombros

- **Mantenga los pies paralelos**
- **Estirar en la pantorrilla**
- **Alturaométrica hasta**

MUSICA

- 01

Sweat Shop Boys

No salga de mí de esta manera (04:51)

© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd. Escrito por: Gamble, Gilbert, Huff
- 02

Whoomp! (Brooklyn Bounce Remix)

(04:23)

666 y equipo de la etiqueta

© 2010 Street Dance / Sounds Estados

Escrito por :. Griesheimer, Detert
- 03

Musica del Sol (Hands Up Mix) (04:51)

LAR 5 y Empyre Una hazaña. Tommy Clint & Big Nami

© . 2017 Global Airbeatz, una división de zooland Music GmbH Escrito por: Desconocido
- 04

Todos a bordo (Dimitri Vegas & Like Mike Editar) (05:38)

Bassjackers, D'Angello & Francis

© 2017 romper la Casa.

Escrito por: van Hilst, Flohr, M. Thivaios, D. Thivaios, Laet, Franssens
- 05

gran Espíritu (6:16)

hazaña Armin van Buuren y Vini Vici. Hilight Tribe

© 2016 405 grabaciones bajo licencia exclusiva de Armada Music BV.

Escrito por: van Buuren, de Goeij, Saharai, Kadosh
- 06

N-Trance

Hará libres (Hixxy Remix) (04:52)

© 2001 registros de la estación central.

Escrito por: John, O'Toole, Longworth, Lewis, trompeta
- 07

Lugar en la Tierra (05:01)

A-Trak y ZooFunktion

© 2016 Spinnin Records, exc licencia a Hussle Recordings, dvsn de MOS AUS Pty Ltd.

Escrito por: Macklovitch, real, Gordon
- 08

auxillary expreso

vea la luz (5:21)

© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd

Escrito por: Mew, Brady, Grice, O'Connor, Keen, Bruinewoud
- 09

Vivo para la que la energía (Asot 800 Anthem) (6:38)

Armin van Buuren

© 2016 405 grabaciones bajo licencia exclusiva de Armada Music BV.

Escrito por: van Buuren
- 10

Afrojack y Matthew Koma

ILLUMINATE (04:38)

Cortesía de Universal Music Group Escrito por :. pared, Bair, Koma

- 11

Vine aquí para el amor (3:23) y Sigma Ella Eyre

© 2017 Ministerio de grabaciones sonoras Limited / B1 Grabaciones GmbH, Sony Music. Bajo licencia de Sony Music Commercial Music Group, una división de Sony Music Entertainment.

Escrito por: Fielder, Steinmyller, salvaje, Christopher, McMahon, Dipesh
- EXP

5

gran Espíritu (03:08) hazaña Armin van Buuren y Vini Vici. Hilight Tribe

© 2016 405 grabaciones bajo licencia exclusiva de Armada Music BV.

Escrito por: van Buuren, de Goeij, Saharai, Kadosh
- BODYATTACK 100
- © Les Mills International Ltd 2018



BODYATTACK 100 Productor en Amsterdam

BODYATTACK a primera 100 Período de arriba!

BODYATTACK 100 Es una inteligente mezcla de nueva música y la música clásica familiar, sé que muchos de ustedes recordarán estos clásicos! Nuestra música en la segunda sección de "yo llamada" en tomar el estilo de la universidad de edad! Luego, en la tercera sección con "dios del sol" música que despierta en el corazón de los días de fiesta Latina después de la octava sección de la música, "ver la luz" para que las emociones de todos alcanzan su punto culminante, la música es, sin duda emocionante. Utilizamos "como una especie de fuerza que vivimos" segundo módulo de ejercicio aeróbico terminado, este primer título de la canción lo dice **todo! Se resume a la perfección BODYATTACK El espíritu y la energía. Nos lo** pasamos muy bien, pero también hemos trabajado muy duro. La cuarta sección se ofrece música impresionante con la posición en cuclillas pliometría mejorada y estocada ... **Sus piernas amarán este sentimiento ...! Finalmente! Nosotros, en la quinta sección de la música 32x Rápidas flexiones para construir la resistencia muscular, y por** medio de la nueva combinación de ascensor en cuclillas / muertos para desarrollar una fuerza de la base fuerte y el equilibrio. La escalera de la sección séptima dirigido por entrenado y placa de soporte de nuestro tiempo y la velocidad de reacción, y luego completar el ejercicio por parte del puente, ejercer el poder detrás de los grupos musculares.

Y sus estudiantes juntos acompañados de reproducción de música, cuando se suda, para compartir su pasión y energía cuando se ríe, se enfrentan a desafíos **juntos. Donde quiera que estés BODYATTACK .**

¿En qué etapa del viaje - gracias por todo lo que has hecho por este proyecto. Tenemos a más saludable!

Lisa xxx

CRÉDITOS

- coreografía** - Lisa Osborne
- Director general creativo** - Dr Jackie Mills
- Director creativo** - Kylie Puertas
- Consultor técnico** - Andrew Newmarch
- El entrenador programa** - Dr. Dan Maroun, Bevan James Eyles
- Planificador de programa** - Courtney vatios
- Un agradecimiento especial a** - Sarah Shortt, Liam Dermott



CLAVE

ALT Alterna PC Pre-coro	HOH Manos en las caderas
B espalda	ROM El rango de movimiento
QC Coro tranquila	Instr instrumental
Hasta B Build Up	ss secuencia
R derecho	Introducción introducción
br Puente (no-coro)	tempo normal
RA corriente de los brazos	L izquierda
C coro	V verso
árbítro Abstenerse (recurrente frase o número de líneas de la canción)	mins acta
CTS conteos	preestreno 
Rep Reprise (Parte de la coro repite)	O / H Over Head
F adelante	OTS En el lugar
RepX peform la Secuencia / Ejercicio	Outro Últimos compases de música
F & B hacia adelante y Hacia atrás X veces	repetición

CONDES

1/1 2 cuenta regresiva, 2 cuenta hasta	1/1/1/1 2 cuentas F o B, 2 conteos abajo, 2 cuentas hasta, 2 cuentas F o B
1/1/2 2 cuenta atrás, 2 cuentas se mantienen, 4 cuenta hasta	1/3 2 conteos abajo, 6 cuenta hasta
2/2 4 cuenta hacia abajo, 4 cuenta hasta	2/2/2/2 4 cuenta F o B, 4 cuenta hacia abajo, 4 cargos hasta, 4 cargos F o B
3/1 6 cuenta atrás, 2 cuenta hasta	4/4 8 cuenta regresiva, 8 cuenta hasta
1/2/1 2 cuenta atrás, 4 cuenta sostienen, 2 cuenta hasta	8/8 16 cargos abajo, 16 cargos hasta

FORMATOS EXPRESS

FORMATO 45 minutos	FORMATO 30 minutos
Track 01 calentamiento	Track 01 calentamiento
Track 02 Impacto mixta	Track 02 Impacto mixta
pista 4 pliométrico	Track 04 pliométrico
pista 5 atlético Fuerza	Track 07 agilidad
Track 06 correr	Track 09 poder
Track 07 agilidad	expresar 05 atlético Fuerza
Track 09 poder	Tiempo total 29:39
Track 10 núcleo	
Tiempo total 42:17	

Nota: Si tiene tiempo, utilizar la pista de reutilización para tomar su clase a través de algunos tramos La versión expresa de la pista 5. ***gran Espiritu*** se va a utilizar para el formato de 30 minutos solamente. Utilice la versión completa para las clases 45 y 55 minutos.

El rock esta versión! Las notas de Entrenamiento se han actualizado para reflejar las 3 capas de Entrenamiento con más claridad Cada bloque de trabajo ahora establece claramente las capas que usted debe estar centrado en -. Por lo que es aún más fácil para usted para entrenar BODYATTACK!

INSTRUCTOR TABATA entrenamiento de 20 ON, 10 OFF - 12 intervalos

MOVER 1: 2x pulso Squat Jump / 2x Individual Plyometric Lunge L, R = Track 4 MOVER 2: Fast Chest Pushup = Track 5 MOVER 3: Burpee con Meta Jump = Track 9

escribió entrenador

Cuando se trata de la integración con el plan de estudios anteriores juntos, trate de elegir las canciones más populares desde el 10 en la rutina anterior. BODYATTACK centra ahora en el deporte y el entrenamiento físico, esperamos su curso refleja la nueva filosofía de la formación y el movimiento de estilo. Este proyecto ya no es el ejercicio aeróbico "vieja escuela", por lo que su elección de la música en el tiempo para recordar eso.



Los presentadores

Lisa Osborne (Nueva Zelanda) es BODYATTACK El director del proyecto también BODYSTEP El entrenador, sino también BODYBALANCE / BODYFLOW, BODYCOMBAT, BODYPUMP, BODYSTEP, CXWORX, RPM, los molinos de Les GRIT series, Los molinos de Les SPRINT y TONO molinos de Les Entrenador.

Xavi Alegret (España) es BODYATTACK, BODYBALANCE / BODYFLOW, Bodyjam, BODYPUMP, CXWORX y GRIT molinos de Les entrenador de la serie, sino también BODYCOMBAT, BODYSTEP y RPM El instructor.

Pernilla Andersson (Suecia) es BODYATTACK, BODYPUMP y BODYSTEP El entrenador, sino también Nukhaylah GRIT series y Los molinos de Les SPRINT Entrenador.

Adam Burke (República de Irlanda) BODYATTACK, BODYPUMP y CXWORX El entrenador, sino también BODYBALANCE / BODYFLOW jefe de instrucción Los molinos de Les SPRINT Entrenador Instructor. Él es la República de Irlanda y de Irlanda del Norte Formación FrankfurtRhineMain Coordinador.

Sabine Burkhardt (Suiza) es BODYATTACK, BODYSTEP y CXWORX El entrenador, sino también BODYPUMP, RPM, SH'BAM, TONO molinos de Les y GRIT molinos de Les entrenador de serie.

Steven Cluff (Australia) es BODYATTACK y BODYPUMP El entrenador, sino también BODYBALANCE / BODYFLOW y CXWORX Instructor. Trabajó en Sydney, sirviendo entrenador personal.

Ben Deng (China) es BODYATTACK, BODYPUMP, BODYSTEP y CXWORX El entrenador, mientras que también sirve entrenador personal.

Byron Duarte (México) es BODYATTACK, BODYBALANCE / BODYFLOW, BODYCOMBAT, el tono del EEI MOLINOS y GRIT molinos de Les Profesor serie, sino también BODYPUMP, CXWORX y NACIDO PARA MOVER Instructor.

Bevan James Eyles (Nueva Zelanda) es BODYATTACK, BODYPUMP, BODYSTEP y RPM El entrenador, sino también GRIT molinos de Les entrenador de serie. Ha ganado tres instructor de fitness Premio Nueva Zelanda Año, trabaja en Christchurch, sino también un entrenador personal.

Oscar Fernández Peiro (España) es BODYATTACK, BODYBALANCE / BODYFLOW, BODYCOMBAT, BODYPUMP, BODYSTEP, CXWORX, RPM, los molinos de Les GRIT series, Los molinos de Les SPRINT y TONO molinos de Les Entrenador.

David "Brocko" García (México) es BODYATTACK, BODYCOMBAT, BODYPUMP, RPM y Los molinos de Les SPRINT El entrenador, sino también CXWORX y GRIT molinos de Les entrenador de serie.

Nancy Hua (China) es BODYATTACK, BODYBALANCE / BODYFLOW, BODYPUMP y BODYSTEP Entrenador.

Alyssa Irion (Canadá) es BODYATTACK, BODYBALANCE / BODYFLOW, Bodyjam, BODYSTEP y SH'BAM Instructor.

Lydia Johansson (Suecia) es BODYATTACK y BODYSTEP El entrenador, sino también BODYBALANCE / BODYFLOW y CXWORX Instructores y Nukhaylah GRIT entrenador de serie.

Brayden Kelly (Australia) es BODYATTACK y BODYPUMP El entrenador, Los molinos de Les SPRINT El entrenador, mientras que él era un consultor financiero.

Fred Kung (Canadá) es BODYATTACK, BODYPUMP, BODYSTEP y CXWORX El entrenador, sino también BODYBALANCE / BODYFLOW y SH'BAM Instructor.

Deko Marconato (Brasil) es BODYATTACK, BODYPUMP y BODYSTEP entrenador y CXWORX Instructor.

Dan Maroun Dr. (Estados Unidos) es BODYATTACK, CXWORX y SH'BAM El entrenador, sino también Bodyjam, BODYPUMP y BODYSTEP El instructor. Vive en Illinois, sirviendo a un profesor universitario.

Jorge Mendes (Portugal) es BODYATTACK, BODYBALANCE / BODYFLOW y GRIT molinos de Les entrenador de la serie, sino también BODYCOMBAT, BODYPUMP y RPM Instructor.

Amandine Mendiela (Francia) es BODYATTACK, BODYCOMBAT, Bodyjam y BODYSTEP El entrenador, sino también BODYPUMP, BODYBALANCE / BODYFLOW y RPM Instructor.



Cristiano Morais (Portugal) es BODYATTACK, BODYCOMBAT, Bodyjam y BODYPUMP Entrenador.

J ohan van der Ven (Los Países Bajos) es BODYATTACK y BODYPUMP El entrenador, CXWORX Instructor.

Lula Nuñez Olivera (Argentina) es BODYATTACK, BODYBALANCE / BODYFLOW, BODYCOMBAT, BODYPUMP, BODYSTEP y SH'BAM El entrenador, sino también RPM Instructor.

Karin Zandstra (Los Países Bajos) es BODYATTACK y BODYPUMP El entrenador, BODYBALANCE / BODYFLOW Instructor, que es también un entrenador personal.

Florian Otto (Alemania) es BODYATTACK, Levin EE.UU. TONO y Los molinos de Les SPRINT El entrenador, BODYCOMBAT, BODYPUMP, CXWORX, RPM y SH'BAM Instructor, sino también GRIT molinos de Les entrenador de serie.

Brian Pascanet (Francia) es BODYATTACK, BODYCOMBAT, CXWORX y GRIT molinos de Les entrenador de la serie, sino también BODYPUMP Instructor, él también es un entrenador personal.

Romain Prevedello (Francia) es BODYATTACK, BODYPUMP, BODYSTEP, CXWORX y GRIT molinos de Les entrenador de serie. Trabajó en Toulouse, la gestión de un gimnasio.

Amanda Escalas (Estados Unidos) es BODYATTACK, BODYPUMP, BODYSTEP y CXWORX El entrenador, BODYBALANCE / BODYFLOW, BODYCOMBAT, Bodyjam, RPM Instructor, sino también GRIT molinos de Les entrenador de serie, ella es también un maestro de escuela primaria.

Adilson Eduardo Severino (Brasil) es BODYATTACK, BODYBALANCE / BODYFLOW, Bodyjam, BODYPUMP y GRIT molinos de Les entrenador de serie.

Kate Slee (Reino Unido) es BODYATTACK, BODYPUMP, RPM, Levin EE.UU. GRIT series y Los molinos de Les SPRINT El entrenador, también BODYBALANCE / BODYFLOW, BODYCOMBAT, BODYSTEP y CXWORX Instructor.

Fran Torres (Argentina) es BODYATTACK, BODYBALANCE / BODYFLOW, BODYCOMBAT, BODYPUMP, BODYSTEP, CXWORX y RPM Entrenador.



Nuestra declaración de intenciones

Levin familia global de EE.UU. 17500 El club de fitness compuesta de todo el mundo tienen 100 países 13 Diez mil millones de instructor y los participantes.

Diferentes regiones, grupos étnicos, razas, colores y credos se unieron para formar nuestro amor por el deporte, la música y la búsqueda de un estilo de vida saludable, no sólo en nombre de la nuestra, también en nombre de nuestro planeta.

En los Estados Unidos Levin Internacional, creemos en la dignidad de cada individuo dentro de nuestra comunidad y tratamos de respetar los derechos y libertades de todos.

En nuestro modelo, la elección de la música y el movimiento, entendemos los diferentes grupos sociales y por vestir, la cultura popular y la danza todos tienen diferentes estándares.

También sabemos que en algunas situaciones que pensamos de las cosas en otros parece ajuste puede no ser apropiado.

Como una experiencia de fitness nacional trajo varios millones de personas cada día las empresas líderes, caminamos en la vanguardia de la transferencia, los productos innovadores en el apoyo y el respeto del camino correcto. Selección, concesión de licencias y coincidente la coreografía y la música es un gran desafío! Hemos seleccionado cuidadosamente la música que usamos, y

Trate de evitar el posible lenguaje ofensivo y referencias. Si hacemos conseguirlo, a veces hay una acción alternativa (por debajo de la lista de acciones) para su uso.

Apoyamos nuestra familia global y abrir sus corazones a la bolsa, por lo que podemos expresar las diferencias entre los distintos puntos de vista y llegado a un compromiso. Lo más importante, estamos dispuestos a ofrecer una experiencia de fitness que cambia la vida en cualquier momento y en cualquier lugar.

Sea ruidoso y oído

Cuéntanos sus pensamientos en este curso.

aterrizado lesmills.com/BLAH

GET 25% OFF REEBOKONE.COM



BODYATTACK

100

01. WARMUP

02. IMPACTO MIXTO

03. AERÓBICO

04. PYLOMETRIC

05. fuerza atlética

06. MARCHA

07. AGILIDAD

08. INTERVALO

09. POTENCIA

10. NÚCLEO

11.

ENFRIAMIENTO

GLOSARIO MUSIC

FORMATOS EXPRESS

Hey instructores, nos gustaría sus comentarios sobre nuestros nuevos

billetes clic aquí para llenar una encuesta rápida

https://lesmills.qualtrics.com/jfe/form/SV_6PrBtwWGtfNpACF

Les Mills recursos instructor son recursos únicos, valiosos proporcionados a usted como una Les Mills instructor certificado para que pueda aprender cada nueva versión y enseñarla en sólo clubes con licencia Les Mills. No compartir estos recursos. Copiado, subir o compartir archivos en Internet o la venta de los recursos instructor Les Mills a otras personas es ilegal, y arranca Les Mills, sus distribuidores y otros instructores. Si usted está involucrado en cualquiera de estas actividades ilegales, puede haber consecuencias graves para usted personalmente incluyendo legal la acción y la suspensión o retirada permanente de su certificación Les Mills. su cooperación es muy apreciada.



01. WARMUP

el enfoque de seguimiento

Quiero que mis participantes para sentir el amor y la celebración de los
100 lanzamientos con esta pista retroceso tal despropósito.

música		Secuencia / Ejercicio		REPS CTS	
1	0:05 Rep / bebé	4x8	Los pies separados a pecho abierto estiramiento <i>L aumento del</i> <i>brazo Raise R Arm</i>	12 488	
	doce y dieciocho Rep / outta control	4x8	Un paso Touch L, R. Brazos relajados por lados	4	8x
	doce y media Rep / outta control	4x8	B rebote L, R. RA Rebote L, R. <i>L brazo apunta hacia abajo</i> Rebote L, R. <i>L brazo se levanta</i>	1688	
	doce y cuarenta y tres C / bebé	4x8	C Run OTS. RA	32	
	Doce y cincuenta y seis Rep / outta control	4x8	D FUNCIONAMIENTO y DESPEDIDA COMBO Ejecutar F. RA Rebotar OTS. RA Ejecutar B. RA Rebotar OTS. RA	8888	
	01:09 Instr / (Synth)	4x8	la 1  Paso Toque L, R. Doble Brazo Curl de bíceps	4	8x
	01:22 Instr / (Synth)	4x8	la 2  Paso Toque L, R. Armas cable de tracción	4	8x
	01:35 V1 / _ ¿No te	E 5½x8	SENTADILLA peso muerto y PushUp COMBO Parada en cuclillas 1-Pierna equilibrio a L Peso Muerto. R mano llegar F	448 884	
	01:48 _ Ven y	5½x8 F	mantener La transición a la posición de tríceps Lagartijas tríceps Lagartijas	4	11x
	02:08 _ todos	2x8 G Plank	pies de ancho Manos salto de nuevo a los pies salto de potencia en conjunto, se levantan	4444	
2	02:14 C / bebé	4x8	C  Ejecutar la OET, RA	32	
	02:27 Rep / outta control	4x8	D  Correr y de rebote Combo	32	
	02:40 Instr / (Synth)	4x8	la 1  Paso Toque L, R. Doble Brazo Curl de bíceps	4	8x
	02:53 Instr / (Synth)	4x8	la 2  Paso Toque L, R. Armas cable de tracción	4	8x
	03:06 _ ¿No te	13x8	REPEAT SECUENCIAS E, F, G	104	
	03:45 C / bebé	4x8	C  Ejecutar OTS. RA	32	
	03:58 Rep / outta control	4x8	D  Correr y de rebote Combo	32	
	04:11 Instr / (Synth)	4x8	la 1  Paso Toque L, R. Doble Brazo Curl de bíceps	4	8x
	04:24 Instr / (Synth)	4x8	la 2  Paso Toque L, R. Armas cable de tracción	4	8x
	04:37 Instr / (Synth)	4x8	B 1  Rebote L, R. RA	32	
3					

01. NO DEJE mí de esta manera 4:51 min

BLOQUE 1 LAYER 1

Utilice el bloque 1 para configurar gran postura y entrenar a los conceptos básicos: nombre al movimiento y explicar cómo hacer los movimientos rítmicos y ejecución utilizando claves.

- ***paso táctil - un lado a otro, de derecha a izquierda, pecho hacia arriba, abs arriostradas***
- ***Bounce - caderas y los hombros cuadrados a frente, rodillas suaves, pies de ancho***
- ***Ejecutar - derecha, izquierda, luz sobre los dedos de los pies, levante el pecho, puede marcarlo a una marcha***

CONEXIÓN

Bienvenidos todos a lo largo de la sesión y hacer que se sientan bien acerca de la sesión de entrenamiento por delante. Muestre su propia excitación para el entrenamiento por delante para crear energía positiva en la habitación. Recuerde que debe reconocer todos los participantes, no sólo asiduos en la primera fila.

Bloque 2 CAPAS 1/2

Bloque 2 introduce la de una pierna en cuclillas en Slow Muerto :. Explicar claramente cómo ejecutar este movimiento con concisas señales de Capa 1, centrándose en buen equilibrio y control en la capa 2, animar a sus participantes para aumentar su rango de movimiento para prepararse para el entrenamiento .

- ***Muerto en cuclillas y Lagartijas Combo - un paso fuera y mantenga, desplegable, cambiar el peso a través de, la bisagra hacia delante desde las caderas***



- ***tríceps Lagartijas - abajo, arriba, manos debajo de los hombros, codos en por nervios, pecho a la altura del codo, abs arriostradas, opción para reducir la velocidad***
- ***corrida - patear los talones, levante su energía; nos estamos preparando para el entrenamiento***
- ***paso táctil - tirar más fuerte en el cable de tracción armas de fuego de sus músculos de la espalda***

BLOQUE 3 capas 2/3

En la capa 3 Compartir Energía, utilizamos motivadores positivos que son todo acerca de hacer que la gente se sienta bien. Canta, divertirse y celebrar el inicio de BODYATTACK 100!

- ***Muerto en cuclillas y Lagartijas Combo - restablecimiento, pegando los abdominales, empuje la rodilla izquierda en el Peso Muerto***
- ***tríceps Lagartijas - empujar sus manos a través de la palabra para el fuego de la parte posterior de los brazos***
- ***EI BODYATTACK 100 acaba de comenzar la celebración!***



02. IMPACTO MIXTO

el enfoque de seguimiento

Quiero que mis participantes a prepararse para el entrenamiento con este himno del partido, y sentir cómo cada movimiento prepara una parte diferente de las piernas.

OPCIONES

Paso Curl - Sin brazos a galope - Sin
repercusiones, sin brazos Run - Walk

música		Secuencia / Ejercicio		REPS CTS	
I NT RO	0:00 <i>Ref / _ Parte de personas</i>	4x8	Rebote L, R. RA De rebote doble en los últimos 4cts	32	
	doce y doce <i>Instr / (Tecno latido)</i>	4x8	Doble rebote L, R. RA	4	8x
	doce y veintidós <i>Instr / (Tecno latido)</i>	4x8 D Side Paso L, R. RA		4	8x
1	doce y treinta y seis <i>Ref / _ Parte de personas</i>	5x8 A Paso Curl L, R		4	10x
	doce y cincuenta y uno <i>Ref / bajo caer</i>	Un 4x8 ₁ Paso Curl L, R. Doble Brazo Curl de bíceps		4	8x
	01:04 <i>V1 / etiqueta equipo</i>	8x8 B Gallop L, R. Doble Brazo Curl de bíceps Paso 3-Agilidad corrida en los últimos 4cts		8	8x
	01:28 <i>C / whoomp</i>	4x8 C 3-Paso agilidad Run L, R. RA		8	4x
	1:40 <i>Ref / ... shakalaka</i>	D 4x8 Paso lateral L, R. RA Salto de esquí combinado en los últimos 4cts		4	8x
	01:53 <i>Ref / ... shakalaka</i>	E 4x8 Salto de esquí COMBO Doble salto de esquí L. Armas bastón de esquí Doble salto de esquí R. Armas bastón de esquí Doble Ski Jump L - L mantener R, L, R		2248	2x
	02:05 <i>Instr / (Tecno latido)</i>	4x8 F RUN F & B COMBO Ejecutar F. RA Ejecutar B. RA		88	2x
	02:17 <i>Instr / (Tecno latido)</i>	4x8 G Ejecutar para esquina LF Run Run B a la esquina de RF Run B		8888	
	02:30 <i>Ref / bajo</i>	Un 4x8 Paso Curl L, R		4	8x
	02:42 <i>Ref / bajo caer</i>	Un 4x8 ₁ Paso Curl L, R. Doble Brazo Curl de bíceps		4	8x
2	02:55 <i>V2 / Al revés abajo</i>	24x8 REPEAT SECUENCIAS B - G			



02. Whoomp 4:23 min

INTRO LAYER 1

Es tiempo de fiesta! Entra en esta pista con energía y entusiasmo, ya que es la primera oportunidad de conseguir realmente en movimiento. El entrenador de los conceptos básicos de la capa 1 con claras señales de dirección y ejecución. Hay un montón de movimientos en esta pista, a fin de mantener su capa 1 extra añadido señales de corto y al grano sin nada.

- **rebotar - correr hacia adelante, correr hacia atrás, rebotar derecha a izquierda**
- **rebote doble - derecha, izquierda, cambiar su peso corporal lado a lado, caderas y los hombros cuadrados a frente**
- **Paso lateral - sentarse las caderas hacia atrás, talón hacia abajo, la rodilla hacia fuera, pecho hacia arriba**

Bloque 1 CAPAS 1/2

las señales de la capa 1 de ritmo serán útiles para el entrenamiento del funeral, la agilidad de ejecución y de salto de esquí. En la capa 2, que conducimos Intensidad explicando cómo sacar más provecho de los movimientos, por ejemplo, diciéndoles cómo sentarse más bajo en el paso lateral y Curl Paso .

- **Curl paso - elevación de paso, elevación paso. Rodillas hacia fuera, pecho hacia arriba**
- **Gallop - paso juntos, ascensor paso. Pecho hacia arriba, abs arriostradas, quedará de frente a la parte delantera. Opción de perder el salto y los brazos**
- **3-Paso agilidad Run -. 1, 2, hop, luz Stay hop y levantado, las caderas y los hombros cuadrados**
- **Salto de esquí Combo - 3, 2, mantenga F. ota debajo de las caderas, la espalda recta**
- **paso lateral - empujar las caderas hacia atrás y hacia abajo**

BLOQUE 2 capas 2/3

Use la Capa 2 para educar a los participantes acerca de por qué hacemos los movimientos, por ejemplo, los rizos Paso preparan los tendones de la corva, Saltos de esquí de preparar los quads, y el Gallops prepara los glúteos. En la capa 3, aprovechar la "gente del partido" sensación de la pista y el uso de las letras para conectar todo el mundo para el entrenamiento.

- **Whoomp, ahí está!**
- **¿Estás listo para la fiesta?**
- **Curl paso - doblar las rodillas más profundo y una patada en el culo para trabajar los músculos isquiotibiales**
- **galope - doblar las rodillas más para presionar al alza**
- **3-Paso agilidad Run - curva y empuje del suelo**
- **paso lateral - doblar las rodillas para trabajar los glúteos y prepararse para el trabajo por delante**
- **Salto de esquí Combo - salta, salta, dejar de doblar sus rodillas para contratar a sus quads.**
- **Comenzará a correr más para elevar su ritmo cardíaco**



03. AERÓBICO

el enfoque de seguimiento

Quiero que mis participantes disfrutar de las vibraciones Latina y segura ejecutan el giro de pivote a gota en cucilllas.

OPCIONES

Ejecutar - Caminar o trotar elevación de la rodilla
- No se hop o sin brazos salto Jack - Tap Side

música		Secuencia / Ejercicio		REPS CTS	
1	0:00	Introducción / _ Todo el mundo	4x8	Ejecutar OTS. RA	32
		doce y trece V1 / tempo	8x8 una rodilla sola elevación L, R.	Solo puñetazo F Brazo	4 16x
		doce y treinta y seis C / Musical del Sol	B 8x8 4X rodilla y SHUFFLE COMBO		2x
			4x elevación de la rodilla L. Solo brazo Curl de bíceps		8888
			Aleatorio OTS. RA		
			4x elevación de la rodilla R. Solo brazo Curl de bíceps		
			Aleatorio OTS. RA		
	01:00	Instr / (Synth)	C 4x8 Aleatoria y DROP SENTADILLA COMBO		2x
			Aleatoria L, R x4. RA	88	
			X2 caer en cucilllas. Las manos en los muslos		
2	01:12	Br / _ Todo el mundo	C 2x8	 Aleatoria y gota Squat Combo	16
	01:18	Instr / (Synth)	12x8 D FUNCIONAMIENTO y conector combinado		3x
			Ejecutar F. Doble Brazo x8 Reach Up	168	
			x4 salto Jack B. Doble Brazo Reach Up		
			Salto de tijera a LF x2 esquina. Doble Brazo Reach Up	4	
			Salto de tijera a x2 esquina de RF. Doble Brazo Reach Up	4	
	01:54	V2 / nosotros escuchar	Un 8x8	 Rodilla única elevación L, R. Solo puñetazo F Brazo	4 16x
	02:18	C / Musica del Sol	B 8x8	 4x rodilla y Aleat Combo	32 2x
3	02:42	Instr / (Synth)	E 4x8 Aleatoria y PIVOT COMBO		2x
			Aleatoria L, R x4. RA	844	
			Pivot turn L gota x1 cucilllas. Las manos en los muslos		
	02:54	Br / _ Todo el mundo	E 2x8	 Aleatoria y pivote Combo	16
	03:00	Instr / (Synth)	12x8 D	 Correr y Jack Combo	32 3x
	03:35	QC / Musica del Sol	4x8	Jog OTS. RA	32
	03:47	C / Musica del Sol	E 8x8 1	 Aleatoria y pivote Combo. Doble Brazo Reach Up	16 4x
	04:11	Instr / (Synth)	D 8x8	 Correr y Jack Combo	32 2x
	04:35	Instr / (Synth)	4x8 F	Salto de tijera. Doble Brazo Reach Up	2 16x



03. MUSICA DEL SOL 4:51 min

BLOQUE 1 LAYER 1

El entrenador de capa 1 Información básica - .. Nombre del movimiento, la posición del cuerpo y la ejecución Claramente entrenador de dirección en la rodilla 4x y combinado aleatoria Asegúrese de contar los Jacks y previsualizar los Jacks 4x a la esquina.

- **Ascensor sola rodilla - derecha, izquierda, caderas cuadrados de frente, abs encendido, pecho hacia arriba. Se puede quitar el rebote cualquier momento**
- **4x rodilla y Aleat Combo - 4 rodillas a la derecha, sostener y mezclar. Pecho hacia arriba, las caderas cuadrados a frente, los pies paralelos, sobre las puntas de los pies. Si usted no está saltando, paso a través y marchar en el acto**
- **Aleatoria y gota Squat Combo - 4 Shuffles, 2 gota pone en cuclillas en cuclillas ∴ rodillas hacia fuera, caderas, pecho hacia arriba**
- **Correr y Jack Combo - correr hacia adelante, hacia atrás jack, gire a la derecha y la izquierda. Talones abajo, las rodillas hacia fuera, pecho hacia arriba. Sacar el salto en cualquier momento**

Bloque 2 CAPAS 1/2

En este bloque se introduce el giro de pivote. Asegúrese de obtener una vista previa de este y el entrenador con claridad, la cuenta atrás del Shuffles para que todos puedan seguir. En la capa 2, que mejorar la ejecución y conducir Intensidad explicando cómo sacar más provecho de las jugadas. alentar a los participantes para aumentar la profundidad en el pone en cuclillas Jacks y soltar para elevar el ritmo cardíaco.

- **El segundo bloque es todo sobre la diversión, la música y trabajando duro**
- **Ven y únete a la fiesta!**
- **Ascensor sola rodilla - la rodilla más alto, más fuerte golpe hacia adelante**
- **4x rodilla y Aleat Combo - viajar más lejos a través de**
- **Aleatoria y pivote Combo - 8 Shuffles, pivot turn. Liberar el talón a medida que gira**
- **Correr y Jack Combo - sentar las caderas menor**

BLOQUE 3 LAYER 3

El bloque final tiene que ver con el uso de las letras y enganchar en la diversión de esta pista aeróbica edificante. Sacar el rendimiento y animar a los participantes a unirse a la diversión se mueve. Lance sus manos en el aire, disfrutar del giro de pivote, y crear un ambiente de fiesta!

- **Oye, vamos a la fiesta!**
- **Esta es la forma en que las partes**
- **Una vez más**
- **Esta es nuestra fiesta de cumpleaños BODYATTACK**
- **Ustedes se vea mejor**



04. pliométricos

el enfoque de seguimiento

Quiero que mis participantes al tren de potencia multi-direccional, centrándose en saltar más alto y más ancho de cada ronda.

OPCIONES

Ejecutar - marzo o Jog patinador - Baja patinador, Paso A través de Paso Jump - Sin impacto Pliométrico Estocada - Paso de rodilla o de alternancia Lunge

música		Secuencia / Ejercicio		REPS CTS	
1	0:00 Ref / todos a bordo	2x8	sala de Split	16	
	0:04 Ref / todos a bordo	Un 2x8 Run OTS. RA		16	
	doce y diez Ref / todos a bordo	4x8 B Side Paso Hop L, R. RA		4	8x
	doce y veintidós Ref / todos a bordo	B 4x8 ₁ Patinador L, R. RA		4	8x
	doce y treinta y cuatro Instr / (Tecno latido) se preparan ...	Jump Square el último 16cts			
		C 8x8 PASO SALTO SQUARE COMBO		4x	
		Paso Jump F. Doble Brazo Curl de bíceps		4444	
		Paso Jump L. Doble Brazo Curl de bíceps			
		Paso Jump R. Doble Brazo Curl de bíceps			
	Paso Jump B. Doble Brazo Curl de bíceps				
2	doce y cincuenta y seis Instr / (batido)	C 8x8 ₁	PASO SALTO SQUARE COMBO - más grande	4x	
	1:19 Instr / (batido)	Paso Jump F. Arm Curl de bíceps		4444	
		Paso Jump L. Arm Curl de bíceps			
		Paso Jump B. Arm Curl de bíceps			
		Paso Jump R. Arm Curl de bíceps			
	01:31 Instr / (batido)	D 4x8 individual Pliométrico Lunge L, R. RA		4	8x
		Pulso x2 Squat Jump			
	01:42 Ref / todos a bordo	4x8 E pulso Squat Jump x2. Las manos en los muslos		44	4x
		Pliométrico sola estocada L, R. RA			
	3	4x8		Recuperación - Cambio lados	
01:54 Ref / todos a bordo		32x8	Secuencias Repetidas B - E		
03:37 Ref / todos a bordo 03:26 Ref / todos a bordo		4x8		Recuperación - Cambio lados	
		28x8	REPETIR B ₁, C, C ₁, D, E		
04:58 Instr / (batido)		4x8 F Individual Plyometric Lunge L, R. RA		4	8x



04. Todos a bordo 5:38 min

BLOQUE 1 LAYER 1

Es evidente que el entrenador la dirección del patrón cuadrado usando grandes efectos visuales y señales simples. Una vez que todos se está moviendo juntos, poner en sus opciones y señales obligatorias. Use los números en el Squat Jump / Lunge Combo para que todos puedan seguir.

- *Dividir la sala en 2 equipos*
- *3 rondas de trabajo pliométrico*
- *Paso lateral Hop - de lado a lado, abs arriostradas, caderas cuadrados a frente*
- *S Kater - rodilla delantera hacia fuera, pecho hacia arriba*
- *Paso Jump Square 1 - paso adelante, lateral, posterior, lateral. aterrizaje suave rodilla para absorber el impacto. Si usted no está saltando, se mantienen bajas, pero mantener la intensidad alta*
- *Paso Jump Square 2 - Paso grande, salto lateral, salto atrás Doble las rodillas y empuje hacia arriba y hacia fuera.*
- *Pliométrico Estocada - rodilla delantera a cabo, posterior de la rodilla hacia abajo, pecho hacia arriba, ABS preparó. Opción - Backward-Stepping Lunge*
- *Pulso Squat Jump / Pliométrico Lunge - Se pone en cuclillas 2, 2 estocadas. Rodillas hacia fuera, pecho hacia arriba en la posición en cuclillas*

BLOQUE 2 Capa 2

La coreografía es simple y repetitivo; mantener su entrenador sencilla, eligiendo uno de Capa 2 foco de Square 1, luego otra capa 2 foco de la Plaza 2. Drive la intensidad diciéndole a su clase de cómo aumentar la distancia en el modelo cuadrado de la altura en y añadir los saltos. Coach sus participantes para cargar las piernas en las embestidas y combinado en cuclillas / Lunge, y educarlos sobre los beneficios de los movimientos.

- *Esta ronda es sobre la profundidad y la altura*
- *patinador - soltar las caderas bajo, conducir la presión hacia abajo en las piernas*
- *Paso Jump Square 1 - doblar las rodillas más, cargar las piernas para saltar más alto*
- *Paso Jump Square 2 - el poder en todas las direcciones .: Paso más tiempo, ir más amplio, saltar más alto Balancee los brazos para encender*
- *pliométrico Lunge - doblar la rodilla trasera más, a menor que vayamos, el más delgado que consigue!*
- *Pulso Squat Jump / Pliométrico Lunge - hacer subir por el poder: abajo, arriba, abajo*

BLOQUE 3 capas 2/3

Último esfuerzo! Gancho en el tema de "todos a bordo" con señales de motivación como "¿estás a bordo?" O "parada final, el esfuerzo máximo!" En la capa 3, tenemos motivadores extrínsecos, motivadores intrínsecos, tacos desafiantes, motivadores positivos y también celebramos esfuerzo. ¿Cómo va a motivar a la gente delante de ti hoy?

- *Una ronda más*
- *Manténgase bajo y ancho en el patinador*
- *Usted tiene la altura, tiene el ancho, ¿tiene el esfuerzo?*
- *Tienes esto - quedarse con ella*
- *Desafiarse a sí mismo, luego desafiar a otra persona*
- *Estocada sola hasta el final!*



05. fuerza atlética

el enfoque de seguimiento	OPCIONES
Quiero que mis participantes mantengan un fuerte refuerzo central para la estabilidad en la sola pierna en cucilllas Combo y para desafiar su resistencia muscular en los pectorales individuales rápidas.	Todos los pectorales - en las rodillas, dedos de los pies o de descanso Fast Flexiones de tórax - Lagartijas pecho lenta

música		Secuencia / Ejercicio		REPS CTS	
0:00	(El cantar)	4x8	Set pies de distancia. Puños a las caderas Cambio de peso a L pies	248	
doce y trece	Ref / (cantar)	Un 4x8	Parte frontal, lateral y trasera que		3x
INTRO			Peso Muerto COMBO 1-pierna en cucilllas, R pie F. Puños a las caderas 1-Pierna posición en cucilllas, lado de la pierna R. Puños a las caderas 1-pierna en cucilllas, R rodilla F. Puños a las caderas Peso muerto. L mano agacharse	2248	
Formato exprés debe alternar el peso muerto COMBO					
LR					

doce y veintisiete	Ref / (cantar)	Un 4x8	 Parte frontal, lateral y trasera sentadilla Muerto Combo	16	2x
doce y cuarenta y uno	Ref / (cantar)	Un 8x8	Parte frontal, lateral y trasero de una sola pierna en cucilllas Transición a la baja en los últimos 8cts	16	2x
01:08	Instr / (batido)	B 4x8	tríceps Lagartijas	4	8x
01:23	(Canto Soft)	12x8 C	PushUp, TWIST, Tabla lateral COMBO 2/2 pies de tríceps Lagartijas Jump amplia Levantar el brazo Plank L dictar Saltar B a posición de tabla  a R	82222	3x
02:04	Br / (silencioso)	D 1x8 Hold -	 Plyo pecho Lagartijas	8	
02:08	Instr / (Heavy)	D 8x8	Plyo PECHO PushUp COMBO Saltar manos extendidas y las manos Lagartijas Walk en L, R a Plank posición Manos más amplia en los últimos 4cts	44	8x
02:36	Instr / (batido)	E 8x8	Lagartijas pecho rápido	2	32x

		4x8	recuperación	Formato exprés ACABA AQUÍ	
2 03:03	Ref / (cantar)	45x8	Secuencias Repetidas A - E (A en el lado L)		
03:17	Ref / (cantar)				

05. GRAN ESPÍRITU 6:16 min

INTRO / bloque 1

CAPAS 1/2

Lo más importante en la capa 1 es enseñar el ritmo y el patrón de los movimientos primero, antes de añadir en su ejecución y seguridad señales. Asegúrese de hacer esto para el combinado de una sola pierna en cuclillas, la Lagartijas, Twist, combinado Tabla lateral, y la Plyo Lagartijas. los Plyo Pecho pectorales y 32 Flexiones rápidas son muy difícil, así que asegúrese de mostrar opciones. En los solteros rápidas, los participantes pueden ir más lento, trabajar fuera de tiempo o tomar un descanso.

- Parte frontal, lateral y trasero de una sola pierna en cuclillas Muerto Combo - pies fuera ancho de la cadera, corsé abdominales, pecho ascensor. Equilibrio en su lado derecho, la pierna izquierda grifos frontal, lateral, arriba Añadir el peso muerto .: bisagra hacia delante desde las caderas, las caderas y los hombros cuadrados*
- Añadir la posición en cuclillas: en cuclillas, en cuclillas, mantenga. La rodilla durante media del pie. Empuje en la cadera para trabajar el culo*



- Tríceps Lagartijas - manos debajo de los hombros, los codos estrechos, pecho a la altura del codo. Opción para hacerlo más lento*
- De plancha, Twist, Tabla lateral Combo - pies salto de ancho, a su vez, de nuevo, restablezca. Mantenga los abdominales apoyadas a través del movimiento. Levantar la cadera más baja a medida que gira. Se centran en el control*



- Plyo pecho Lagartijas - saltar amplia, presione hacia arriba, caminar de nuevo. Abs arriostradas, el pecho a la altura elbow-, caderas fijas, ligera curva en el codo para absorber el impacto*
- Lagartijas pecho - en el pecho a la altura del codo, abs arriostradas. Opción para retardar el movimiento hacia abajo*
 - hacer tantas como sea posible*

BLOQUE 2

capas 2/3

En la capa 2, que conducimos Intensidad contando nuestra clase cómo sacar más provecho de los ejercicios, y educar sobre los beneficios. Explicar por qué los participantes deben ir más bajo en la pierna en cuclillas individual, y las ventajas de acondicionamiento del cuerpo superior. Todo el mundo estará sentir la quemadura por el conjunto final de Flexiones rápidas, a fin de utilizar una gran cantidad de señales de nivel 3 de motivación para mantenerlos ocupados hasta el final.

- Hacemos todo lo posible en la otra pierna, y añadir más intensidad a la sesión de ejercicios*
- Parte frontal, lateral y trasero de una sola pierna en cuclillas Muerto Combo - refuerzo abdominales para mantener las caderas cuadrados frente a Trate de mantener el pie del suelo doblar la rodilla más para fortalecer las piernas Las piernas fuertes y los glúteos nos ayudan a saltar más alto ...*
- tríceps Lagartijas ! - sólo 8 pectorales; probarlos en los dedos Empuje el piso lejos de sentir la fuerza en los brazos*
- De plancha, Twist, Tabla lateral Combo - Aprieta los abdominales para convertir caderas y los hombros como una unidad Giramos nuestra parte superior del cuerpo para entrenar los músculos oblicuos Apriete los omóplatos hacia la columna para el entrenamiento de la fuerza 3 dimensiones: frontal, posterior y laterales ..*
- Plyo pecho Lagartijas - doblar los codos y sentir la fuerza explosiva a través de su pecho y los hombros ¿Puede probarlo en sus dedos del pie Estamos construyendo una parte superior del cuerpo más fuerte.?!*
- pecho Lagartijas - 32 Flexiones, pasan toda su energía ahora más fuerte que en la primera ronda!.*

RENDIMIENTO

Esta canción es divertida y dramática, con un montón de grandes construcciones y contraste. Deje hablar a la música y deje que el ritmo de la música para conducir la intensidad en los pectorales individuales ayuno al final. Llevar a cabo la energía de la canción por no sobre- hablar de la música, sobre todo en las compilaciones y culmina.



06. MARCHA

el enfoque de seguimiento

Quiero que mis participantes a sentirse conectado con la energía de la canción y divertirse ejecutar el triple salto.

OPCIÓN

Ejecutar - Walk

música		Secuencia / Ejercicio		REPS CTS	
0:00 doce y veintid doce y cuarenta y nueve INTRO	Ref / Cuando te tengo	8x8	Ejecutar OTS. RA	64	
	Instr / (Tecno latido)	8x8	Círculo Run - las agujas del reloj. RA	64	
	Ref / gratis	4x8	RUN IN & OUT COMBO		
			En funcionar. Doble Brazo x4 Reach Up	8888	
			Ejecutar OTS. Doble Brazo x4 Reach Up		
01:01	Ref / gratis	4x8	Ejecutar B. RA		
			Ejecutar la rodilla alta OTS. RA		
			FUNCIONAMIENTO EN RODILLA Y ALTA COMBO RUN		
			En funcionar. Doble Brazo x4 Reach Up	8816	
			Ejecutar OTS. Doble Brazo x4 Reach Up		
01:12			Ejecutar la rodilla alta OTS. RA		
	Instr / (batido)	Un 4x8 Run B.	RA	824	
			Rebotar OTS. Frente a la media		
			Salto y posición en cucilllas - Combo triple salto en los últimos 16cts		
01:24	Ref / _ Cuando sostengo	B 8x8 LEAP y SENTADILLA - TRIPLE SALTO COMBO			4x
	usted		Salto L, R. Mover M, relajado RA	448	
			Doble salto en cucilllas. Las manos en los muslos		
			Ejecutar B. RA		
1	una y cuarenta y siete	Ref / _ Cuando tocamos B 8x8	Salto y posición en cucilllas - Salto Triple Combo - más grande	16	4x
	02:11	Ref / gratis	8x8 C Círculo Run - en sentido antihorario. RA	64	
	02:34	Ref / gratis	Run In & Out Combo	32	
	02:46	Ref / gratis	En Run Run y alta rodilla	32	
2					
	Instr / (batido)	4x8	Ejecutar la recuperación de la OET. RA	32	
	02:58	Ref / Cuando	Secuencias Repetidas A - D		
	03:10				

06. hará libres 4:52 min

INTRO LAYER 1

El entrenador Capa 1 Principios básicos para todo el mundo que se mueve con una buena alineación y sincronización La música es impresionante y la tentación puede quedar atrapado con la energía de la canción ;. Recuerde que debe enseñar a los movimientos y no se vuelven locos demasiado pronto!

- *Pista de atletismo - vamos a traer de vuelta la energía juntos y compartir el amor BODYATTACK!*
- *círculo Run - relajar la parte superior del cuerpo, correr tan rápido como puedas*
- *Run In & Out Combo - ejecución de 8, 7, 6 ... correr de nuevo*
- *En Ejecutar y alta rodilla Run - en el pecho hasta las rodillas, la cadera a la altura*

Bloque 1 CAPAS 1/2

Establecer el ritmo del salto y Squat Combo en la capa 1, a continuación, entregar sus claves de seguridad. En Capa 2, ayude a su clase para el progreso del entrenamiento mediante el aumento de la duración de su salto y la adición de profundidad en la posición en cuclillas.

- *Salto y posición en cuclillas - Salto Triple Combo - salto, salto, en cuclillas, arriba, correr hacia atrás. Squat: pies de ancho, las rodillas hacia fuera, pecho hacia arriba Leap :. caderas y los hombros cuadrados a frente, abs arriostradas. Se puede saltar más allá?*



- *círculo Run - si quieres correr más rápido, bombear los brazos y levantar los pies para conseguir el ritmo cardíaco*

BLOQUE 2 capas 2/3

Continuará impulsando la intensidad en el salto y Squat Combo, recurriendo a la inspiración 'rayuela' del movimiento. Llevar a cabo la energía de la diversión de la canción, cantar y mostrar su amor por BODYATTACK!

- *Salto y posición en cuclillas - Salto Triple Combo - Ya salto adelante, el uso de los músculos isquiotibiales y los glúteos Es como jugar a la rayuela.!*
- *Déjame oírte cantar*
- *Libérate*
- *Vamos a terminar juntos - te ves muy bien!*



06. MARCHA - OPCIONES cuartos Pequeños

Hará libres 4:52 min

el enfoque de seguimiento

Quiero que mis participantes a sentirse conectado con la energía de la canción y divertirse ejecutar el triple salto.

OPCIÓN

Ejecutar - Walk

música		Secuencia / Ejercicio		REPS CTS	
1	0:00 Ref / Cuando te tengo 8x8		Ejecutar OTS. RA	64	
	doce y veintidós Instr / (Tecno latido) 8x8		Aleatorio OTS. RA	64	
	doce y cuarenta y nueve Ref / gratis 4x8		RUN IN & OUT COMBO		
	INTRO		En funcionar. Doble Brazo x4 Reach Up	8888	
			Ejecutar OTS. Doble Brazo x4 Reach Up		
			Ejecutar B. RA		
			Ejecutar la rodilla alta OTS. RA		
	01:01 Ref / gratis 4x8		FUNCIONAMIENTO EN RODILLA Y ALTA COMBO RUN		
			En funcionar. Doble Brazo x4 Reach Up	8816	
			Ejecutar OTS. Doble Brazo x4 Reach Up		
		Ejecutar la rodilla alta OTS. RA			
01:12	Instr / (batido)	Un 4x8 Run B. RA	824		
			Rebotar OTS. Frente a la media		
			 Salto y posición en cucilllas - Combo triple salto en los últimos 16cts		
01:24	Ref / _ Cuando sostengo usted	B 8x8 LEAP y SENTADILLA - TRIPLE SALTO COMBO	448		
			Salto L, R. Mover M, relajado RA		
			Doble salto en cucilllas. Las manos en los muslos		
			Ejecutar B. RA	4x	
una y cuarenta y siete	Ref / _ Cuando tocamos B 8x8 1	 Salto y posición en cucilllas - Salto Triple Combo - más grande	16		4x
02:11	Ref / gratis	8x8 C aleatoria OTS. RA	64		
02:34	Ref / gratis	D 4x8  Run In & Out Combo	32		
02:46	Ref / gratis	D 4x8 1  En Run Run y alta rodilla	32		
	Instr / (batido)	4x8	Ejecutar la recuperación de la OET. RA	32	
2	02:58	03:10 Ref / Cuando	32x8	Secuencias Repetidas A - D 1	



07. AGILIDAD

el enfoque de seguimiento

Quiero que mis participantes para entrenar la velocidad y el tiempo de reacción en el salto doble y escalera Run Combo y la Escalera de ejecución y tablon

es de madera Combo.

OPCIONES

- Ejecutar escalera Combo: Todo caminar, correr y no quedarse con gota en cuclillas
- Combo lado de rebote: Sin impacto - 2 pasos - Caminar o marzo
- OTS
- Snowboard salto: Parte inferior media sentadilla

música		Secuencia / Ejercicio		REPS CTS	
I	0:00	Introducción	4x8	sala de Split	32
NT					
RO					
1	doce y once	Ref / _ El cielo es un	Un 8x8 lateral de rebote R.	armas de la Guardia	41216
			El salto doble F & B x6.	Doble Brazo Curl de bíceps	
			 a lado L		2x
	doce y treinta y cinco	Ref / _ bebé no es cierto B 4x8	Ejecutar escalera OTS		32
	doce y cuarenta y cinco	Instr / (Tecno latido)	C 8x8 LADO rebote, doble salto y escalera		2x
			RUN COMBO		
			R. lado de rebote	armas de la Guardia	4462
			El salto doble F & B x2.	Doble Brazo Curl de bíceps	
			Ejecutar escalera OTS. RA		
			Squat - Hold		
		 a lado L		16	
	1:10	Ref / _ El cielo es un	D 8x8 doble rebote Snowboard L, R.	armas de la Guardia	448x
			Doble rebote Snowboard L, R. Cross	Armas de O / H Snowboard	8x
			 en los últimos 4cts		
	1:34	Ref / _ bebé no es cierto E 4x8	Snowboard salto L, R.	armas de snowboard	48x
			Los pies juntos y aferrarse últimos 4cts		
	01:46	Instr / (Tecno latido)	8x8 F	Ejecutar escalera OTS	88
				tablones de madera o en cuclillas	4x
	02:09	Br / _ Hey	2x8	Cambiar de lado - ¡Corre!	16
	02:15	Br / _ Oh sí	2x8	rebote de la OET	16
2			40x8	REPEAT secuencias A - F	
	02:21	Ref / _ El cielo es un	4x8	Cambiar de lado - ¡Corre!	32
3		Instr / (Tecno latido)	C 8x8	 Rebote lado, salto doble y Ladder Run Combo	
	04:31				322x



07. lugar en la tierra 5:01 min

BLOQUE 1 LAYER 1

dirección entrenador en el rebote lateral y contar el número de saltos hacia adelante Asegúrese de contar abajo de la escala de ejecución ("4, 3, 2, parada") para que su clase puede seguir el cambio en la dirección -. Ya sea el rebote lateral, o hasta el suelo en tablones de madera. Hay un montón de cambios de este modo asegurarse de que cue cada movimiento con claridad y mantener su clase 'encendido'.

- *Tenemos 3 rondas de agilidad y velocidad*
- *Rebote lado / salto doble F & B - rebote hacia un lado, hacia delante 6 saltos de luz en sus pies ., doblar las rodillas. Si no desea saltar, marchar en su lugar*
- *escalera Run - fuera y por dentro. Brace abs, caderas cuadrados a frente, parte superior del cuerpo todavía*
- *Rebote lado, salto doble y Ladder Run Combo - Rebote Side, 2 saltos, Escalera Run*
- *Doble rebote Snowboard - abs arriostradas, a su vez los pies, las caderas y los hombros como una unidad*
- *Snowboard Jump - pies de ancho, las rodillas hacia fuera, pecho hacia arriba. Si usted no está saltando, se mantienen bajas en la posición en cuclillas*
- *Escalera Run / Plank - 4 carreras Escalera, gota cuclillas o tablones de madera. Ojos hacia adelante, abs arriostradas medida que la transición a Plank. Doble las rodillas para levantarse. Si no desea saltar, un paso atrás y paso en*

BLOQUE 2 Capa 2

En la capa 2, que conducimos intensidad al aumentar la anchura del rebote lado, la adición de velocidad en la Escalera Ejecutar y desafiándolos a caer más rápido a la posición del tablón. Educar a los participantes sobre los beneficios del entrenamiento de la velocidad y el tiempo de reacción. En la recuperación doble de rebote , dejar que la música hable y no se habla más de la letra. Basta con nombrar el movimiento y decirle a la clase cómo convertir. Mantenga esta luz y la diversión con un montón de sonrisas. Luego cambiar la sensación de volver a entrenar cuando el snowboard salto entra en acción por la reducción de su voz y el uso de una expresión facial más grave.

- *En la ronda 2, nos centramos en la velocidad y tiempos de reacción*
- *Rebote lado / salto doble F & B - doblar las rodillas más, rebotar aún más a través de entrenar sus piernas y trabajar más duro*
- *escalera Run - mover los pies tan rápido como puedas*
- *Rebote lado, salto doble y Ladder Run Combo - el más rápido vamos, más calorías que quemamos*
- *snowboard salto - doblar las rodillas más; soltar las caderas a nivel de la rodilla para entrenar a su parte inferior del cuerpo*
- *Escalera Run / Plank - moverse más rápido para mejorar su agilidad*

BLOQUE 3 LAYER 3

El bloque final es un último empujón Crear una diversión, desafiando a la atmósfera mediante la introducción de un sentido de la competencia en la despedida lateral.

- *bloque final, hacemos el combo 4 veces*
- *Ir más lejos, moverse más rápido*
- *Nos entrenamos juntos!*



08. INTERVALO

el enfoque de seguimiento
Quiero que mis participantes a cantar y celebrar la sensación
de este himno BODYATTACK icónica.

OPCIONES
Ejecutar - marzo o Jog lateral Flick -
parte de la toma de los retrocesos - Tap
o Low Kick Tire de la rodilla - Sin
impacto

música		Secuencia / Ejercicio		REPS CTS	
I	0:00	<i>Instr / Quiet (synth)</i>	8x8	Ejecutar OTS. RA	64
NT					
RO					
	doce y veintidós	V1 / _ En sus ojos	Un 4x8 Side Flick L, R.	HOH	4 8x
	doce y treinta y cuatro	_ Ver la luz	Un 4x8 1	Flick lado L, R. Doble Brazo Extensión de tríceps	4 8x
	doce y cuarenta y seis	Rep / en la oscuridad	B 4x8 FUNCIONAMIENTO y Brazo Combo LENTO		2x
			Ejecutar OTS. Doble Brazo Reach Up	88	
			Ejecutar OTS. Doble Brazo Alcance abajo		
	doce y cincuenta y siete	con	B 4x8 1 FUNCIONAMIENTO y Brazo Combo RÁPIDO		8x
			Ejecutar OTS. Doble Brazo Reach Up	22	
			Ejecutar OTS. Doble Brazo Alcance abajo		
1	01:09	C / en la oscuridad	16x8 C FUNCIONAMIENTO y KICK COMBO		2x
			Ejecutar F. Doble Brazo x8 Reach Up	16161616	
			Individual Kick L, R x4. Solo puñetazo F Brazo		
			Ejecutar B. Doble Brazo x8 Reach Up		
			Individual Kick L, R x4. Solo puñetazo F Brazo		
	una y cincuenta y seis	Instr / (Synth)	D 4x8 rodilla solo tirón L, R.	Brazo doble Pull Down	4 8x
2	02:08	V2 / _ En sus ojos	36x8	Secuencias Repetidas A - D	
			4x8	Ejecutar OTS. recuperar	
3	04:05	C / en la oscuridad	16x8 C	 Ejecutar y Kick Combo	64 2x
	03:53	Br / Instr (synth)			
	04:51	Instr / (Synth)	E 8x8	Sola patada L, R. Solo puñetazo F Brazo	4 16x



08. Vea la luz 5:21 min

BLOQUE 1 LAYER 1

¿Quién se acuerda de esta canción Tu clase va a amar a este clásico de la pista BODYATTACK entrenamiento del intervalo Recuerde que enseñar a su Capa 1 Información básica en este bloque :. nombre al movimiento, opciones, y establecer una buena alineación y entregar sus claves de seguridad.

- ***lado Flick - derecha, izquierda, caderas cuadrados frente a los hombros, espalda, pecho arriba. Elección de toma de baja***
- ***Correr y Brazo Combo lenta - ejecutar, hasta alcanzar, tirar hacia abajo***
- ***Ejecutar y Kick Combo - correr hacia adelante, 8 patadas, correr hacia atrás, 8 patadas. Pecho hacia arriba, la espalda recta, patada en la cadera altura, caderas cuadrados frente a***
- ***Tire de la rodilla - pecho hacia arriba, se preparó abs***

BLOQUE 2 capas 2/3

En la capa 2, informe a su clase cómo sacar más provecho de los movimientos para maximizar su entrenamiento. El entrenador de los participantes a sentir la extensión a través de los brazos y las piernas para levantar la energía. Llevar la música a la vida, haciendo coincidir su cuerpo, la voz y la cara expresiones para el drama de la música en las combinaciones Run y el brazo y en el ascensor en el Run & Kick Combo.

- ***lado Flick - tener las piernas más tiempo, apretar la parte posterior de los brazos***
- ***Vamos a añadir un poco de drama - tirar los brazos hacia arriba!***
- ***Ejecutar y Kick Combo - saque, ponche fuertemente***
- ***Somos la energía; somos la luz!***
- ***Tire de la rodilla - alcanzar un alto, tirar hacia abajo con fuerza, conducir la rodilla***

BLOQUE 3 LAYER 3

. En la capa 3, se celebra la sensación de entrenar juntos No es necesario decir mucho en este último bloque - deja que la música haga el trabajo por usted por dejando espacio para las compilaciones en la canción para crear la energía Esta voluntad pista. 'apagarse'!

- ***Veo la luz***
- ***Compartir la energía***
- ***Trabajamos juntos***
- ***Es BODYATTACK 100!***



09. POTENCIA

el enfoque de seguimiento

Quiero que mis participantes que sienten la estructura en intensidad y empujan a su máximo desarrollo personal en cada uno de los bloques de trabajo.

OPCIONES

Ejecutar - Jog o marzo salto Jack - Taps secundarios o Flicks Burpee Tuck Salto - Salto n

	música		Secuencia / Ejercicio	REPS CTS	
1	0:00	Instr / (batido)	4x8 Ejecutar OTS. RA	32	
	doce y doce	Instr / (Synth)	4x8 Ejecutar la plaza L	32	
	doce y veintitres	Instr / (Synth)	4x8 Ejecutar la plaza R	32	
	doce y treinta y dos	Instr / (Soft)	8x8 un tacón Dig L, R. Brazos relajados por lados	44	8x
			Talón Dig L, R. Solo brazo Curl de bíceps		8x
	doce y cincuenta y ocho _	Yo vivo para que la energía	1x8 B Hold - Ejecutar la OET	8	
	01:01	Instr / (synth pesado)	C 8x8 MIXED BLOQUE DE FORMACIÓN 1		
			Ejecutar la plaza L. RA	3222	
			Salto de tijera. Levantar el brazo doblado lateral		8x
			La mitad inferior del pulso en cuclillas Saltos. Las manos en los muslos		8x
2	01:24	Instr / (Synth)	C 8x8  Ejecutar la plaza R salto Jack. Levantar el brazo doblado lateral	3222	8x
			La mitad inferior cuclillas pulso. Las manos en los muslos		8x
			 Burpee con saltar directamente en últimos 8cts		
		una y cuarenta y tres	D 4x8 Burpee con saltar directamente	8	4x
			 Burpee Tuck Saltar sobre últimos 8cts		
	01:53	Instr / (Build	D 2x8 1 Burpee Tuck Jump	8	2x
	02:04	Instr / (Heavy)	16x8 C 1 MIXTO DEL BLOQUE DE FORMACIÓN 2		
			Rodilla alta Run Plaza L. RA	322264	
			Salto de tijera. Brazos de la cruz O / H		8x
			Jack aire. Doble Brazo Reach Up		8x
3		Instr / (Soft)	4x8 recuperación	32	
	03:02	Instr / (Build)	47x8 REPEAT secuencias A - C 1 (Opción de ir directamente a D 1 después de C para los representantes de 6x)		
	05:07	Instr / (synth pesado)	8x8 Recuperación - Ejecutar OTS. RA	64	
	05:30	Instr / (batido)	E 4x8 Salto de tijera. Brazos de la cruz O / H	2	16x
	05:42	Instr / (Build)	2x8 F Jack aire. Doble Brazo Reach Up	2	8x
	05:47	Instr / (synth pesado)	8x8 G Ejecutar alta rodilla. RA	64	
	06:11	Instr / (latido rápido)	8x8 G 1  Ejecutar alta rodilla - más rápido. RA	64	



09. VIVO PARA QUE LA ENERGÍA 6:38 min

Bloque 1 CAPAS 1/2

El primer bloque es largo y hay un montón de movimientos para establecer, así que mantenga sus señales de corto y uso preciso claras señales visuales para entrenar a qué camino tomar en la Plaza Run tenga en cuenta de las diferentes opciones para los Burpees: .. El clase puede quedarse con los impulsos de cuclillas, el progreso a un Burpee con saltar directamente, o tomar el reto con el Burpee Tuck Saltar Incluir a: todos los niveles son válidos; lo más importante es que todo el mundo está trabajando a su máxima ..

- *3 bloques de trabajo. Construimos la intensidad para alcanzar nuestro máximo en cada bloque*
- *Plaza de ejecución - ejecutar al frente, derecha, atrás, derecha*
- *talón Dig - derecha, izquierda*
- *Mezclado Bloque 1 Formación . - Ejecutar Square 8 saltos: h anguilas abajo, las rodillas hacia fuera, pecho hacia arriba. Pulso Squat Jump: f ota de ancho, las rodillas hacia fuera, pecho hacia arriba*
- *Burpee con saltar directamente - cuclillas, tablón, en cuclillas, saltar. aterrizaje suave rodilla, abs corsé a medida que saltar de nuevo*
- *Burpee Tuck Jump - terreno con pies de ancho*
- *Mezclado Bloque 2 Formación - Ejecutar la rodilla de alta: pecho hacia arriba, con las rodillas a la altura de la cadera-. Jack aire: aterrizaje rodilla doblada, abs arriostradas, pecho hacia arriba*

BLOQUE 2 Capa 2

Restablecer el patrón de la Plaza de ejecución. El uso de señales simples como "giro" y apuntando en la dirección correcta se asegurará de que no seguir repitiendo "izquierda, derecha" de cada ronda.

El bloque 2 es todo acerca de cómo hablar con su clase que trabajar más duro, por ejemplo, levantando las rodillas más altas en el Alto Ejecutar la rodilla. Recordarles sus opciones para el Burpee y ayudar a sacar el máximo provecho de su nivel elegido.

- *Vamos a trabajar más duro, saltar más alto, como un solo equipo BODYATTACK*
- *talón Dig - recuperar*
- *Mezclado Bloque 1 Formación - mantener el pecho levantado en los Jacks, la caída de las caderas más profunda en la recuperación activa en cuclillas en la Carrera.*
- *Burpee Tuck Jump -. Construimos de nuevo la intensidad Empuje del suelo para saltar más alto*
- *Mezclado Bloque 2 Formación - las rodillas hacia arriba, hasta la intensidad, la frecuencia cardíaca y tirar hacia sus brazos por el poder en el Jack, empujar el suelo en el aire Jack*

BLOQUE 3 LAYER 3

desafío final! motivar a los participantes por su empatía con la fatiga y el uso de una gran cantidad de motivadores positivos para alentar a sus esfuerzos. Recuerde, usted inspirar a su clase cuando se va a 100% a ti mismo. Sé el atleta y mostrarles lo que trabajando duro se parece!

- *Tenemos una ronda más*
- *Vamos a terminar esto juntos*
- *Podemos hacerlo!*
- *Mantenga sus rodillas*
- *Vaya más rápido - Sprint como nunca has corrió antes*

RENDIMIENTO

Yo vivo para que la energía Esta canción es lo BODYATTACK tiene que ver con:!. La alta energía, el desafío y sentimiento de equipo Hay un montón de contraste, de modo que coincida con su voz, expresiones faciales y físico a la música para llevar el canto a la vida Menos es. mas en esta pista: di lo que necesita y luego dejar que la música hable - especialmente cuando la música se eleva en bloque mixto de formación 2. al final del último bloque de la música sigue edificio; deje que esto conduzca el entrenamiento y celebrar la energía de entrenamiento juntos.



10. NÚCLEO

el enfoque de seguimiento

Quiero que mis participantes se sientan cómo el trabajo Puente desarrolla la fuerza en sus músculos de la cadena posterior.

OPCIONES

Pulso Crunch - Pies en la libración baja - en las rodillas o de los pies

		música		Secuencia / Ejercicio		REPS	CTS
1	I NT RO	0:00	(Intro)	4x8	Transición a la baja Configure Crunch		
		doce y catorce	V1 / morir para un sabor	A 8x8 2/2 Crunch pies abajo.	Yemas de los dedos a las sienes	8	8x
		doce y cuarenta y cuatro	C / Illumin comió	4x8 Puente B.	Brazos por los lados en el piso	32	
		doce y cincuenta y nueve	Sigue brillando _	B 8x8 1	Puente. Elevar la pierna L, M extenderá hasta el techo, doble la rodilla sobre la cadera, llevar el pie al piso	16	
				 Para lado R		16	2x
		01:29	Instr / (Synth)	4x8 C Pulso Crunch.	F alcance de los brazos, las rodillas más de caderas	2	16x
		1:44	Instr / (Synth)	4x8 D oblicua de la torcedura L, R.	Yemas de los dedos a las sienes	4	8x
		01:59	Br / (Low)	1x8	reajustar		
		02:03	V2 / San dad pobres	Un 8x8	 2/2 pies Crunch abajo. Yemas de los dedos a las sienes	8	8x
		02:33	C / Illumin comió	B 4x8	 puente	32	
2		02:48	Instr / Shine on _	C 4x8	 Crunch pulso. Brazos alcanzan F	2	16x
		03:03	Instr / (Synth)	D 4x8	 Oblicua de la torcedura L, R. Yemas de los dedos a las sienes	4	8x
		03:18	Br / (synth Quiet)	E 4x8	Configurar la libración	32	
		03:33	QC / Illumin comió	4x8 F	Hover Arm lámina Combo - Slow L Hover Arm lámina Combo - Slow R	16	16
		03:48	Instr / (Synth)	8x8 F 1	Hover Brazo Hoja Combo - Fast L Hover Brazo Hoja Combo - R Rápido	88	4x
3		04:18	Outro	E 4x8	 flotar	32	



10. ILLUMINATE 4:38 min

BLOQUE 1 LAYER 1

En la capa 1, configurar la posición del cuerpo y la ejecución de los movimientos, a continuación, entregar sus claves de seguridad para la estabilidad.

- **crujido -.** *Yemas de los dedos a las sienes arriba, arriba, abajo, abajo. Barbilla, codos abiertos, costillas de deslizamiento a las caderas*
- **puente - caderas elevación, apretar los glúteos**
- **Puente de levantamiento de las piernas -** *levantar la rodilla delantera hacia arriba, se extienden hacia fuera, de nuevo, cambiar de lado hacia arriba, hacia fuera, adentro, abajo .. Aprieta los glúteos para mantener sus caderas hacia arriba*



- **Crunch pulso -** *mantener las manos cerca de piso, levantar los hombros y hasta la mitad, la mirada entre las rodillas*
- **torcedura oblicua -** *delante, hacia atrás. Tire de los hombros a través de su línea media a la rodilla opuesta*

BLOQUE 2 Capa 2

En la capa 2, que conducimos intensidad y mejorar la ejecución explicando a los participantes cómo pueden mejorar su calidad de movimiento para sentir el trabajo de los músculos en cuestión. Educarlos sobre los beneficios de los ejercicios.

- **crujido . -** *levante el pecho superior exhala por la boca en el camino; inhalar por la nariz en el camino*
- **puente -** *prensa talones en suelo, apretando los glúteos para sentir el entrenamiento isométrico*
- **Crunch pulso -** *levantar los hombros superiores del suelo*
- **torcedura oblicua –** *this is great for shaping your waistline*

BLOCK 3 LAYERS 1/2/3

We introduce the Hover at the end of the track, so briefly set this up with Layer 1 with the focus on keeping hips and shoulders square when we add the Shoulder Tap.

- **Hover –** *elbows under shoulders, on knees or toes, brace abs, back long and straight*
- **Hover Arm Blade Combo –** *bring hand to shoulder; extend out, in, down. Keep hips and shoulders square. Shoulders square, challenge your stability to the end*





11. COOLDOWN

TRACK FOCUS

Celebrate everybody’s efforts as you guide them through the Cooldown.

Music		Sequence/Exercise		CTS REPS
0:00	Intro	4x8	Set up Standing Hip Flexor Stretch	32
0:14	V1 / _ I know	4x8	Standing Hip Flexor Stretch R. HOH	32
0:29	PC / I can see	4x8	Standing Hamstring Stretch L. Hands on thighs	32
0:45	C / I came here for love	4x8	Standing Quad Stretch R. L Arm to side	32
1:01	C / I came here for love	4x8	Dynamic Side Adductor L, R x4 Hold	16
			Adductor Stretch L	16
1:16	V2 / _ I'm so ready	4x8	Standing Hip Flexor Stretch L. HOH	32
1:31	PC / I can see	4x8	Standing Hamstring Stretch R. Hands on thighs	32
1:46	C / I came here for love	4x8	Standing Quad Stretch L. R Arm To Side	32
2:02	C / I came here for love	4x8	Dynamic Side Adductor R, L x4 Hold	16
			Adductor Stretch R	16
2:17	Ref / We came here for	4x8	Iliotibial Stretch L	32
2:32	Ref / We came here for	4x8	Iliotibial Stretch R	32
2:48	C / I came here for love	4x8	Standing Calf and Tricep Stretch L Standing	16
			Calf and Shoulder Stretch L	16
3:04	C / I came here for love	4x8	Standing Calf and Tricep Stretch R Standing	16
			Calf and Shoulder Stretch R	16
3:19	Outro	4x8	Celebrate	



11. CAME HERE FOR LOVE 3:23 mins

COACHING TIPS

- Clearly explain body part and direction as you lead your class through the stretches
- Praise your class for their efforts today



GLOSSARY

STEP TOUCH

- Chest up
- Hips square to front

BOUNCE

- Hips and shoulders square to front
- Knees soft
- Feet wide

SQUAT

- Knees out
- Chest up

DEADLIFT

- Step out and hold
- Drop down
- Shift weight across
- Hinge forward from hips
- Abs braced
- Weight in heel
- Squeeze glutes to rise

PUSHUP

- Chest to elbow-height
- Abs braced

TRICEP PUSHUP

- Hands under shoulders
- Chest to elbow-height
- Elbows to ribs

PLANK

- Abs braced
- Body square to floor
- Back long and straight

STEP CURL

- Chest up
- Heel to butt
- Knees out

GALLOP

- Chest up
- Abs braced
- Step, skip, Step Curl
- Push out of the floor
- Move down and up

3-STEP RUN

- Hips square to front
- Brace your abs
- Lift your chest

SIDE STEP

- Chest up
- Abs braced
- Knee out

SKI JUMP

- Knees bent on landing
- Brace abs
- Chest up

DOUBLE SKI JUMP

- Knees bent on landing
- Brace abs
- Chest up

SINGLE KNEE LIFT

- Stay square to front
- Knee to hip-height
- Abs braced
- Chest up

SHUFFLE

- Chest up
- Hips square to front
- Light on balls of feet

DROP SQUAT

- On the balls of the feet
- Feet wide
- Butt drops down and back
- Chest up
- Abs braced
- Knees out

JUMPING JACK

- Heel down
- Knees out and bent
- Chest up

SIDE STEP HOP

- Side to side
- Chest up



GLOSSARY

- **Abs braced**
- **Knee out**
- **Hips square to front**

SKATER

- **Knee out**
- **Chest up**
- **Push up out of the floor**

STEP JUMP

- **Step into a squat before jumping**
- **Chest up**
- **Abs braced**
- **Arms swing back and up**

SINGLE PLYOMETRIC LUNGE

- **Front knee out**
- **Chest up**
- **Back knee down**

PULSE SQUAT JUMP

- **Knees out**
- **Chest up in the Squat**
- **Abs braced**

FAST CHEST PUSHUP

- **Chest to elbow-height**
- **Abs braced**

HIGH KNEE RUN

- **Chest up**
- **Knees towards chest**
- **Elbows drive forward**

LEAP

- **Chest up**
- **Drive legs out of floor**
- **Knees bent on landing**
- **Knee out over toes**

LEAP & SQUAT

- **Chest up**
- **Drive out of floor**
- **Knees bent on landing**
- **Knee out over toes**

SIDE BOUNCE

- **On the balls of the feet**
- **Feet wide**
- **Chest up**

LADDER RUN

- **Fast feet**
- **Upper body still**
- **Feet move in and out**

DOUBLE SNOWBOARD BOUNCE

- **Knees out**
- **Chest up**
- **Butt back**

SNOWBOARD JUMP

- **Knees out**
- **Chest up**
- **Butt back**

SIDE FLICK

- **Hips square to front**
- **Shoulders back**
- **Chest up**

SINGLE KICK

- **Back straight**
- **Kick from the hip with straight leg**
- **Chest up**
- **Hips square to front**

SINGLE KNEE PULL

- **Stay square to front**
- **Knee to hip height**
- **Abs braced**
- **Chest up**

BOTTOM HALF PULSE SQUAT

- **Knees out**
- **Weight in heels**
- **Chest up**
- **Hips just above knee-line**



GLOSSARY

BURPEE WITH TUCK JUMP

- **Brace abs as you jump feet out**
- **Hands in front of feet**
- **Feet wide in Squat**
- **Land with bent knees to absorb impact**

AIR JACK

- **Bent knee landing**
- **Abs braced**
- **Chest up**

CRUNCH

- **Chin tucked in - eye gaze to knees**
- **Slide ribs towards hips**
- Lift shoulders off the floor
- Hands extend past thighs

BRIDGE

- **Lie on back – feet on the floor**
- **Knees bent**
- Squeeze glutes to lift the hips

PULSE CRUNCH

- **Chin tucked in - eye gaze to knees**
- **Slide ribs towards hips**
- Lift shoulders off the floor
- Hands extend past thighs

OBLIQUE TWIST

- Front, back
- **Pull your shoulders across mid-line to opposite knee**

HOVER

- **Abs braced**
- Hips and shoulders square to floor
- **Back long and straight**

HOVER ARM BLADE COMBO

- **Elbows under shoulders**
- **Abs braced**
- **Back long and straight**
- Knees or toes
- Bring hand to shoulder; extend out, in, down

- **Hips and shoulders square to front**

STANDING HIP FLEXOR STRETCH

- Ensure the front knee is above the ankle
- Squeeze the glute or rear leg to open hip
- **Hips square to the front**

STANDING HAMSTRING STRETCH

- **Hips square**
- Weight in heel of standing leg
- Bend knee and lift from the hips
- Front leg extended with heel down

STANDING QUAD STRETCH

- Use abs to help balance and point
- Knee of lifted leg down to the floor
- Squeeze butt muscles to keep hips forward

ADDUCTOR STRETCH

- **Leg stretches out to the side**
- **Sit hips back**
- **Chest up**

ILIOTIBIAL (ITB) STRETCH

- Cross feet and press weight into hip

STANDING CALF AND TRICEP STRETCH

- Keep feet parallel
- Stretch into calf
- Head up

STANDING CALF AND SHOULDER STRETCH

- Keep feet parallel
- Stretch into calf
- Head up



MUSIC

- 01

Sweat Shop Boys

Don't Leave Me This Way (4:51)

© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Gamble, Gilbert, Huff
- 02

Whoomp! (Brooklyn Bounce Remix)

(4:23)

666 & Tag Team

© 2010 Dance Street / Sounds United.
Written by: Griesheimer, Detert
- 03

Musica Del Sol (Hands Up Mix) (4:51)

L.A.R 5 & Empyre One feat. Tommy Clint & Big Nami

© 2017 Global Airbeatz, a division of zooland Music GmbH. Written by: Unknown
- 04

All Aboard (Dimitri Vegas & Like Mike Edit) (5:38)

Bassjackers, D'Angello & Francis

© 2017 Smash The House.
Written by: van Hilst, Flohr, M. Thivaos, D. Thivaos, de Laet, Franssens
- 05

Great Spirit (6:16)

Armin van Buuren & Vini Vici feat. Hilight Tribe

© 2016 405 Recordings under exclusive license from Armada Music BV.

Written by: van Buuren, de Goeij, Saharai, Kadosh
- 06

N-Trance

Set You Free (Hixxy Remix) (4:52)

© 2001 Central Station Records.
Written by: John, O'Toole, Longworth, Lewis, Trumpet
- 07

Place On Earth (5:01) A-Trak & ZooFunktion

© 2016 Spinnin Records, exc license to Hussle Recordings, dvsn of MOS AUS Pty Ltd.
Written by: Macklovitch, Real, Gordon
- 08

Auxillary Express

See The Light (5:21)

© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Mew, Brady, Grice, O'Connor, Keen, Bruinewoud
- 09

I Live For That Energy (Asot 800 Anthem) (6:38)

Armin van Buuren

© 2016 405 Recordings under exclusive license from Armada Music BV.

Written by: van Buuren
- 10

Afrojack & Matthew Koma

ILLUMINATE (4:38)

Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Wall, Bair, Koma

11

- Came Here For Love (3:23) Sigma & Ella Eyre**

© 2017 Ministry of Sound Recordings Limited / B1 Recordings GmbH, a Sony Music. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.

Written by: Fielder, Steinmyller, Wild, Christopher, McMahon, Dipesh
- EXP

5

Great Spirit (3:08) Armin van Buuren & Vini Vici feat. Hilight Tribe

© 2016 405 Recordings under exclusive license from Armada Music BV.

Written by: van Buuren, de Goeij, Saharai, Kadosh



BODYATTACK 100 Presenters in Amsterdam

BODYATTACK IS 100!

I am so excited to bring this workout to you. This release is a thank you to all the BODYATTACK family around the world who deliver amazing experiences for your participants, week after week.

BODYATTACK 100 has a fantastic mix of both fresh, new music and familiar classics that I know many of you will remember! We go old school in Track 2 with ***Whoomp!*** then Track 3 invites you to bring out your inner Latin party diva in

Musica Del Sol. The emotional peak of the class is Track 8, ***See The Light*** ... the music is absolutely spine-tingling. We finish the second cardio block with ***Live For That Energy*** – the title says it all! It perfectly encapsulates the spirit and energy of BODYATTACK.

We have fun but we also work hard. Track 4 delivers fantastic plyometric training with an intense combination of Squats and Lunges... your legs are going to love it... eventually! We build muscular endurance through 32x Fast Pushups in Track 5, and develop great core strength and balance in a brand new Squat/ Deadlift Combo. Track 7 trains our speed and reaction time with Ladder Runs and Planks, then we finish the workout with Bridge work to develop strength in the posterior chain. Play with the music and share your passion and energy with your members as you sweat, smile, and take on the challenge together. Wherever you are on your BODYATTACK journey – thank you for everything you do for the program. We are fitter together!

Lisa xxx

CREDITS

- Choreography – Lisa Osborne
- Chief Creative Officer – Dr Jackie Mills
- Creative Director – Kylie Gates
- Technical Consultant – Andrew Newmarch
- Program Coach – Dr Dan Maroun, Bevan James Eyles
- Program Planner – Courtney Watt
- Special thanks to – Sarah Shortt, Liam Dermott



KEY

ALT Alternate PC Pre-Chorus	HOH Hands On Hips
B Back	ROM Range Of Motion
QC Quiet Chorus	Instr Instrumental
B Up Build Up	Seq Sequence
R Right	Intro Introduction
Br Bridge (non-chorus)	Tempo Normal
RA Running Arms	L Left
C Chorus	V Verse
Ref Refrain (recurring phrase or number of song lines)	Mins Minutes
CTS Counts	Preview 
Rep Reprise (Part of the chorus repeated)	O/H Over Head
F Forward	OTS On The Spot
RepX Perform the Sequence/Exercise	Outro Last few bars of music
F&B Forward and Backward x Times	Repeat

COUNTS

1/1 2 counts down, 2 counts up	1/1/1/1 2 counts F or B, 2 counts down, 2 counts up, 2 counts F or B
1/1/2 2 counts down, 2 counts hold, 4 counts up	1/3 2 counts down, 6 counts up
2/2 4 counts down, 4 counts up	2/2/2/2 4 counts F or B, 4 counts down, 4 counts up, 4 counts F or B
3/1 6 counts down, 2 counts up	4/4 8 counts down, 8 counts up
1/2/1 2 counts down, 4 counts hold, 2 counts up	8/8 16 counts down, 16 counts up

EXPRESS FORMATS

45–MINUTE FORMAT	30–MINUTE FORMAT
Track 01 Warmup	Track 01 Warmup
Track 02 Mixed Impact	Track 02 Mixed Impact
Track 4 Plyometric	Track 04 Plyometric
Track 5 Athletic Strength	Track 07 Agility
Track 06 Running	Track 09 Power
Track 07 Agility	Express 05 Athletic Strength
Track 09 Power	Total Time 29:39
Track 10 Core	
Total Time 42:17	

Note: If you have time, use the Cooldown track to take your class through some stretches. The EXPRESS version of Track 5 ***Great Spirit*** is to be used for the 30-minute format only. Please use the full version for the 45- and 55-minute classes.

Rock This Release! The Coaching notes have been updated to reflect the 3 Layers of Coaching with more clarity. Each block of work now clearly states which Layers you should be focusing on – making it even easier for you to coach BODYATTACK!

INSTRUCTOR TABATA WORKOUT 20 ON, 10 OFF – 12 INTERVALS

MOVE 1: 2x Pulse Squat Jump/2x Single Plyometric Lunge L, R = Track 4
MOVE 2: Fast Chest Pushup = Track 5
MOVE 3: Burpee with Tuck Jump = Track 9

HEY INSTRUCTORS

When it comes to mixing up past releases, please try to teach most tracks from the past 10 releases. BODYATTACK now has a strong focus on sport and fitness training, and we want your classes to reflect the new training concepts and movement styles. This program is no longer ‘old school’ aerobics – so bear this in mind when making your track selection.



PRESENTERS

Lisa Osborne (New Zealand) is Program Director for BODYATTACK and Creative Director for BODYSTEP. She is a former three-time world champion and seven-time Australian aerobics champion, who is based in Auckland.

Xavi Alegret (Spain) is a BODYATTACK, BODYBALANCE/BODYFLOW, BODYJAM, BODYPUMP, CXWORX and LES MILLS GRIT Series Trainer and an Instructor in BODYCOMBAT, BODYSTEP and RPM.

Pernilla Andersson (Sweden) is a BODYATTACK, BODYPUMP and BODYSTEP Trainer and a LES MILLS GRIT Series and LES MILLS SPRINT Coach.

Adam Burke (Republic of Ireland) is a BODYATTACK, BODYPUMP and CXWORX Trainer and a BODYBALANCE/BODYFLOW Instructor and a LES MILLS SPRINT Coach. He is the Les Mills Regional Training Coordinator for Republic of Ireland and Northern Ireland.

Sabine Burkhardt (Switzerland) is a BODYATTACK, BODYSTEP and CXWORX Trainer, an Instructor for BODYPUMP, RPM, SH'BAM, LES MILLS TONE and a LES MILLS GRIT Series Coach.

Steve Cluff (Australia) is a BODYATTACK and BODYPUMP Trainer and a BODYBALANCE/ BODYFLOW and CXWORX Instructor. He is based in Sydney, where he is also a personal trainer.

Ben Deng (China) is a BODYATTACK, BODYPUMP, BODYSTEP and CXWORX Trainer. He is also a personal trainer.

Byron Duarte (Mexico) is a BODYATTACK, BODYBALANCE/BODYFLOW, BODYCOMBAT, LES MILLS TONE and LES MILLS GRIT Series Trainer and an Instructor for BODYPUMP, CXWORX and BORN TO MOVE.

Bevan James Eyles (New Zealand) is a BODYATTACK, BODYPUMP, BODYSTEP and RPM Trainer and a LES MILLS GRIT Series Coach. He has received the New Zealand Group Fitness Instructor of the Year award three times and is based in Christchurch, where he is also a personal trainer.

Oscar Peiro Fernandez (Spain) is a BODYATTACK, BODYBALANCE/BODYFLOW, BODYCOMBAT, BODYPUMP, BODYSTEP, CXWORX, RPM, LES MILLS GRIT Series, LES MILLS SPRINT and LES MILLS TONE Trainer.

David “Brocko” Garcia (Mexico) is a BODYATTACK, BODYCOMBAT, BODYPUMP, RPM and LES MILLS SPRINT Trainer, an Instructor for CXWORX and a LES MILLS GRIT Series Coach.

Nancy Hua (China) is a BODYATTACK, BODYBALANCE/BODYFLOW, BODYPUMP and BODYSTEP Trainer.

Alyssa Irion (Canada) is a BODYATTACK, BODYBALANCE/BODYFLOW, BODYJAM, BODYSTEP and SH'BAM Instructor.

Lydia Johansson (Sweden) is a BODYATTACK and BODYSTEP Trainer, a BODYBALANCE/ BODYFLOW and CXWORX Instructor and a LES MILLS GRIT Series Coach.

Brayden Kelly (Australia) is a BODYATTACK and BODYPUMP Trainer and a LES MILLS SPRINT Coach. He is also a financial consultant.

Fred Kung (Canada) is a BODYATTACK, BODYPUMP, BODYSTEP and CXWORX Trainer and an Instructor for BODYBALANCE/ BODYFLOW and SH'BAM.

Deko Marconato (Brazil) is a BODYATTACK, BODYPUMP and BODYSTEP Trainer and a CXWORX Instructor.

Dr Dan Maroun (USA) is a BODYATTACK and SH'BAM Trainer and a BODYPUMP and BODYSTEP Instructor. He lives in Illinois, where he is a university professor.

Jorge Mendes (Portugal) is a BODYATTACK, BODYBALANCE/BODYFLOW and LES MILLS GRIT Series Trainer and a BODYCOMBAT, BODYPUMP and RPM Instructor.

Amandine Mendiela (France) is a BODYATTACK, BODYCOMBAT, BODYJAM and BODYSTEP Trainer and an Instructor in BODYPUMP,



BODYBALANCE/BODYFLOW and RPM.

Cristiano Morais (Portugal) is a BODYATTACK, BODYCOMBAT, BODYJAM and BODYPUMP Trainer.

Lula Nuñez Olivera (Argentina) is a BODYATTACK, BODYBALANCE/BODYFLOW, BODYCOMBAT, BODYPUMP, BODYSTEP and SH'BAM Trainer and an RPM Instructor.

Florian Otto (Germany) is a BODYATTACK, LES MILLS TONE and LES MILLS SPRINT Trainer and an Instructor in BODYCOMBAT, BODYPUMP, CXWORX, RPM and SH'BAM and a LES MILLS GRIT Series Coach.

Brian Pascanet (France) is a BODYATTACK, BODYCOMBAT, CXWORX and LES MILLS GRIT Series Trainer and an Instructor for BODYPUMP. He is also a personal trainer.

Romain Prévédello (France) is a BODYATTACK, BODYPUMP, BODYSTEP, CXWORX and LES MILLS GRIT Series Trainer. He is based in Toulouse, where he also manages a gym.

Amanda Scales (US) is a BODYATTACK, BODYPUMP, BODYSTEP and CXWORX Trainer and an Instructor for BODYBALANCE/ BODYFLOW, BODYCOMBAT, BODYJAM, RPM and a LES MILLS GRIT Series Coach. She is also an Elementary Education Teacher.

Adilson Eduardo Severino (Brazil) is a BODYATTACK, BODYBALANCE/BODYFLOW, BODYJAM, BODYPUMP and LES MILLS GRIT Series Trainer.

Kate Slee (UK) is a BODYATTACK, BODYPUMP, RPM, LES MILLS GRIT Series and LES MILLS SPRINT Trainer, and an Instructor in BODYBALANCE/BODYFLOW, BODYCOMBAT, BODYSTEP and CXWORX.

Fran Torres (Argentina) is a BODYATTACK, BODYBALANCE/BODYFLOW, BODYCOMBAT, BODYPUMP, BODYSTEP, CXWORX and RPM Trainer.

Johan van der Ven (Netherlands) is a BODYATTACK and BODYPUMP Trainer and a CXWORX Instructor.

Karin Zandstra (Netherlands) is a BODYATTACK and BODYPUMP Trainer and a BODYBALANCE/ BODYFLOW Instructor. She is also a personal trainer.



OUR DECLARATION OF INTENT

The Les Mills global family is made up of 17,500 fitness clubs, 130,000 instructors and millions of participants from 100 countries around the globe. Separated by geography, religion, race, color and creed, we are united in our love of movement, music and the pursuit of healthy living, both for ourselves and our planet.

At Les Mills we believe in the dignity of each individual within our community and strive to respect the rights and freedoms of all. In our choice of role models, music and movements we understand that different people and societies have different standards for dress, popular culture and dance.

We also know that what is considered appropriate in some contexts can be seen as inappropriate in others.

As a company that leads group fitness experiences for millions of people every day, we walk a fine line between delivering cutting-edge, innovative products and ensuring that accepted norms are upheld and respected.

Choosing, licensing and matching choreography to the right music is a huge challenge! We screen the music we use and try to avoid language and references that may cause offense. If we can, sometimes there will be an alternative track (at the bottom of the track list) for you to use instead.

We embrace open communication with our global family so differences of opinion can be expressed, and compromises reached. Above all, we are passionate about delivering life-changing fitness experiences, every time, everywhere.

BE LOUD AND HEARD

Tell us what you think of this release. Visit lesmills.com/BLAH

