

BODYATTACK 102

- 01. 热身
 - 02. 混合冲击
 - 03. 有氧训练
 - 04. 强度巅峰
 - 05. 力量训练
 - 06. 跑步
 - 07. 灵活性训练
 - 08. 间歇训练
 - 09. 力量训练
 - 10. 核心训练
 - 11. 放松
- 术语表
- 音乐
- 小节设置

嗨，教练们，我们期待您对新内容做出反馈！请点击此处填写一份快速调查

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

莱美国际教练资源是为莱美国际认证教练提供的独一无二、有价值的资源，以便你能够学习每个新动作并仅在莱美国际授权俱乐部进行指导。资源不可分享。通过互联网复制、上传或分享文件或向他人出售莱美国际的教练资源以及欺诈莱美国际、其经销商及其他教练都是非法的。如果你正在参与非法活动，可能会对你个人造成严重的后果，包括提起法律诉讼、莱美国际证书暂停或永久撤销。非常感谢你的合作！



01. 热身

有氧运动&力量训练

小节焦点

我希望我的学员在欢快的氛围中享受乐趣，在开合跳时保持好控制。

动作选择

- 弹跳——大步迈出去
- 开合跳——脚尖在旁侧踮起
- 跑步——慢跑或快走

	Music		Sequence/Exercise		CTS	REPS
I N T R O	0:08	Ref / Think about the way	4x8	Feet apart – <i>stretch arms out to side</i> <i>L arm – Reach up</i> <i>R arm – Reach up</i>	16 8 8	
	0:21	Ref / Think about the way	4x8	Step Touch L, R. <i>Relaxed Arms</i>	4	8x
	0:34	Ref / Think about the way	4x8	Bounce OTS. <i>Relaxed RA</i>	2	16x
	0:47	Instr / (Synth)	8x8	BOUNCE & RUN COMBO Bounce L, R OTS. RA Run OTS. RA	 8 8	4x
1	1:13	Ref / (Low)	5x8	A Step Touch L, R. <i>Relaxed Arms</i>	4	10x
	1:29	Ref / Think about the way	4x8	A ¹ Step Touch L, R x4. <i>Double Arm Bicep Curl</i>	4	8x
	1:42	Think about the way	8x8	B SQUAT TO PLANK COMBO <i>Squat. Hands on thighs</i> <i>Walk hands F to Plank</i> <i>Walk hands B to Squat. Hands on thighs</i> <i>Stand up</i> <i>Hold the Plank on the last rep</i>	 4 4 4 4	4x
	2:08	Instr / (B up)	4x8	C Tricep Pushup <i>Walk hands B to standing</i>	 4	7x
	2:21	Instr / (Synth)	8x8	D Bounce & Run Combo	16	4x
	2:48	Instr / (Synth)	8x8	E JUMPING JACK & RUN COMBO <i>Jumping Jack x4. Bent Arm Side Raise</i> <i>Run F. RA</i> <i>Jumping Jack x4. Bent Arm Side Raise</i> <i>Run B. RA</i>	 8 8 8 8	2x
	3:14	Instr / (Low)	29x8	REPEAT SEQUENCES A, A¹, B, C & E		
	4:48	Outro / (Synth)	8x8	E ¹ JUMPING JACK & RUN COMBO <i>Jumping Jack x4. Cross Arms O/H</i> <i>Run F. RA</i> <i>Jumping Jack x4. Cross Arms O/H</i> <i>Run B. RA</i>	 8 8 8 8	2x
3						



01. THINK ABOUT THE WAY 5:15mins

第1段

第1层

利用该第1段设置好姿势并教授基本内容：动作名称，解释如何结合韵律及姿势提示语做各个动作。

- **左右并步**——从左侧到右侧，双脚并到一起，左右并步，**挺胸收腹**
- **弹跳**——**臀部和肩膀向前摆正**，膝盖放松，双腿分开
- **弹跳&跑步组合动作**——双脚宽距，窄距。选择双脚宽距和快走。在训练中，可以混合许多选择。

第2段

第1/2层

本节训练两大动作：开合跳&跑步组合动作和深蹲到平板组合动作，强调这两大动作的第1层提示语。用简单的“外和内”节奏提示语、膝盖向外和整个脚向下的安全提示语，进行开合跳教学，指导深蹲和深蹲到平板的节奏，提示学员在平板支撑时保持核心收紧。

在第2层中，鼓励他们扩大动作范围，为接下来的训练做准备。让他们的注意力集中到我們正在进行热身的肌肉上。

- **左右并步**——**臀部向后坐**，**屈膝向下再向上**，让双腿做好训练准备
- **深蹲到平板**——深蹲一次向下，再做平板支撑，**收紧腹部**，保持，走回来，深蹲——站起
- **三头肌俯卧撑**——**双手位于肩部下方**，**手肘向内收**，**胸部与手肘同高**，保持腹部收紧，可选动作为朝地面折叠手肘
- **弹跳&跑步组合**——**重心两边交换**
- **开合跳&跑步组合**——4次开合跳，向前跑4步。可选动作为用脚轻轻点地。脚跟向下，双膝向外，挺胸

第3段

第2/3层

在第3层，我们分享能量，共同庆祝——让你的学员为接下来的训练兴奋起来！用歌词表现热身小节的趣味，为课程定下基调。“Think about the way”，我们会一起变得健美，或者是，“Think about the way”，我们会享受乐趣，微笑起来。

- **左右并步**——感受你身体的力量，强壮的手臂，臀部向后坐
- **深蹲到平板**——让全身热起来的方法。保持收紧
- 感觉到热了吗？
- 下一次，在开合跳中，手臂超过头顶高度
- 向前跑——抬起双脚
- 屈膝，向后坐
- 我想你们现在都准备好了！

沟通

欢迎课堂上的每一位学员，营造他们对接下来的训练的期待氛围！展示你自己本身对训练的激情，让教室里充满正能量。记得要与所有学员互动，而不只限于前排那些经常参加的学员们。



02. 混合冲击

有氧

小节焦点

我希望学员们通过侧腿迈步组合动作，训练灵活的反应节奏，帮助学员为稍后课程中的运动训练做好准备。

动作选择

侧腿迈步——无手臂动作/无冲击
三次弹动深蹲——无冲击

	Music			Sequence/Exercise	CTS	REPS
1	0:00	V1 / _ Had me feeling	4x8	A Step Curl L, R. <i>Relaxed Arms</i>	4	8x
	0:11	Ref / Yeah yeah yeah	4x8	A ¹ Step Curl L, R. <i>Double Arm Bicep Curl</i>	4	8x
	0:24	Instr / (Beat)	4x8	B Run OTS. RA Side Step L on last 4cts	32	
	0:36	Instr / (B up)	4x8	C Side Step L. RA Run OTS. RA	2 2	8x
	0:49	Instr / (Synth)	8x8	C ¹ SIDE STEP COMBO Side Step L x3. RA. Move F Run B. RA	12 4	4x
2	1:13	V2 / Get me	4x8	D Triple Pulse Jump Squat. <i>Hands on thighs</i> Jump feet together	6 2	4x
	1:26	Ref / Yeah yeah yeah	8x8	A ¹ Step Curl R, L. <i>Double Arm Bicep Curl</i>	8	8x
	1:38	Instr / (Beat)	4x8	B Run OTS R, L. RA Side Step R on last 4cts	32	
	1:50	Instr / (B up)	4x8	C Side Step R. RA	4	8x
	2:02	Instr / (Synth)	8x8	C ¹ SIDE STEP COMBO Side Step R x3. RA. Move F Run B. RA	12 4	4x
3	2:28	V3 / Up in my head	4x8	D Triple Pulse Jump Squat. <i>Hands on thighs</i> Jump feet together	6 2	4x
	2:40	Don't know	4x8	A ¹ Step Curl L, R. <i>Double Arm Bicep Curl</i>	4	8x
	2:53	Ref / Yeah yeah yeah	8x8	B Run OTS. RA	64	
	3:17	Instr / (Synth)	8x8	E SIDE STEP L & TRIPLE SQUAT COMBO L Side Step L. Move F & Run B. <i>Combo x3</i> Triple Pulse Jump Squat x2. <i>Hands on thighs</i>	48 16	
	3:42	Outro / (Synth)	8x8	E SIDE STEP R & TRIPLE SQUAT COMBO R Side Step R, Move F & Run B. <i>RA Combo x3</i> Triple Pulse Jump Squat x2. <i>Hands on thighs</i>	48 16	



02. YEAH 4:11mins

第1段

第1层

当我们进入训练的第一阶段时，我们在小节开始的时候就要提起精神。使用清晰的指示和姿势提示语来教授第1层的基本内容。使用“外和内”等类似的提示语，清晰指导侧腿迈步的节奏。提醒学员落地时膝盖放松，保持挺胸。跟着本节音乐中有辨识度的歌词。观看大师课程，看看Romain如何鼓励学员，让他们在“YEAH”这一曲目中放松下来。

- **迈步后屈腿**——先迈出一只脚，然后迈出另一只脚，左侧，右侧。**膝盖打开，挺胸**
- 要开始混合冲击运动了，能够提高我们的灵活性
- **侧腿迈步**——右，左，外，内。一只脚在地板上，另一只脚脚跟抬起。**臀部向前摆正，膝盖向外，挺胸**
- **侧腿迈步跑**——3, 2, 1，跑回来

第2段

第1/2层

三次弹动跳跃深蹲第1层提示语指导，然后是第2层的加大强度；例如，在侧腿迈步中，落得更低，来增加股四头肌和臀大肌的发力。

- **三次弹动跳跃深蹲**——3, 2, 1，向内跳，向外跳。如果你删去跳跃这个动作，就向侧面迈出步子。**膝盖向外，挺胸，臀部高于膝盖**
- **侧腿迈步**——向左。左，右。这次更宽更长
- **侧腿迈步组合**——移动身体重心，动跨，呈Z字型；**收紧腹部，双腿发力**

第3段

第2/3层

鼓励学员在最后一轮保持动作的幅度，确保他们能感受到双腿发力。试着使用图像让侧腿迈步动作更加生动，帮助学员感受到训练元素。

- **三次弹动跳跃深蹲**——保持低位，向下坐
- **迈步后屈腿**——低一点！
- **踮起脚跟；点燃能量**



03. 有氧训练

有氧

小节焦点

在4次膝盖&跳步组合动作中，让学员放松时，他们会让他们内心的摇滚巨星能量释放出来。

动作选择

- 跑步——走路或慢跑
- 提膝——无跳跃或手臂动作
- 开合跳——脚尖侧点地或侧弹腿
- 两次跳起——轻松步行

		Music		Sequence/Exercise	CTS	REPS
I N T R O	0:01	C / _ I feel just like	4x8	Run OTS. RA	32	
	0:13	C / Call up on a uzi	2x8	Jumping Jack. <i>Straight Arm Side Raise</i>	2	8x
	0:25	V1 / _ Pourin'	8x8	A Single Knee Lift L, R. <i>Single Arm Punch F</i>	4	16x
	0:49	C / _ I feel just like	8x8	B 4 KNEES & SHUFFLE COMBO 4 Knees L. <i>Single Arm Bicep Curl</i> Shuffle. RA 4 Knees R. <i>Single Arm Bicep Curl</i> Shuffle. RA	8 8 8 8	2x
1	1:13	V2 / Hills	8x8	A Single Knee Lift L, R x4. <i>Single Arm Punch F</i>	4	16x
	1:37	_ Your wifey	4x8	C Double Knee Lift L, R. <i>Single Arm Punch F</i>	8	4x
	1:49	Sweeter than a	4x8	C ¹ Double Knee Lift L, R. <i>Single Arm Punch Up</i>	8	4x
	2:01	C / _ I feel just like	8x8	B 4 Knees & Shuffle Combo	32	2x
2	2:25	QC / _ I feel just like	8x8	D Drop Squat. <i>Hands on thighs</i>	4	16x
	2:49	Instr / Rockstar...	4x8	E Jumping Jack. <i>Straight Arm Side Raise</i> Double Jump F&B to Corners Combo on last 8cts	2	16x
	3:01	Instr / (B up)	2x8	F DOUBLE JUMP F&B TO CORNERS COMBO Double Jump F&B to L corner. <i>Double Arm Bicep Curl</i> Double Jump F&B to F. <i>Double Arm Bicep Curl</i> Double Jump F&B to R corner. <i>Double Arm Bicep Curl</i> Double Jump F&B to F. <i>Double Arm Bicep Curl</i> Straight Jump on last 2cts	2 2 2 2	2x
	3:07	Instr / (B up)	1x8	F ¹ RUN & DOUBLE JUMP F&B TO CORNERS COMBO WITH STRAIGHT JUMP Double Jump to L corner. <i>Double Arm Bicep Curl</i> Double Jump F&B to F. <i>Double Arm Bicep Curl</i> Double Jump F&B to R corner. <i>Double Arm Bicep Curl</i> Straight Jump, face F. <i>Double Arm Bicep Curl</i>	1 1 1 1	2x
	3:13	C / _ I feel just like	16x8	G Run F. <i>Double Arm Reach Up</i> Double Jump F&B to Corners Combo With Straight Jump x2 B	16 16 32	2x
	4:01	Instr / (Synth)	4x8	E Jumping Jack. <i>Straight Arm Side Raise</i>	2	16x
	4:12	Instr / (Synth)	4x8	E ¹ Jumping Jack. <i>Double Arm Reach Up</i>	2	16x



03. ROCKSTAR 4:30mins

介绍/第1段

第1/2层

花点时间指导第1层。说1或2提示语，然后让音乐发声，再说更多。在第2层中，我们要解释如何更充分挖掘各个动作的潜能，改善姿势并加大强度；例如，告诉学员在4次提膝&跳步组合中，动作范围更大，而且要让他们享受乐趣。告诉他们就像摇滚巨星一样，自由发挥吧！

- 是时候释放出你们内心的摇滚巨星了！
- **开合跳**——向外，向内，向外，向内。随时跳跃。**脚跟向下，膝盖向外，挺胸**
- **单膝抬起**——**第1层**：1, 2, 右——左。你可以随时删弹跳动作。**臀部向前摆正，腹部发力，挺胸。**
第2层：膝盖抬得更高。扩大动作范围，让自己更健美
- **4次提膝&跳步组合**——4次向右提膝，保持，跳步。4, 3, 双脚要轻。不必去挤压——侧伸腿，迈出去
- **双膝抬起**——2次右，2次左。抬高，试着将手臂向天花板伸展
- 你是哪个摇滚巨星？
- 你准备好了吗？
- 让我们来做一些摇滚动作！
- 就像是一场劲爆的演唱会

第2段

第2/3层

在第3层，我们分享能量，确保每个人都感到开心！找到真正属于你自己的方式，去表达本小节的乐趣。这是你的时刻，稍稍放松一下，展现出有氧训练。带出内在的教学提示语，比如“No matter how we move, we are rock stars”，帮助你的学员兴致高涨地完成训练。挖掘本小节中的乐趣，进行一场表演，就像Bevan在大师课程中做的那样。

- **下蹲**——**第1层**：向外，向内。如果你不想跳，那就向外迈步。**膝盖向外，臀部向后，挺胸。落地时弯曲膝盖。****第2层**：挤压臀大肌，推得更高；这会让你的双腿更加强壮
- **两次前后跳到转角组合**——侧面，前面，侧面，前面
- **两次前后跳到转角组合加直跳**——加上跳跃动作，4, 3, 2, 一个弹起
- 嘿，摇滚巨星们，我们准备好了吗？
- **向前跑加直跳组合**——向前跑，侧面，前面，侧面，再来。加上弹起。跑回来。弹起来的时候，努力跳得更高。跑步时脚跟踢到臀部。
- 我们要来一个摇滚巨星般的结尾！



04. 强度巅峰

力量

小节焦点

通过每一段结尾的多方位训练、速度与强度的爆发，我希望学员受到挑战。

动作选择

高抬腿跑——快走或慢跑
增强式弓步——交叉弓步
滑雪者——低处侧腿迈步

Music			Sequence/Exercise			CTS	REPS
1	0:00	Instr / (Synth)	4x8	A	Recovery	32	
	0:11	Instr / (B up)	4x8	B	EASY SKATER COMBO X2 Easy Skater L, R x2 – small/light STOP	8 8	2x
	0:22	Instr / (Techno)	8x8	C	SKATER & RUN OTS COMBO Skater L, R x2 High Knee Run OTS. RA	8 8	4x
	0:45	Instr / (Techno)	24x8	C¹	SKATER CROSS PATTERN Skater L, R x2 – Move F High Knee Run B – Turn 90° to L Skater L, R x2 – Move F High Knee Run B – Turn 90° to face B Skater L, R x2 – Move F High Knee Run B – Turn 90° to face front	8 8 8 8 8 8	4x
	1:08	Instr / (Techno)	8x8	D	Skater L, R – move faster with the music	4	16x
	1:29	Instr / (Synth)	4x8	A	Recovery	32	
	1:40	Instr / (Beat)	4x8	E	Single Shuffle L, R. RA	32	
	1:52	Instr / (B up)	4x8	F	Single Plyometric Lunge L, R x2. RA STOP	8 8	2x
	2:03	Instr / (Techno)	8x8	F¹	LUNGE & RUN COMBO Single Plyometric Lunge L, R x2. RA High Knee Run OTS. RA	8 8	4x
	2:26	Instr / (Synth)	4x8	G	Single Plyometric Lunge L, R. RA	4	8x
2	2:38	Instr / (Synth)	4x8	H	Double Plyometric Lunge L, R. <i>Swing Arms down then up</i>	8	4x
	2:49	Instr / (Fast techno)	8x8	G	Single Plyometric Lunge L, R – move faster with the music. RA	4	16x
	3:10	Instr / (Synth)	4x8	A	Recovery	32	
	3:22	Instr / (Beat)	4x8	E	Single Shuffle L, R. RA	32	
3	3:33	Instr / (B up)	4x8	B	Easy Skater Combo x2 STOP	8 8	2x
	3:44	Instr / (Techno)	8x8	C¹	Skater Cross Pattern	64	
	4:07	Instr / (Beat)	8x8	F¹	Lunge & Run Combo	64	
	4:30	Instr / (Fast)	4x8	G	Single Plyometric Lunge L, R. RA	4	8x
	4:41	Instr / (Fast techno)	4x8	H	Double Plyometric Lunge L, R. <i>Swing Arms down then up</i>	8	4x
	4:42	Instr / (Fast techno)	8x8	G	Single Plyometric Lunge L, R – move faster with the music	4	16x



04. 1,2,3 5:36mins

第1段

第1/2/3层

在第1层，使用小节介绍，说明将有3段的大量练习，训练力量与耐力。清晰地教导动作的名字、需要做的数量和规定提示语。提前给出低冲击的可选动作，这样你在十字步时，能关注到方向教学。随着音乐速度加快，让学员跟上节奏，动作幅度更大更有力，以此加大强度。

- 增强式训练。长时间的力量练习，提高健美水平
- 轻松的滑雪者——4, 3, 2, 1, 停
- 滑雪者&原地跑步组合——滑雪者：前腿膝盖向外，挺胸。高提膝跑：挺胸，膝盖提至臀部高度
- 滑雪者十字步——滑雪者向前，高提膝跑回来，拐弯
- 节奏加快：跟着音乐的节奏运动——轻巧敏捷

第2段

第1/2/3层

我们介绍一下增强式箭步下蹲，确保用第1层开始，指导学员如何运动，给出可选动作。如果大家都能很好地运动，就在第2层中让学员扩大动作幅度，加快速度，加大强度。

- 单腿增强式箭步下蹲——前腿膝盖向外，后腿膝盖向下，挺胸，收腹
- 箭步下蹲&跑步组合——1, 2, 3, 4，高抬腿跑
- 感觉双腿的力量
- 弯曲后腿膝盖，保持向下
- 双腿增强式箭步下蹲——双臂向上，弯曲后腿膝盖，保持向下
- 保持向下——这是单次动作的伸展部分；这是“红色地带”！
- 感觉到股四头肌和臀大肌的燃烧
- 塑造力量！

第3段

第2/3层

最后一段，我们从滑雪者直接到了箭步下蹲，强度非常大！在滑雪者和箭步下蹲的感觉中，要有明显的区别。选择有助于学员感觉到两者差异的提示语，指导这些动作不同的好处。

每个人都会在这段动作中感到疲惫，所以要选择强烈的第3层提示语，完成本段。我们要用内在、外在、积极激励因素和挑战性提示语。你会如何鼓励面前的这些人呢？

- 训练力量的最后一段
- 提高要求，保持技巧，强有力地完成动作
- 点燃激情
- 想一想：在滑雪者里要宽要高
- 肌肉最大输出
- 弯曲，然后从地板上爆发
- 让我们一起推进到最后
- 向下坐，再起来
- 看看你们！
- 我们一起训练



05. 力量训练

运动

小节焦点

我的学员们在箭步下蹲&硬拉组合动作中，将会训练腿部力量，在俯卧撑组合动作中，将会训练核心的稳定和上半身的耐力。

动作选择

所有的俯卧撑——膝盖、脚尖着地或者休息！

	Music			Sequence/Exercise		CTS	REPS
1	0:00	Intro /	4x8	Set up Lunge L 👁 Single Lunge L on last 4cts		32	
	0:13	Instr / (Melody)	4x8	A	Single Lunge L. <i>Fists on hips</i>	4	8x
	0:27	Rep / Chadh di jawani	1x8	B	👁 Lunge & Deadlift Combo	8	
	0:32	Rep / Chadh di jawani	6x8	B	LUNGE & DEADLIFT COMBO Lunge L. <i>R hand extended</i> Deadlift. <i>R hand reaches to floor</i>	4 4	6x
	1:02	Br / (Beat)	1½x8	C	Transition to floor 👁 Tricep Pushup on last 4cts	12	
	1:07	Rep / Chadh di jawani	4x8	D	Tricep Pushup. <i>Hands under shoulders</i> 👁 Pushup & Shoulder Tap Combo on last 4cts	4	8x
	1:21	Rep / Chadh di jawani	4x8	E	PUSHUP & SHOULDER TAP COMBO Tricep Pushup Plank, Shoulder Tap L Tricep Pushup Plank, Shoulder Tap R 👁 Pushup & Arm Raise F Combo on last 4cts	2 2 2 2	4x
	1:48	Instr / (Chant)	8x8	E¹	PUSHUP & ARM RAISE F COMBO Tricep Pushup Plank, Straight Arm Reach F L Tricep Pushup Plank, Straight Arm Reach F R	2 2 2 2	8x
	2:02	Br / (Beat)	2x8	Recovery		16	
	2:08	Br / (Beat)	2x8	B	Set up Lunge R 👁 Single Lunge R on last 4cts	16	
2	2:16		20½x8	B	REPEAT SEQUENCES A, B, C, E & E¹ (E¹ x 4reps) EXPRESS FORMAT FINISHES HERE		
	3:36	Br / (Beat)	2½x8	F	Recovery – <i>Set hands into Plank position</i> 👁 <i>Walk hands in & jump hands wide into</i> Wide Chest Pushup Combo	20	
	3:51	Rep / Chadh di jawani	8x8	F	🎥 <i>Walk hands in L, R, L, R – move to the music</i> <i>Jump hands wide into Wide Chest Pushup</i>	4 4	8x
	4:34	Instr / (Fast beat)	8x8	G	Single Wide Chest Pushup	4	16
	4:49	Instr / (Melody)	8x8	H	7x Bottom Half Chest Pushup Pushup to the top	14 2	4x

05. PUNJABI 5:32mins

第1段

第1/2层

计算箭步下蹲的次数，提示硬拉，这样每个人才能跟上这一组合动作。本节的重点在于，我们要保持一个强有力的核心，打造强有力的身体，所以要在俯卧撑组合动作中，指导腹部牢牢收紧，让臀部和肩膀摆正。

- 上下半身调整好。我们要注意稳定和力量
- **箭步下蹲**——向后一大步。向下，向上。**前腿膝盖向外，挺胸，前腿大腿与地面平行**
- **箭步下蹲&硬拉组合**——下，下，上，上，硬拉。硬拉：**臀部前倾，挺胸，臀部和肩膀摆正**



- **肱三头肌俯卧撑**——下，上，**双手在肩膀下方，手肘窄距，胸部与手肘同高**。可以选择将手肘折叠在地板上
- **俯卧撑&肩膀点地组合**——撑起来，点地。相反肩膀点地。**保持收腹，保持臀部和肩膀摆正**
- **俯卧撑&提手臂组合**——撑起来，伸出手。**手不要高过肩膀**。

第2段

第2/3层

在第2层里，我们告诉学员如何更充分挖掘各个动作的潜能，加大强度，指导动作的好处。选择帮助学员感受到箭步下蹲&硬拉组合中力量的提示语，然后保持手肘靠近肋骨，感受肱三头肌俯卧撑时的肌肉燃烧。

- **箭步下蹲&硬拉组合**——再超过一英寸，拉伸腘绳肌，我们可以变得更强，更稳定
- **肱三头肌俯卧撑**——撑起来，点地。手掌用力下压，肱三头肌发力
- **俯卧撑&肩膀点地组合**——让压力保持在手臂后

第3段

第1/2/3层

我们从背手步行&跳跃到俯卧撑。用第1层提示语让大家做好准备，节奏提示语优先，提供可选动作。随着音乐的加速，向学员发起挑战，让他们跟上节奏，训练核心和上半身力量。在俯卧撑的最后一段，训练肌肉的忍耐力。使用第3层激励提示语，强化可选动作，这样每个人才能完成所有动作。

- **背手步行&跳跃到俯卧撑**——窄距步行，宽距跳跃，4, 3, 2, 1, 跳，再来
- **宽距胸部俯卧撑**——**胸部与手肘同高，收腹**
- 我们已经做了40秒
- 每一个动作都会起到作用
- 7次弹动——下，上
- 你们都要坚持训练
- 我也感觉到了！



06. 跑步

有氧运动&力量训练

小节焦点

我的学员在课程后半部分，会感觉兴奋，在进行本节训练时我们进行恢复，重新开始。

动作选择

跑步——步行或慢跑

波比——深蹲

下落深蹲——无冲击

	Music			Sequence/Exercise		CTS	REPS
1	I	0:00 Instr / (Synth)	8x8	A	Run OTS. RA	64	
	N						
	T						
	R						
	O						
2		0:23 V1 / _ I never can say	12x8	A	RUN & DROP SQUAT COMBO Run F. RA Drop Squat. <i>Hands on thighs</i> Run B. RA	4 4 8	6x
		0:58 C / Go _	4x8	B	RUN IN & RUN B COMBO Run F. <i>Double Arm Reach Up</i> x8 Run B. RA Run OTS. RA 👁 Drop Squat with Double Bounce In on last 4cts	16 8 8	
		1:10 Instr / (Melody)	8x8	C	Drop Squat with Double Bounce In. <i>Hands on thighs</i>	4	16x
		1:34 Instr / (Low)	1x8	D	Hold, drama!	8	
		1:36 Instr / Go _	8x8	E	Circle Run – clockwise	64	
		2:00 Instr / (Synth)	4x8	B ^I	 RUN IN & RUN B COMBO Run In – to the middle. <i>Double Arm Reach Up</i> x8 Run B. RA Run OTS. RA	16 8 8	
		2:12 V2 / _ I never can say	12x8	A ^I	 Run – Drop Squat Combo into center	16	6x
		2:47 _ I never can say	4x8	B ^I	 Run In & Run B Combo	32	
		2:58 Instr / (Melody)	4x8	C	 Drop Squat with Double Bounce In 👁 Burpee on last 4cts	4	8x
		3:11 Instr / Go _	4x8	C ^I	Burpee	8	4x
3		3:22 Instr / (Low)	1x8	D	Drop – Hold, drama!	8	
		3:25 Instr / (Synth)	8x8	E ^I	Circle Run – anticlockwise	64	
		3:49 Instr / (Synth)	4x8	B ^I	 Run In & Run B Combo	32	
		4:00 Ref / _ I never can	8x8	C ^I	 Burpees or Drop Squats	8	8x
		4:24 Br /	1x8	D	Drop Hold Drama	8	
		4:27 Instr / (Synth)	8x8	E	Circle Run – clockwise	64	
		4:50 Instr / Go _	4x8	B ^I	 Run In & Run B Combo	32	



06. NEVER CAN SAY GOODBYE 5:15mins

第1段

第1层

用倒计时来准备好跑步&下蹲组合的节奏，从跑步到深蹲。确保在下蹲中，用规定提示语。绕圈跑在本节中是恢复过程，所以要轻松一些。

- **跑步&下蹲组合**——向前跑，1次下蹲，跑回来。可以选择快走和侧迈步。下蹲：**双脚宽距，双膝向外，挺胸**
- **下蹲加向内弹跳两次**——向外，跳，跳，1次外，2次内
- **绕圈跑**——上半身放松，尽量跑快些
- **向内跑&跑回来组合**——向内跑，8, 7, 6, ……跑回来

第2段

第1/2层

在本段动作中，我们引入了可选动作波比；如果他们不想做波比的话，可以让学员继续做下蹲动作。用第1层提示语，要指导学员，在跳跃回到平板时，收紧核心。指导下蹲的第2层提示语，解释学员如何通过加大动作范围，更充分挖掘动作潜能。提醒他们在绕圈跑时放松，恢复。

- **跑步&下蹲组合**——让我们放慢，臀部向下沉
- **下蹲加向内弹跳两次**——放慢一点，跳得更高
- **波比**——向后坐，跳起来。**深蹲时双脚宽距，收紧核心，臀部向后**

第3段

第3层

分享能量！用你自己的方式，发挥出本节的乐趣，不管是跟着唱出耳熟能详的歌词，还是在绕圈跑之前创造喜剧效果都行。看看大师课程，了解Bevan和Lisa怎样生动地展现本节。

06. 跑步——小型室内选项

有氧运动&力量训练

小节焦点

我的学员在课程后半部分，会感觉兴奋，在进行本节训练时我们进行恢复，重新开始。

动作选择

跑步——步行或慢跑

波比——深蹲

下落深蹲——无冲击

	Music			Sequence/Exercise		CTS	REPS
1	I	0:00 Instr / (Synth)	8x8	A	Run OTS. RA	64	
	N						
	T						
	R						
	O						
2		0:23 V1 / _ I never can say	12x8	A	RUN & DROP SQUAT COMBO Run F. RA Drop Squat. <i>Hands on thighs</i> Run B. RA	4 4 8	6x
		0:58 C / Go _	4x8	B	RUN IN & RUN B COMBO Run F. <i>Double Arm Reach Up x8</i> Run B. RA Run OTS. RA Drop Squat with Double Bounce In on last 4cts	16 8 8	
		1:10 Instr / (Melody)	8x8	C	Drop Squat with Double Bounce In. <i>Hands on thighs</i>	4	16x
		1:34 Instr / (Low)	1x8	D	Hold, drama!	8	
		1:36 Instr / Go _	8x8	E	Shuffle OTS	64	
		2:00 Instr / (Synth)	4x8	B ¹	RUN IN & RUN B COMBO Run F. <i>Double Arm Reach Up x8</i> Run B. RA Run OTS. RA	16 8 8	
3		2:12 V2 / _ I never can say	12x8	A ¹	Run & Drop Squat Combo	16	6x
		2:47 _ I never can say	4x8	B ¹	Run In & Run B Combo	32	
		2:58 Instr / (Melody)	4x8	C	Drop Squat with Double Bounce In Burpee on last 4cts	4	8x
		3:11 Instr / Go _	4x8	C ¹	Burpee	8	4x
		3:22 Instr / (Low)	1x8	D	Drop – Hold, drama!	8	
		3:25 Instr / (Synth)	8x8	E ¹	Shuffle OTS	64	
		3:49 Instr / (Synth)	4x8	B ¹	Run In & Run B Combo	32	
		4:00 Ref / _ I never can	8x8	C ¹	Burpees or Drop Squats	8	8x
		4:24 Br /	1x8	D	Drop – Hold, drama!	8	
		4:27 Instr / (Synth)	8x8	E	Shuffle OTS	64	
		4:50 Instr / Go _	4x8	B ¹	Run In & Run B Combo	32	



07. 灵活性训练

运动

小节焦点

在爬梯跑中，学员将会感觉到速度，在滑雪者中，感觉到力量，在侧向弹跳中感觉到灵活性的提高。

动作选择

爬梯跑组合——完全步行
滑雪跳——深蹲——无冲击
向上开合跳——弹动深蹲

	Music		Sequence/Exercise		CTS	REPS
1	0:00	V1 / Ask me	4x8	Split room	32	
	0:11	Pineapple soda	4x8	Bounce OTS 👁️ Combo on last 16cts	32	
	0:23	Instr / (Synth)	8x8	RUN F & SIDE SHUFFLE COMBO – With Bounce OTS (One side then other side goes)		2x
				Run F. RA	4	
				Drop Squat. Hands on thighs	2	
				Turn Squat to B. Hands on thighs	2	
				Side Bounce. Guard Arms	8	
				Bounce OTS. Guard Arms	16	
	0:46	V2 / Ask me	4x8	Change sides	32	
	0:58	Instr / _ Party is the reason	4x8	A Slow Ladder Run. RA	4	8x
2	1:10	Instr / _ Let go	4x8	A ¹ Ladder Run. RA	2	16x
	1:22	V3 / Pineapple soda	4x8	A ² Ladder Run – faster	32	
	1:34	Instr / (Synth)	16x8	B RUN F & SIDE BOUNCE COMBO – With Fast Ladder Run OTS (One side then the other side goes)		4x
				Run F & Drop Squat with Turn	8	
				Side Bounce. Face B	8	
3				Fast Ladder Run. RA	16	
	2:21	V3 / Ask me	4x8	Change sides	32	
	2:33	Instr / _ Party is the reason	4x8	C Power Ski Jump x3. Ski Pole Arms	8	4x
	2:44	Instr / _ Party is the reason	4x8	C ¹ Ski Jump	2	16x
	2:56	V4 / Pineapple soda	4x8	C ¹ 🏂 Ski Jump – bigger	2	16x
	3:08	Instr / (Synth)	16x8	D RUN F & SIDE BOUNCE COMBO – With Ski Jump (One side then the other side goes)	128	4x
	3:55	V4 / Ask me	4x8	Change sides	32	
	4:07	Pineapple soda	4x8	E Up Jack x4 Hold feet wide	8 8	2x
	4:18	Instr / (Synth)	12x8	F UP JACK & FAST FEET OTS COMBO		6x
				Up Jack	8	
				Fast Feet OTS	8	
	4:54	Instr / (Synth)	4x8	G Up Jack	2	16x



07. PARTY IS THE REASON 5:12mins

介绍/第1段

第1层

思考你自己在本节中的指导……必须要清晰！在你的计划中，说明在一侧运动时，另一侧要保持住，这能够训练某一要素（速度或力量等）。每一个保持姿势都要缓慢开始，然后再进行3层训练。鼓励学员保持在最适合自己的层次。爬梯跑关注速度的训练。使用歌词创造一些乐趣，确保你没有太过用力——记住，这和第4小节、第9小节的力量训练的感觉不同。展现出“pineapple soda”和“ask me what I’ m thinking...”的轻松感！

- 我们训练力量和速度，成为更健美的运动员
- **向前跑&侧弹跳组合**——跑步，落下，转弯，侧跳步回来。侧弹跳：**挺胸，屈膝**，保持低位
- 爬梯跑——外，外，内，内。收腹，臀部向前摆正，上半身不动
- 这是3层的第1层……到3——让我们尽情摇摆！
- **向前跑&侧弹跳组合加爬梯跑**——这是速度环节。外侧的脚离地，做侧跳步，加快速度。在爬梯跑时，减少与地面接触的时间

第2段

第1/2/3层

用第1层设置好滑雪跳，清晰地提示规定的安全提示语。在第2层里，我们向学员发起挑战，做“下，上，下”下蹲，加大强度：屈膝，下蹲，推离地面。滑雪跳是本节的力量因素。

- **力量滑雪跳**——1, 2, 3。3的时候要慢。**放松，屈膝，挺胸**
- **滑雪跳**——我们加快速度。**双脚离地，腹部收紧，全身收紧**
- **向前跑&侧弹跳组合加滑雪跳**——这是力量训练阶段。跳的时候，强调下-上-下
- 双腿沉重，将起到作用

第3段

第1/2/3层

还有最后一段动作——向上开合跳。简略地传达出你的第1层提示语，帮助大家在第2层中产生速度和力量。在第3层用表扬和积极的激励因素，让每个人努力练习，直到完成。

- 最后一轮。让我们把力量和速度结合起来
- **向上开合跳x4**——可以选择弹动深蹲。**落地时膝盖放松，挺胸，收腹**
- **向上开合跳&快步组合**——力量在向上开合跳，速度在双脚。膝盖宽距，保持低位。从地板上弹起来，然后你的双脚就像闪电一般！
- 你们看上去都非常棒！
- 大家坚持住



08. 间歇训练

有氧

小节焦点

我希望学员感受到鼓励，在像派对一样的本节训练中放松，享受乐趣。

动作选择

跑步——踏步或慢跑

踢腿——脚尖点地或低位置踢腿

	Music			Sequence/Exercise		CTS	REPS
1	0:00	Instr / (Synth)	4x8	Run OTS. RA		32	
	0:12		4x8	A	Run OTS. <i>Open Arms, Chest & Clap</i>	32	
	0:14	Instr / (Melody)	8x8	B	RUN & BOUNCE COMBO		2x
					Run F. <i>Double Punch F</i> x4	8	
					Bounce OTS. <i>Relaxed RA</i>	8	
					Run B. <i>Double Punch F</i> x4	8	
					Bounce OTS. <i>Relaxed RA</i>	8	
	0:47	Ref / _ Woah	4x8	C	Shuffle L, R. RA	2	16x
	0:59	Br / _ Hey Mr DJ	1x8	D	Hold drama – Dance move!	8	
	1:02	Instr / (Siren)	8x8	E	RUN & KICK COMBO		2x
					Run F. <i>Double Arm Reach Up</i> x4	8	
					Single Kick L, R x2. <i>Single Arm Punch F</i>	8	
					Run B. <i>Double Arm Reach Up</i> x4	8	
					Single Kick L, R x2. <i>Single Arm Punch F</i>	8	
	1:25	Instr / (Synth)	8x8	E¹	RUN & KICK SQUARE PATTERN COMBO		4x
					Run F. <i>Double Arm Reach Up</i> x4	8	
					Single Kick L, R. <i>Single Arm Punch F</i> & Turn L	4	
					Single Kick L, R. <i>Single Arm Punch F</i>	4	
					Run F. <i>Double Arm Reach Up</i> x4	8	
					Single Kick L, R. <i>Single Arm Punch</i> & Turn to face B	4	
2					Single Kick L, R. <i>Single Arm Punch F</i>	4	
					Run F. <i>Double Arm Reach Up</i> x4	8	
					Single Kick L, R. <i>Single Arm Punch</i> & Turn L	4	
					Single Kick L, R. <i>Single Arm Punch F</i>	4	
					Run F. <i>Double Arm Reach Up</i> x4	8	
					Single Kick L, R. <i>Single Arm Punch</i> & Turn to face front	4	
					Single Kick L, R. <i>Single Arm Punch F</i>	4	
	1:49	Br / _ Hey Mr DJ	1x8		Jog B	8	
	1:52	Instr / (Synth)	33x8		REPEAT ALL SEQUENCES A – E¹		
	3:29	Ref / _ Woah	4x8	C	 Shuffle L, R. RA	2	16x
	3:40	Br / _ Hey Mr DJ	1x8	D	Hold drama – Dance move!	8	
	3:43	Instr / (Siren)	8x8	E¹	 Run & Kick Square Pattern Combo	64	
	4:09	Instr / (Synth)	8x8	F	Single Kick L, R. <i>Single Arm Punch F</i>	4	16x



08. TURN ON THE LIGHTS 4:36mins

介绍/第1段

第1层

第1段的动作就是第1层的基本内容：动作命名，提供动作选择，设置较好的排列顺序和安全提示语。清楚提示不同组合方向，这样大家才能一起运动。

- **跑步&弹跳组合**——向前跑，弹跳，跑回，弹跳
- **跑步&踢腿组合**——向前跑，4次踢腿，4, 3, 踢腿或在低处轻点。**挺胸，背部挺直，收腹，腿踢到臀部高度**
- **跑步&踢腿直角版组合**——直角版。向前跑，2次踢腿向前，2次向侧面。跑步，2次踢腿向前，2次向后
- 让这场派对燃烧起来！

第2段&第3段

第2/3层

在第2层，告诉学员们如何更充分利用动作以获得训练的最大益处。让大家跑得更远，踢得更远，鼓励他们加大动作幅度。

在第3层，我们要一起庆祝训练的感觉。表现出你的BODYATTACK的热爱！本节中有很多不错的歌词，所以可以用这些歌词来创造派对的感觉，如果学员喜欢的话，可以让他们自创舞蹈动作！

- **跑步&踢腿组合**——开始跑的更远，踢得更远
- **跑步&踢腿直角版组合**——分别做2次。向前跑，转向侧面……
- 一整晚的派对
- 让我看看你们的舞蹈动作
- 大家做的很好
- 我很喜欢这首歌！

表现

本节中不要过度指导；一旦每个人做到了动作，要注意与音乐结合起来。这个音乐的结构很好，可以帮助你在本节创造能量。记住，我们希望借着音乐进行“团体教学”，像其他教练那样思考一下，并说出你的想法！



09. 力量巅峰

运动

小节焦点

通过在每轮结尾时，速度和力量的拓展动作中，做到“极限重量次数”，学员们的健美水平将达到一个新的高度。

动作选择

- 开合跳——深蹲或侧点地
- 滑雪板——深蹲
- 波比——深蹲或开合跳
- 抱膝跳波比——不抱膝
- 提提膝跑步——慢跑

	Music		Sequence/Exercise		CTS	REPS
1	0:00	Instr / (Synth)	4x8	A Stand – set up	32	
	0:11	Instr / (Synth)	4x8	B Single Knee Lift L, R. <i>Single Arm Bicep Curl</i>	4	8x
	0:22	Instr / (B up)	4x8	B ¹ Single Knee Lift L, R. <i>Double Arm Pull Down</i>	4	8x
	0:34	Instr / (Speed)	4x8	B ²  Single Knee Lift L, R – bigger. <i>Double Arm Pull Down</i>	4	8x
	0:45	Instr / (Techno)	12x8	C MIXED TRAINING BLOCK 1 High Knee Run F. RA Jumping Jack. Move B, cross arms O/H Snowboard L, R x3. <i>Snowboard Arms</i> Jump feet together on last 2cts	16 8 8	3x
	1:20	Instr / (Speed)	4x8	D High Knee Run F Sprint OTS. RA	16 16	
2	1:31	Instr / (Synth)	4x8	A Stand – Recovery	32	
	1:43	Instr / (Synth)	4x8	B  Single Knee Lift L, R. <i>Single Arm Bicep Curl</i>	4	8x
	1:54	Instr / (B up)	4x8	B ¹  Single Knee Lift L, R. <i>Double Arm Pull Down</i>	4	8x
	2:05	Instr / (Speed)	4x8	B ²  Single Knee Lift – bigger, L, R. <i>Double Arm Pull Down</i>	4	8x
	2:17	Instr / (Techno)	12x8	C  Mixed Training Block 1	32	3x
	2:52	Instr / (Speed)	4x8	E Snowboard L, R. <i>Snowboard Arms</i>	4	8x
	3:04	Instr / (Melody)	4x8	A  Stand – Recovery	32	
3	3:15	Instr / (Synth)	4x8	F Jumping Jack. <i>Relaxed Arms</i>	2	16x
	3:27	Instr / (Techno)	16x8	G Burpee – or Jumping Jack  Burpee Tuck Jump on last 2cts Burpee Tuck Jump	8 8	8x 8x
	4:13	Instr / (Speed)	4x8	D  High Knee Run F Sprint OTS. RA	16 16	
	4:24	Instr / (Techno)	12x8	C  Mixed Training Block 1	32	3x
	4:47	Instr / (Synth)	4x8	E  Snowboard L, R. <i>Snowboard Arms</i>	4	8x
	5:10	Instr / (Speed)	8x8	H High Knee Run. RA Sprint OTS. RA	32 32	



09. HEWWEGO 5:40mins

第1段

第1/2层

在小节介绍中，解释每段结尾会有一个挑战。使用动作的名字、方向提示语和数量，清晰地指导混合训练部分，这样每个人才能一起运动。在开合跳脚跟落地时，和滑雪板双脚宽距膝盖向外时，确保安全提示语指导。最后的提膝跑中，重点是速度，所以要让每个人都尽可能快。

每一段开始，你的声音都要平静、稳定，然后开始混合训练动作，你就要开始努力了！给每一段动作选择一个清晰的目标，这样你就不会说太多话。

- 最后的挑战！我们拥有力量与强大
- 3段大量的动作——我们每一轮都要更加努力
- **单提膝**——右，左。膝盖到臀部的高度，背部挺直，**挺胸，收腹**
- **混合训练第1段**——向前提膝跑，4次开合跳向后，3次滑雪板。可以选择降低冲击
- **提膝跑**——**挺胸，膝盖提到臀部高度**
- **开合跳**——**脚跟向下，双膝向外，挺胸**
- **滑雪板**——**双脚宽距，膝盖放松，落地时深蹲，腹部收紧**
- 改变节奏——冲刺！

第2段

第2/3层

我们再做一遍……但这一次幅度更大。在第2层，选择能够最大化强度的提示语：

膝盖更高，加强开合跳，滑雪板位置更低，双腿肌肉燃烧！

本段结尾滑雪板延伸动作的训练重点是力量，所以让学员表现爆发性的运动。

- **单提膝**——使用背部肌肉，向上，下拉
- **混合训练第2段**——幅度更大
- **提膝跑**——膝盖远离地面
- **开合跳**——向下做得更低，强度更大
- **滑雪板**——落下臀部，感受双腿的压力

第3段

第1/2/3层

在最后一段，我们引入波比。用第1层提示语准备好，然后思考学员想听到什么。他们能做到所有的波比吗？他们能加入抱膝跳吗？或者说大部分学员能跟着开合跳？根据今天学员的水平调整训练。

不管他们练习是什么水平，都要赞扬他们的努力，选择第3层激励提示语，让大家圆满完成训练。

- 最后一段。跟着开合跳或是波比的节奏
- **波比**——深蹲，平板，跳。**双脚宽距，深蹲时挺胸，跳回时收紧腹部**
- **波比加抱膝跳**——深蹲，平板，深蹲，抱膝。在抱膝跳时，挺胸，膝盖向上B
- 就是这样！
- 还有60秒
- 现在我们达到了极限
- 继续加油；继续运动



10. 核心训练

力量

小节焦点

在腹部、背部、腹斜肌等肌肉的训练中，我希望学员感受到对核心的充分挑战。

动作选择

转体——膝盖或脚趾着地
登山者——膝盖着地，不要扭转，或是保持转体或平板支撑

	Music		Sequence/Exercise		CTS	REPS
1	0:00	Instr /	4x8	Transition to floor Set up preview	32	
	0:09	Rep / _ Love me love me	4x8	A Hover. Elbows under shoulders, knees on floor	32	
	0:29	Ref / Watch the tempo	2x8	Roll over onto back	16	
	0:38	V1 / Lovin' how your	8x8	B CROSS CRAWL & STRAIGHT LEG CRUNCH COMBO		7x
				Cross Crawl L. <i>Elbow to opposite knee</i>	2	
				Cross Crawl R. <i>Elbow to opposite knee</i>	2	
				Straight Leg Crunch. <i>Arm reach towards knees</i>	4	
				Roll over to Hover	8	
	1:18	C / _ Love me love me	4x8	A ¹ Hover Foot Tap L, R Up to Plank position	4 4	7x
	1:37	Ref / Watch the tempo	4x8	C Mountain Climber Obliques L, R. <i>Knee to opposite elbow</i> Roll over onto back	2 2	16x
2	1:57	V2 / Spin like	23x8	REPEAT SEQUENCES B, A ¹ & C	184	
3	3:16	V3 / _ Spin like	23x8	REPEAT SEQUENCES B, A ¹ & C	184	

10. MAD LOVE 4:41mins

第1段

第1层

在第1层，设置好身体位置及动作姿势，然后传达出保证稳定性的安全提示语。清晰地指导交叉&直腿卷腹组合的形式。

- **转体——手肘在肩膀下方，膝盖或脚趾头着地，收紧腹部，背部伸长挺直**
- **交叉&直腿卷腹组合——指尖放在两鬓，交叉，交叉，向下。下巴内收，手肘宽距，肋骨靠向臀部，转动肩膀，靠近你转体的反侧**



- **转体轻点脚——侧点，一只脚，然后另外一只。收紧腹部，保持臀部摆正。你可以落下膝盖，不用点——只要保持臀部摆正**
- **登山者——膝盖交叉到反侧手肘部位，臀部向下，收腹**

第2段&第3段

第2/3层

在第2层，告诉学员们如何提高动作质量，从而让他们感受到训练的目标肌肉群，进而提高难度并改善姿势。现在提示语，增加交叉动作的旋转，在直腿卷腹时达到更高的高度。登山者的动作重点是臀部的稳定性；鼓励学员腹部收得更紧，臀部尽量保持不动。说明训练核心的好处——还有这如何能够给其他方面带来提高。

- **交叉&直腿卷腹组合——1, 2, 接触。保持交叉时肩膀离地。接触到的时候，胸部朝向膝盖**
- 我们在塑造核心的耐力，高冲击的训练需要它
- 爱上我们的腹部
- **转体轻点脚——保持腹部收紧，背部放平**
- **登山者——扭转肋骨，训练腹斜肌。保持臀部向下，一直到动作快结束。膝盖离地面越近，你就能越快获得成效**
- 保持身体中部的紧张感
- 核心训练对于塑造一个强壮有力地身体至关重要



11. 放松

小节焦点

在指导大家放松时，庆祝每一位学员的辛勤付出。

Music			Sequence/Exercise	CTS	REPS
0:08	V1 / Will you buy	4x8	Lying Glute Stretch L	32	
0:22	V / Cause all	4x8	Lying Glute Stretch R	32	
0:40	C / Lullaby	4x8	Lying Hamstring Stretch R	32	
0:56	C / I just need	4x8	Lying Hamstring Stretch L	32	
1:11	Instr / (Melody)	4x8	Roll over to Down Dog	8	
			Alternating Calf Heel Press Stretch	16	
			Walk feet into hands and stand up	8	
1:27	V2 / I'll be	4x8	Standing Hip Flexor Stretch L. Shoulder Stretch R	32	
1:43	PC / All I need	4x8	Standing Hip Flexor Stretch R. Shoulder Stretch L	32	
1:59	C / Lullaby	4x8	Standing Quad Stretch L. <i>R arm out to side then raise O/H</i>	32	
2:15	Ref / When I'm not	4x8	Standing Adductor Stretch R. <i>L arm reaches O/H</i>	32	
2:37	Ref / When I'm not	4x8	Standing Adductor Stretch L. <i>R arm reaches O/H</i>	32	
2:47	C / Lullaby	4x8	Standing Quad Stretch R. <i>L arm out to side then reach O/H</i>	32	
3:03	C / Cause I	2x8	Iliotibial Stretch L. <i>R arm O/H</i>	16	
3:13	C / Lullaby	2x8	Iliotibial Stretch R. <i>L arm O/H</i>	16	



11. LULLABY 3:24mins

指导建议

- 在引导大家做伸展运动时，清晰解释用到的身体部位和方向
- 表扬全班学员今天的付出



术语表

左右并步
挺胸
臀部向前摆正

弹跳
臀部和肩膀向前摆正
膝盖放松
双脚宽距

深蹲
双膝向外
挺胸

平板
收腹
身体摆正
背部伸长挺直

肱三头肌俯卧撑
双手在肩部下方
手肘与胸部同高
手肘移到肋骨处

开合跳
脚跟向下
双膝向外弯曲
挺胸

迈步后屈腿
挺胸
脚跟到臀部
双膝向外

侧腿迈步
臀部向前摆正
膝盖向外
挺胸

三次弹动跳跃深蹲
双膝向外
挺胸
臀部在膝盖高度以上

单膝
臀部摆正
收腹
挺胸

跳步
挺胸
臀部向前摆正
跖球放松

下落深蹲
双脚跖球落地
双脚宽距
臀部下落向后
挺胸
收腹
双膝向外

滑雪者
膝盖向外
挺胸
将地面向外推

提膝跑
挺胸
膝盖朝向胸部
手肘向前

单次增强箭步下蹲
前腿膝盖向外
挺胸
后腿膝盖向下

硬拉
臀部前倾
挺胸
臀部和肩膀摆正

宽距胸部俯卧撑
胸部与手肘同高
收腹

波比
向后坐
向上跳
深蹲时双脚宽距
收腹，臀部向后



术语表

下落深蹲
跖球着地
双脚宽距
臀部向下向后
挺胸
收腹
双膝向外

爬梯跑
Fast feet
上半身不动
双脚向内向外移动

滑雪跳
落地时膝盖弯曲
收腹
挺胸

向上开合跳
落地时膝盖放松
挺胸
收腹

滑雪板
双膝向外
挺胸
臀部向后

转体
收腹
臀部和肩膀摆正
背部伸长挺直

交叉
指尖碰双鬓
收下巴
手肘宽距
转体时旋转肩膀到反侧的膝盖

直腿卷腹
接触
保持肩膀离开地面
胸部靠向双膝
肋骨到腕部

转体轻点脚
脚尖侧点地
收紧腹部以保持臀部摆正
背部要平

登山者
膝盖朝向胸部
臀部向下
收腹，支撑身体中段

躺下臀大肌拉伸
脚跟放在膝盖上
将腿拉向胸部

躺下腘绳肌拉伸
保持背部在地板上伸长，肩膀放松
保持尾骨向下

交替脚后跟下压伸展
臀部腿向上，来到下犬式
交替下压脚跟
脚走到臀部下方，拉长小腿
保持臀部的高度

站姿髂屈肌拉伸
确保前腿膝盖在脚踝之上
挤压臀大肌或后腿，打开髋部
臀部向前摆正

站姿股四头肌拉伸
用腹部帮助平衡
抬起来的腿膝盖向下
挤压臀大肌，保持髋部向前

站姿内收肌拉伸
侧向箭步下蹲姿势
将膝盖向外推
腿部拉伸拉长
臀部前倾
保持背部挺直

髂胫拉伸 (ITB)
双脚交叉，中心压向臀部



音乐

- 01

Think About The Way (5:15)

Ben & Sienna

© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Unknown
- 02

Yeah (Bonkerz Remix Edit) (4:11)

De Munari

© 2017 LNG Music.
Written by: P. Smith, Hamler, Bridges, J. Smith, Phillips
- 03

Rockstar (Handz Up Remix) [Radio Edit] (4:30)

Power Music

© 2017 Power Music.
Written by: Post, Tank God, Awoshiley, Virginie, Rosen, Bell
- 04

1,2,3 (Radio Edit) (5:36)

Tom Reevox

© 2016 Shootin Records - a division of Unix Music (www.munix.tv).
Written by: Erlenbruch, Weiß
- 05

Punjabi (5:32)

Timmy Trumpet

© 2017 Dharma / under exclusive license to SpinninRecords.com.
Written by: Smith, Pergoleto
- 06

Never Can Say Goodbye (HappyTech Remix)(5:15)

Neon Ninja

© 2017 LNG Music.
Written by: Unknown
- 07

Party Is The Reason (5:12)

Midtown Jack feat. Trey G

© 2017 Bombsquad.
Written by: Roach
- 08

Turn On The Lights (4:36)

Waffle House

© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Unknown
- 09

Hewwego (Darren Styles Remix) (5:40)

Da Tweekaz

© 2014 Dirty Workz / Toffmusic BVBA.
Written by: Glemmestad, Nordli
- 10

Mad Love (3:17)

Sean Paul & David Guetta feat. Becky G

Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Chen, Guetta, Patterson, Henriques, Ripoll, Russel, Tuinfort, Warren, Wroldsen

Mad Love (1:24)

Sean Paul & David Guetta feat. Becky G

Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Chen, Guetta, Patterson, Henriques, Ripoll, Russel, Tuinfort, Warren, Wroldsen

- 11

Lullaby (3:24)

Sigala

© 2018 Ministry of Sound Recordings Limited / B1 Recordings GmbH, a Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.
Written by: Bullmore, Record, Bennett, Fielder, Glynne
- Exp
05

Punjabi (3:41)

Timmy Trumpet & Dimatik

© 2017 Dharma / under exclusive license to SpinninRecords.com.
Written by: Smith, Pergoleto



左-右（后）：Lyle Haywood, George Inwood and Romain Prévédello.
左-右（前）：Bevan James Eyles, Lisa Osborne and Anais Aragon (shadow).

我很高兴能把这个版本带给你们！
在进行BODYATTACK 102中的速度、力量、灵活性、平衡训练时，你和学员健美水平都将提升到一个新的高度。

本版本的突出特点包括在热身小节中的开合跳、第2小节训练敏捷性的侧腿迈步组合以及第4小节训练力量和耐力的箭步下蹲和滑雪者动作。第5小节力量训练的重点是一个强大的核心，来增强身体其他部位的力量。核心是身体的发电厂！在练习整个过程中，专注训练腹部核心，确保训练动作得到充分利用。

训练从音乐开始，本版本中有很多很棒的曲目，你的学员们会喜欢。在第3小节中放松一下，鼓励大家发挥出他们内心的摇滚巨星。第5小节的曲目Punjabi 会让人有种新的感觉，然后来到第5小节的经典曲目Never Can Say Goodbye。享受第8小节排队的感觉，然后紧跟第9小节的节拍，让每个人发挥到极致。

分享能量，为训练庆祝，无论大家的水平如何，都要鼓励他们全力以赴。

再见！
Lisa xx

致谢

- 动作编排 - Lisa Osborne
- 首席创意总监 - Dr Jackie Mills
- 创意总监 - Kylie Gates
- 技术顾问 - Bryce Hastings & Andrew Newmarch
- 项目教练 - Dr. Dan Maroun
- 制片协调 - Courtney Watt
- 特别致谢 - Sarah Shortt & Dr. Dan Maroun

展示者

Lisa Osborne（新西兰）是BODYATTACK的项目总监，也是BODYSTEP的创意总监。曾获三次世界冠军和七次澳大利亚有氧运动冠军，她的主要工作地点在奥克兰。

Bevan James Eyles（新西兰）是BODYATTACK、BODYPUMP、BODYSTEP和RPM的培训师，也是Les Mills GRIT系列的教练。他曾三次获得新西兰年度团体健身教练大奖，他的主要工作地点在克赖斯特彻奇，他也是一名私人教练。

George Inwood（新西兰）是BODYATTACK和Les Mills GRIT培训师。他的主要工作地点在但尼丁，他也是一名私人教练。

Lyle Haywood（美国）是BODYATTACK、CXWORX、Les Mills GRIT和Les Mills TONE的展示者。他的主要工作地点在田纳西州。

Romain Prévédello（法国）是BODYATTACK、BODYPUMP、BODYSTEP、CXWORX和Les Mills GRIT培训师。他的主要工作地点在图卢兹，他在图卢兹开了一家健身房。



小节设置

45分钟小节设置		30分钟小节设置	
Track 01	Warmup	Track 01	Warmup
Track 02	Mixed Impact	Track 02	Mixed Impact
Track 04	Plyometric	Track 04	Plyometric
Track 05	Athletic Strength	Track 07	Agility
Track 06	Running	Track 09	Power
Track 07	Agility	Express 05	Athletic Strength
Track 09	Power	Total Time	29:35
Track 10	Core		
Total Time	41:22		

注意：如果你有时间，使用放松小节让你的学员们做一些伸展。

第5小节Punjabi的快速版本仅适用于30分钟版。请在45或55分钟版中使用完全版。
摇滚起来！教学笔记已更新，反映了更加清晰的3层教学。每一段训练都清楚地说明了你应该强调哪一层——让你的BODYATTACK教学更加简单！

教练 TABATA训练
运动20秒，休息10秒 - 12组
动作1：滑雪者=第4小节
动作2：提膝跑步=第4小节
动作3：增强箭步下蹲=第4小节
动作4：滑雪板=第9小节

写给教练

当谈到与之前的课程融合到一起时，请尽量从之前的10个套路中选择最常用的歌曲。BODYATTACK现在的重点是运动和健身训练，我们希望你的课程能反映出新的训练理念和运动风格。这个课程已经不再是“旧学院派”的有氧运动了，所以在你选择音乐的时候要记住这一点。

大声说出你的想法，让我们听到
告诉我们你对这个课程的想法。登陆 lesmills.com/BLAH

缩略语

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)	F&B	Forward and Backward x Times
CTS	Counts	Preview	
Rep	Reprise (Part of the chorus repeated)	O/H	Over Head
F	Forward	OTS	On The Spot
RepX	Peform the Sequence/Exercise	Outro	Last few bars of music
Mins	Minutes	Repeat	

节拍

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



我们是莱美部落

我们是全球领导人物的大家庭，充满热情，致力于打造一个健康的星球。

我们毫不畏惧，激励大家，热爱健身，发掘自己真实的潜力。

健身是我们开展的全球性运动。每天有数以百万计的爱慕者，通过挥洒汗水，联系在一起。我们开展的运动，撼动了整个世界。

音乐是我们的灵魂。它驱使我们坚持，集中我们精神，带给我们激情。

我们不做指指点点的评判，然所有人享受运动带给我们的独特好处。我们既尊重传统，又为未来设定方向。我们渴望，遵从人类真实的自我，去启迪，去革新，去创造。

我们坚信，我们能够改变世界。

我们就是莱美部落。

我们的宗旨声明

莱美全球大家庭包括17500家健身俱乐部组成，来自全球100个国家的13万名教练员，和数以百万计的运动爱好者。

我们来自不同地域、不同宗教、不同种族、不同肤色和不同的信仰。我们出于对运动和音乐的爱，以及对健康生活的追求，为了自己，也为了整个星球，而团聚一起。

在莱美，我们主张我们社区每个成员个人的尊严，努力尊重所有人的权利和自由。

在选择示范、音乐和运动套路时，我们明白，不同人群和不同社会，对著装、流行文化和舞蹈姿势存在着不同的标准。

我们也清楚，某些情境下适合的东西，换个场合就会显得不合时宜。

作为一家公司，我们引领集体健身体验，每天为数以百万健身爱好者带来活力。我们在提供尖端创新产品的同时，也保证所有公认的规范都得到确实的尊重和坚持。

选择运动套路，为其获得授权并为其配上合适音乐是一项巨大工程！我们须从众多音乐作品中，筛选出符合我们需要的，并尽可能避免可能会引起问题的内容。如果可能，我们有时会为你准备其他运动小节，供选择使用（动作小节清单下方）。

我们欢迎我们全球大家庭成员，敞开心扉，与我们交流沟通，这样我们可以获得不同的观点，实现大家都能接受的结果。

最重要的是，我们致力于随时随地为大家提供能改变人生的健身体验。

GET 25% OFF

REEBOK ONE

Reebok 
LES MILLS