

BODYATTACK 103

MUSIC

EXPRESS FORMATS

01. WARMUP

02. MIXED IMPACT

03. AEROBIC

04. PLYOMETRIC

05. ATHLETIC STRENGTH

06. RUNNING

07. AGILITY

08. INTERVAL

09. POWER

10. CORE

11. COOLDOWN

GLOSSARY

Hey instructors, we'd love your feedback on our new notes! Click here to fill out a quick survey https://lesmills.qualtrics.com/jfe/form/SV_6PrBtwWGtfNpACF

Les Mills instructor resources are unique, valuable resources provided to you as a Les Mills certified instructor to enable you to learn each new release and teach it in Les Mills licensed clubs only. Do not share these resources. Copying, uploading or sharing files on the internet or selling Les Mills instructor resources to other people is illegal, and rips off Les Mills, its distributors and other instructors. If you are engaging in any of these illegal activities, there may be serious consequences for you personally including legal action and the suspension or permanent withdrawal of your Les Mills certification. Your cooperation is much appreciated.



MUSIC

01

Rock The Place (Club Mix) (5:20)

SURILLA

© 2017 High Five Records - a division of Planet Punk Music GmbH.
Written by: Richly, Erlenbruch

02

Finesse (Remix) (4:11)

Power Music

© 2018 Power Music, Inc.
Written by: Romulus, Almanzar, Lawrence, Yip, Reeves, Mars, Fauntleroy, McCullough, Brown

03

Solo (HappyTech Remix Edit) (5:13)

Bank Rollerz

© 2018 LNG Music.
Written by: Purcel, Lovato, Gibson, Patterson, Chatto

04

Islands In The Sky (Original Mix) (5:45)

Jakka B, Macks Wolf

© 2017 Futureworld Records.
Written by: Unknown

05

YES (2:00)

Louisa Feat. 2 Chainz

© 2018 Simco Limited
2 Chainz appears courtesy of Def Jam Recordings, a division of UMG Recordings, Inc.
Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.
Written by: Purcell, Bullimore, Crowhurst, Bolander, Nordstrom, Radosevich, Epps

YES (2:46)

Louisa Feat. 2 Chainz

© 2018 Simco Limited
2 Chainz appears courtesy of Def Jam Recordings, a division of UMG Recordings, Inc.
Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.
Written by: Purcell, Bullimore, Crowhurst, Bolander, Nordstrom, Radosevich, Epps

06

The Riddle Anthem (Jack’n’Mike Festival Mix) (4:44)

Mike Candys, Jack Holiday

© 2012 Sirup Music GmbH (Wombatmusic).
Written by: Kershaw

07

Discotek People (Club Mix) (5:00)

Darius & Finlay Feat. Mr. Shammi

© 2017 Trak Music.
Written by: Molella, Maurizio, Vavassori, Franco, Lancini, Claudio

08

Listen To Your Heart (Extended Club Mix) (5:20)

Dash Berlin Feat. Christina Novelli

© 2017 Armada Music B.V.
Written by: Gessle, Persson

09

Where Are You 2K17 (Phillerz Remix Edit) (6:09)

Paffendorf

© 2017 HUP - a division of JOMSTA UG.
Written by: Zenker, Enge

10

Sweet Sensation (1:11)

Flo Rida

© 2018 Atlantic Recording Corporation for the United States and WEA International for the world outside of the United States.
Written by: Hartman, Sanderson, Isaac, Melki, Dillard, Judrin

Sweet Sensation (3:18)

Flo Rida

© 2018 Atlantic Recording Corporation for the United States and WEA International for the world outside of the United States.
Written by: Hartman, Sanderson, Isaac, Melki, Dillard, Judrin

11

High Hopes (3:11)

Panic! At The Disco

© 2018 Fueled By Ramen LLC for the United States and WEA International Inc. for the world outside of the United States. A Warner Music Group Company.
Written by: Youngs, Pritchard, Urie, Sinclair, Parx, Jeberg, Bean, Juber, Hollander

Exp
05

YES (2:54)

Louisa Feat. 2 Chainz

© 2018 Simco Limited
2 Chainz appears courtesy of Def Jam Recordings, a division of UMG Recordings, Inc.
Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.
Written by: Purcell, Bullimore, Crowhurst, Bolander, Nordstrom, Radosevich, Epps



L-R: Romain Prévédello, Nikki Snow, Lisa Osborne and Ben Main.

I am so excited to bring you this fun, challenging, and energizing release. You're going to love the awesome presenters and how they bring the essence of BODYATTACK alive.

The music in this release has great contrast. *Rock the Place* gets your members moving with excitement as they prepare to workout. Track 2 is fun and functional. We want to encourage our participants to move bigger but feel relaxed and have fun showing off their own finesse. In Track 3 Aerobic, we leave no one behind as we introduce the 180° Jumping Jack Turn. I thought it would be a fun twist on the normal Jumping Jack patterns. We switch gears quickly for the ultimate endurance and leg burn challenge in Track 4 *Islands in the Sky*. Use the Lunge and Squat/Jump Combo to really get your members feeling athletic.

Track 5 Athletic Strength is a good change of pace as the song is all about attitude but has some strong muscular endurance challenges with the quick transitions from upper to lower body training. Watch out for Track 7 Agility, it has some addictive beats and more addictive moves as your members will train coordination in this track. Be prepared for some traffic jams! Finally, nostalgia will hit you when *Listen to Your Heart* kicks in and your members sing their hearts out to this Interval anthem. Make sure your members save up though because Track 9 Power has an awesome combination of Air Jacks and Side Step or Step Jumps that will leave your members feeling athletic.

As always, have fun, be inspirational but always inclusive. I want people across the world taking BODYATTACK to feel empowered to take on life and excited for the next chance to experience the class again.

CREDITS

- Choreography** – Lisa Osborne
- Chief Creative Officer** – Dr Jackie Mills
- Creative Director** – Kylie Gates
- Technical Consultant** – Bryce Hastings & Andrew Newmarch
- Program Coach** – Dr. Dan Maroun
- Production Coordinator** – Courtney Watt
- Special thanks to** – Dr. Dan Maroun

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.

Nikki Snow (United States) is a BODYATTACK, BODYCOMBAT, CXWORX and SH'BAM Instructor, and a BODYPUMP, BODYJAM and LES MILLS GRIT Trainer. She is based in Chicago, where she is also a group fitness manager.

Ben Main (New Zealand) is a BODYATTACK, BODYPUMP and LES MILLS GRIT Trainer, based in Auckland.

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



EXPRESS FORMATS

45-MINUTE FORMAT		30-MINUTE FORMAT	
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	29:19
Track 10	Core		
Total Time	40:24		

Note: If you have time, use the Cooldown track to take your class through some stretches. The EXPRESS version of Track 5 Yes is to be used for the 30-minutes 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 Lagen of Coaching with more clarity. Each block of work now clearly states which Lagen 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: Lunge & Straight Jump Combo = Track 4

MOVE 2: Burpee & Side Lunge Combo = Track 6

MOVE 3: High Knee Run & Air Jack/Tuck Jump Combo = Track 9

MOVE 4: 2x Frog Jump & Plank Combo = Track 10

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.

BE LOUD AND HEARD

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

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)	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	

COUNTS

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



01. WARMUP

AEROBIC, SPORTS & STRENGTH

TRACK FOCUS

Ik wil dat mijn deelnemers de ‘Rock vibe’ van dit nummer voelen door ze te inspireren deze tent af te breken: “Rock the Place!”

OPTIES

Bounce – Stap breed uit
Jumping Jack – Side Tap
Run – Jog of March

		MUSIC		EXERCISE	CTS	REPS
1	I N T R O	0:05	Instr /	4x8	Step feet hip-width apart, <i>Arms by sides</i>	8
					<i>L arm – Reach up</i>	8
					<i>R arm – Reach up</i>	8
					<i>Open arms out to sides – Chest Stretch</i>	16
		0:21	Instr / (Beat)	4x8	Step Touch L, R. <i>Relaxed Arms</i>	48x
		0:34	Instr / (Synth)	8x8	A STEP TOUCH & BOUNCE COMBO	2x
					Step Touch L, R x4. <i>Double Arm Bicep Curl</i>	16
					Bounce L, R. <i>RA</i>	16
		1:00	Instr / Synth (heavy beat)	12x8	B JUMPING JACK & BOUNCE COMBO	3x
					Jumping Jack x8. <i>Bent Arms, fists by ribs</i>	16
					Bounce L, R. <i>RA</i>	16
		1:39	_ Rock the place	4x8	C Single Squat. <i>Hands on thighs</i>	48x
					👁 Walk To Plank Combo on last 16cts	
		1:52	Instr / (Techno)	8x8	D WALK TO PLANK COMBO	4x
					Walk F to Plank	4
					Extend <i>Single Arm L, R</i>	4
					Walk B to standing, <i>hands on thighs</i>	8
					Stay on floor for last 8cts, transition to Tricep Pushup	
		2:18	Instr / (Downbeat)	4x8	E Tricep Pushup	47x
					Jump into Squat, stand up last 4cts	
		2:31	Instr / (Beat)	4x8	F  Step Touch L, R. <i>Relaxed Arms</i>	48x
		2:44	Instr / (Synth)	8x8	G  Step Touch & Bounce Combo	322x
		3:10	Instr / Synth (heavy beat)	12x8	H JUMPING JACK & RUN COMBO	3x
					Jumping Jack x8. <i>Bent Arm Side Raise</i>	16
					Run OTS. <i>RA</i>	16
2		3:49	Instr / _ Rock the place	16x8	REPEAT SEQUENCES C, D & E	
3		4:40	Instr / (Synth)	12x8	H ¹ JUMPING JACK & RUN F&B COMBO	3x
					Jumping Jack x8. <i>Bent Arm Side Raise</i>	16
					Run F. <i>RA</i>	8
					Run B. <i>RA</i>	8

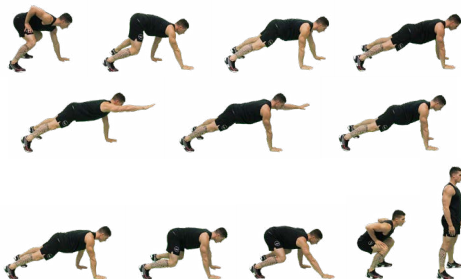
01. ROCK THE PLACE 5:20mins

BLOCK 1

Laag 1

Gebruik Block 1 voor de setup van een uitstekende houding en beweging door de basis te coachen: geef de naam van iedere beweging en leg uit hoe de bewegingen moeten worden uitgevoerd met ritme en/of uitvoering cues. Coach het ritme van de Walk To Plank Combo en cue deelnemers om hun buikspieren aan te spannen in de Plank en hun schouders recht te houden bij het reiken.

- **Step Touch** – Rechts en links, stap samen, step touch, borst omhoog, **buikspieren aangespannen**
- **Bounce** – Voeten breed, heupen en schouders recht
- **Step Touch & Bounce Combo** – Je hebt de keuze om breed te stappen of op de plek te marcheren. Je hebt hier veel opties om je workout lekker te mixen
- **Jumping Jack & Bounce Combo** – Voeten uit en in, hele voet op de vloer
- **Single Squat** – Omlaag, omhoog; knieën naar buiten, **borst omhoog**
- **Walk To Plank Combo** – Omlaag, buikspieren aangespannen bij het lopen naar Plank, reik, reik, loop terug. Span je buikspieren aan bij het terug lopen. Reik – reik, reik; schouders recht, span je core aan



- **Tricep Pushup** – **Handen onder de schouders**, ellebogen naar binnen bij de ribben, **borst naar ellebooghoogte**, **buikspieren aangespannen**; optie om de ellebogen naar de vloer te duwen

- **Tricep Pushup** – Duw de handen de vloer in
- **Step Touch & Bounce Combo** – Verplaats je gewicht van zij naar zij
- **Jumping Jack & Run Combo** – Blijf hoog in de Jumping Jack en licht op je voeten in de Run

BLOCK 3

Laag 3

In Laag 3 Delen we Energie en vieren we de workout – maak je groep enthousiast voor de workout. Gebruik de songtekst om in te spelen op het plezier van de warmup en om de sfeer van de les te bepalen. “We are gonna rock this place” is een uitstekende manier om de sfeer te verhogen en mensen vol energie de workout in te laten gaan.

- **Jumping Jack & Run Combo** – Yeah are you ready team BODYATTACK?
- Tijd om harder te werken!

CONNECTION

Heet iedereen welkom in de les en zorg ervoor dat ze zich goed voelen over de aankomende workout. Laat je eigen enthousiasme voor deze nieuwe release zien om positieve energie in de zaal te creëren. Denk eraan om iedereen in de zaal te erkennen, van beginners tot de doorgewinterde sporters, en houd het plezier en de uitdaging in leven.

BLOCK 2

Laag 2

In Laag 2 moedig je je deelnemers aan om hun bewegingsbereik te vergroten ter voorbereiding op de workout. Richt je focus op de spiergroep die we opwarmen.

- **Step Touch** – knieën meer buigen om je benen klaar te stomen voor de workout
- **Single Squat** – Zak dieper door je benen
- **Walk To Plank Combo** – Blijf recht bij het uitstrekken



02. MIXED IMPACT

AEROBIC

TRACK FOCUS

Ik wil dat mijn deelnemers plezier hebben en hun eigen ‘finesse’ in de Run Forward laten zien terwijl ze hun benen voorbereiden op de workout in de Double Squat.

OPTIES

- Run – Jog of March
- Gallop – Zonder armen, zonder impact
- Swing Back – Ren terug

		MUSIC			EXERCISE	CTS	REPS
I N T R O	0:00	Instr / (Beat)	8x8		Run F. RA	8	
					Run B. RA	8	4x
1	0:25	V1 / Drop -top porsche	4x8	A	Step Curl L, R. <i>Relaxed Arms</i>	4	4x
				A ¹	Step Curl L, R. <i>Double Arm Bicep Curl</i>	4	4x
	0:37	Ayy	2x8	A ²	Step Curl L, R. <i>Throw Arms up</i>	4	4x
	0:43	Ooh , don’t we	8x8	B	Gallop L, R. <i>Double Arm Bicep Curl</i>	8	8x
	1:08	C / Drippin’ in finesse	8x8	C	RUN F & SWING B COMBO		4x
					Run F. RA	8	
					Swing B. RA	8	
2	1:33	V2 / Drop -top porsche	22x8		REPEAT SEQUENCES A¹ – C (Bicep Curl 4x8 of A¹ from the start)		
3	2:41	Fellas , grab	4x8	A ¹	 Step Curl L, R. <i>Double Arm Bicep Curl</i>  Double Squat L, R. <i>Hands on thighs for last 8cts</i>	4	8x
	2:53	Yeah , we got	4x8	D	Double Squat L. <i>Hands on thighs</i> Double Squat R. <i>Hands on thighs</i>	4 4	4x
	3:05	Yeah , we got	4x8	D ¹	Double Squat L. <i>Swing Arms down and up</i> Double Squat R. <i>Swing Arms down and up</i> Hold last one down in Squat	4 4	4x
	3:18	C / Drippin’ in finesse	8x8	C	 Run F & Swing B Combo	16	4x
	3:43	Ref / Yeah , we got	8x8	D ¹	 Double Squat L, R. <i>Swing Arms down and up</i> Hold last one down in Squat	8	8x



02. FINESSE 4:11mins

BLOCK 1

Laag 1

Begin dit nummer energiek en ga op deze manier de eerste fase van de workout in. coach de basis in Laag 1 met duidelijke richting- en veiligheidscues. Coach duidelijk de Step Curl en Gallop en heb daarna plezier met de Runs.

Dit is een leuk popnummer. Bekijk de Masterclass video en zie hoe Nikki het leuk houdt en tegelijkertijd de benen traint.

- **Run Forward** –Ren 8, 7, 6, 5... ren terug
- **Step Curl** – Step hoog, step hoog. **Knieën naar buiten, borst omhoog.** Gebruik de armen
- **Gallop** – Stap samen, step hoog. Til de hiel op om van richting te veranderen
- **Run Forward & Swing Back Combo** – **Heupen recht bij het naar achteren zwaaien**

BLOCK 2

Lagen 1/2

Feliciteer, prijs en verhoog vervolgens de intensiteit in Laag 2 door de Step Curl en de Gallop, maar zorg ervoor dat je hun kennis over het hoe en waarom verhoogt zodat je deelnemers meer uit de beweging kunnen halen.

- **Step Curl** – Ga nu omlaag en omhoog
- **Gallop** – En nu buig en pop. Die pop houdt je licht op je voeten
- **Run Forward & Swing Back Combo** – verhoog de hartslag door iets verder te rennen

BLOCKS 3 & 4

Lagen 1/2/3

Introduceer de Double Squat met een eenvoudige ritme cue.

- **Step Curl** – Je bent klaar om dieper te gaan!
- **Double Squat** – Omlaag, omhoog, omlaag, spring! Billen naar achteren, knieën naar buiten

Moedig je deelnemers vervolgens bij het herhalen van de combo aan om plezier te hebben en zich te laten motiveren door de muziek

- **Double Squat** – zwaai met je armen om hoog te komen. Je benen zijn er klaar voor!

CONNECTION

Gebruik de Run Forward & Swing Back Combo om met je leden te connecten. Maak gebruik van de songtekst “we got it going on!” of “It feels so good to be us”. Zorg weer voor een goede BODYATTACK sfeer door gebruik te maken van de woorden in het nummer.



03. AEROBIC

AEROBIC

TRACK FOCUS

Ik wil dat mijn deelnemers de energiepiek voelen en zich laten meeslepen door dit leuke nummer

OPTIES

Run – Walk of Jog
Knee Lifts – Zonder Hop of zonder armen
Jumping Jack – Side Tap of Side Flick

	MUSIC		EXERCISE	CTS	REPS
1	0:00	V1 / _ I never meant	4x8 A Run OTS. RA	32	
	0:12	PC / Since you've been	4x8 B Single Knee Lift L, R. <i>Single Punch F</i>	2	8x
	0:24	Rep / _ Broken-hearted	8x8 C 4 KNEES & HEEL DIG COMBO 4 Knees L. <i>Single Arm Bicep Curl</i> Heel Dig R, L x2. RA 4 Knees R. <i>Single Arm Bicep Curl</i> Heel Dig L, R x2. RA	8 8 8 8	2x
	0:48	Instr / (Low beat)	4x8 D Single Shuffle L, R. RA	2	16x
	1:00	QC / _ Broken-hearted	8x8 E RUN F&B & JUMPING JACK COMBO Run F. RA 4x Jumping Jack. <i>Straight Arm Side Raise</i> Run B 4x Jumping Jack. <i>Straight Arm Side Raise</i> 👁 the Half Turn on last 16cts	8 8 8 8 16	2x
	1:23	Instr / (Synth beat)	8x8 E ¹ RUN F&B & JUMPING JACK WITH TURN COMBO Run F. <i>Double Arm Reach Up</i> x4 Jumping Jack x2. <i>Side Raise, 180° Turn</i> Jumping Jack x2. <i>Straight Arm Side Raise</i> Run F. <i>Double Arm Reach Up</i> x4 Jumping Jack x2. <i>Straight Arm Side Raise, 180° Turn to face F</i> Jumping Jack x2. <i>Straight Arm Side Raise</i>	8 4 4 8 4 4	2x
	1:47	Rep / _ Broken-hearted	4x8 F Jumping Jack. <i>Double Arm Reach Up</i>	2	16x
	1:59	V2 / Since you've been	40x8 REPEAT SEQUENCES A – F		
	3:59	Instr / _ Broken-hearted	4x8 A ¹ Recovery Run OTS. RA	32	
3	4:10	Instr / Solo	4x8 G Heel Dig L, R. <i>Relaxed RA</i>	4	8x
	4:22	Instr / _ Broken-hearted	16x8 H  Run F&B & Jumping Jack With Turn Combo  Jumping Jack. <i>Double Arm Reach Up</i>	32 32	2x



03. SOLO 5:13mins

INTRO/BLOCK 1

Laag 1

Neem de tijd met het geven van Laag 1 cues. Coach de basis, want dit nummer bevat veel herhalingen. Geef één of twee cues en laat de muziek dan spreken voordat je er meer geeft. Dit is belangrijk, met name wanneer je de Jumping Jack met 180° draai gaat coachen.

- *Jongens, we gaan de energie de zaal in trekken*
- **Single Knee Lift** – 1, 2, rechts, links, **borst omhoog, heupen recht**. Je kunt de Bounce altijd achterwege laten
- **4x Knee and Heel Dig Combo** – 4 Knees rechts, houd aan, Heel Dig. Zonder impact – blijf op de plaats en marcheer
- **Single Shuffle** – Licht op de tenen
- **Run F & Jumping Jack Combo** – Ren naar voren, houd aan, 4 Jumping Jacks, ren terug. De voeten gaan naar buiten en naar binnen
- **Run F & Jumping Jack Combo with Turn** – Ren naar voren, 4 Jumping Jacks, 1, 2, draai naar achteren
- **Single Jumping Jack** – Jack of tap, **knieën naar buiten en hielen op de vloer**

BLOCK 2

Laag 2

In Laag 2 richten we ons op de intensiteit en houden we het leuk. In deze ronde moedig je je leden aan om grootser te bewegen in de Run & Jumping Jack Combo en gebruik je de muziek om de energie en het plezier in leven te houden door met dit nummer mee te zingen.

- **4x Knees & Heel Dig Combo** – Til de knie verder op, ga verder naar de zijkant
- **Run & Jumping Jack Combo** – Are we ready?
- **Run & Jumping Jack Combo With Turn** – Breng de energie naar mij toe
- **Single Jumping Jack** – Buig de knieën, reik omhoog en voel de hartslag klimmen

BLOCK 3

Laag 3

In dit korte blok creëer je een gevoel van Gedeelde Energie door woorden en zinnen als “samen” en “we delen het plezier” te gebruiken om het juiste gevoel voor dit nummer te ontwikkelen.

- *We zien er geweldig uit!*
- *Nog een keer!*
- *Dit zijn wij tot het einde*



04. PLYOMETRIC

SPORTS

TRACK FOCUS

Ik wil dat mijn deelnemers zich uitgedaagd voelen door de lange blokken van Lungen en Straight Jump, waarmee explosiviteit en uithoudingsvermogen worden opgebouwd.

OPTIES

Run – March of Jog
Plyometric Lunge – Alternating Lunge
Easy Hop – Zij naar zij, zonder Bounce
Step Touch Skater – Zonder Impact – lage Side Step

	MUSIC		EXERCISE		CTS	REPS
1	0:00	Instr / (Beat)	4x8	Run OTS. RA	32	
	0:13	Instr / (Build)	4x8	A LUNGE & STRAIGHT JUMP COMBO		2x
				Lunge L, R. RA	4	
				Straight Jump. Hands up O/H	4	
				HOLD. Hands on thighs	4	
				Stand up	4	
	0:23	Instr / Get your hands up _	8x8	A ¹ LUNGE & STRAIGHT JUMP COMBO WITH DROP SQUAT		4x
				Lunge L, R. RA	4	
				Straight Jump. Hands up O/H	4	
				Land in Squat position – low and hold down	4	
2				Stand up	4	
	0:46	Instr / Islands in the sky _	8x8	A ² LUNGE & STRAIGHT JUMP COMBO		8x
				Lunge L, R. RA	4	
				Straight Jump. Hands up O/H	4	
	1:09	Instr / (Techno beat)	8x8	B Single Plyometric Lunge L, R. RA	4	16x
	1:31	Instr / (Synth)	4x8	C Run OTS – recovery	32	
	1:43	Instr / (Synth)	4x8	D Easy Hop, side to side L, R. Relaxed RA	4	8x
	1:55	Instr / (Heavy)	8x8	E Skater L, R. RA	4	14x
				Last 8cts, hold and transition to Lunge & Straight Jump Combo with Drop Squat		
	2:17	Instr / Get your hands up _	8x8	A ¹  Lunge & Straight Jump Combo with Drop Squat	16	4x
3	2:40	Instr / Islands in the sky _	8x8	A ²  Lunge & Straight Jump Combo	8	8x
	3:03	Instr / Islands in the sky _	8x8	B  Single Plyometric Lunge L, R. RA	4	16x
	3:26	Instr / (Synth)	40x8	REPEAT SEQUENCES C, D, E, A ¹ , A ² & B		

04. ISLANDS IN THE SKY 5:45mins

BLOCK 1

Lagen 1/2/3

In Laag 1 gebruiken we de Track Introduction om uit te leggen dat we aan onze explosiviteit en uithoudingsvermogen werken om fitter te worden. Bij de start van de combo benadruk je de HOLD met grote visuele cues en een krachtige stem. Zorg ervoor dat je bij het herhalen van de combo's met een hold de verschillende onderdelen coacht, waaronder uitvoering, opties en veiligheidscues.

- **Lunge & Straight Jump Combo** – Lunge, lunge, jump, HOUD AAN. **Buig de knieën bij de landing**
- **Lunge & Straight Jump Combo with Drop Squat** – Lunge, lunge, jump; omlaag, omlaag, omhoog



- **Single Plyometric Lunge** – Grote stap naar achteren, **voorste knie naar buiten**
- Come on guys!

BLOCK 2

Lagen 1/2/3

In deze ronde introduceren we de Skaters. Zorg er dus voor dat je de setup geeft met Laag 1 cues. Zodra iedereen goed in beweging is verhoog je de Intensiteit door breedte en diepte te coachen.

- **Skater** – **Heupen naar achteren**, knie naar buiten. Blijf laag, zak omlaag
- **Lunge & Straight Jump Combo** – Train je benen flink, blijf laag
- Voel de spanning op de dijbeenspieren!
- **Lunge & Straight Jump Combo with Drop Squat** – Land laag en wissel snel naar de Lunge
- **Single Plyometric Lunge** – Vind de explosiviteit en knal deze de vloer in
- Nog 30 seconden te gaan!

BLOCK 3

Laag 3

Iedereen zal op dit punt van het nummer kapot zijn, dus gebruik krachtige motiverende cues in Laag 3 om ze tot de eindstreep te krijgen. We kunnen op vier manieren motiveren: Intrinsiek, Extrinsiek, Positieve Motivatoren en Uitdagende Cues. Kijk naar je leden – wat hebben ze nodig om succesvol te zijn?

- Duw de vloer omlaag
- 60 seconden, lunge, lunge, jump!
- Kom op, reageer sneller – jump, reik!
- Ik voel het ook branden
- Laat een afdruk achter op de vloer!



05. ATHLETIC STRENGTH

STRENGTH

TRACK FOCUS

Ik wil dat mijn deelnemers de kracht in hun onder- en bovenlichaam vergroten via een combinatie van Lunges en Tricep Pushups met snelle overgangen.

OPTIES

All Pushups – Op knieën, tenen of rust!

		MUSIC			EXERCISE	CTS	REPS
1	I N T R O	0:00	Instr / (Sirens)	2x8	Set up Lunge L	16	
		0:15	Ref / Whatever it is	2x8	A Bottom Half Pulse Lunge L x6. <i>HOH</i> Rise	12 4	
		0:24	V1 / Hey girls	6x8	A ¹ 6x Bottom Half Pulse Lunge L. <i>Stagger Arms around and slowly down to sides</i> Rise Transition to floor on last 4cts	12 8	3x
		0:50	C / Yes , come on	4x8	B Fast Tricep Pushup Jump Squat to stand - set up Lunge L	2 4	14x
		1:07	V2 / I don't care _	8x8	A  Bottom Half Pulse Lunge L x6. <i>HOH</i> Rise A ¹  6x Bottom Half Pulse Lunge L. <i>Circle Arms around and slowly down to sides</i> Transition to floor on last rep – last 8cts	12 4 16	3x
		1:42	C / Yes , come on	4x8	B  Fast Tricep Pushup Jump Squat to stand up - set up Lunge R	2 4	14x
		2	1:59	Ref / Whatever	24x8	REPEAT SEQUENCES A – B x2 R side	
		3:45	V3 / Yes , yo	4x8	C Recovery Hands wide – 2/2 Chest Pushup	16 8	2x
		3	4:02	C / Yes , come on	4x8	C ¹ Single Chest Pushup	4 8x
		4:20	C / Yes	4x8	C ² Fast Single Chest Pushup	2	16x

05. YES 4:46mins

BLOCK 1

Laag 1

Tel de Pulses van de Lunge reeks hardop, zodat iedereen op de maat van de muziek kan werken. Aangezien we de Lunge en Pushup reeks twee keer aan elke kant doen voor het switchen, kun je de tijd nemen om te coachen aangezien je veel herhalingen hebt om de Basis te coachen, opties te geven en tenslotte Veiligheid en Uitvoering te coachen.

- **Bottom Half Pulse Lunge** – *Grote stap naar achteren. 6, 5, 4, 3, stop, kom omhoog. Voeg je armen toe. Voorste knie naar buiten*



- **Tricep Pushup (first time)** – *Omlaag, omhoog, handen onder de schouders, borst naar ellebooghoogte. Optie, ellebogen naar de vloer*
- **6x Bottom Half Pulse Lunge** – *6 bottom half pulses. Open je borst, pers je schouderbladen tegen elkaar*

BLOCK 2

Lagen 2/3

De overgang is extreem kort, dus je moet super duidelijk zijn met je pre-cues. Nu we ons in Laag 2 bevinden kunnen we de Intensiteit Verhogen door onze deelnemers te vertellen hoe ze meer uit iedere oefening kunnen halen en wat de voordelen van die bewegingen zijn. Gebruik esthetische of functionele voordelen om je leden te motiveren om harder te werken.

- **Bottom Half Pulse Lunge** – *Duw de voorste hiel de vloer in om de bilspieren te activeren en de stabiliteit te vergroten*
- **Tricep Pushup** – *Activeren om te isoleren*
- **6x Bottom Half Pulse Lunge** – *Blijf laag, voel hoe je benen aan het werk zijn*
- **Tricep Pushup** – *Uitdaging op je tenen, duw de handpalmen de vloer in om je triceps te activeren*

BLOCK 3

Lagen 1/3

We introduceren nu de Chest Pushup. Zorg ervoor dat je de basis coacht, inclusief target en tempo. Ga dan meteen verder met de motivatie.

- *Handen breed. Borst naar ellebooghoogte*
- *16 singles, go!*
- *We zijn er bijna*



06. RUNNING

AEROBIC, SPORTS & STRENGTH

TRACK FOCUS

Ik wil dat mijn deelnemers zich opgeladen voelen bij het ingaan van de tweede helft van de les met deze gemakkelijk uit te voeren bewegingen.

OPTIES

- Run – Walk of Jog
- Burpee – Drop Squat
- Drop Squat – Zonder impact

MUSIC				EXERCISE		CTS	REPS
I N T R O	0:00	Instr / (Melody)	8x8		Run OTS. RA	32	
					2 Drop Squat & Side Step Lunge Combo	16	2x
	0:23	Ref / Near a tree	12x8	A	DROP SQUAT & SIDE LUNGE COMBO		6x
					2x Drop Squat – jump feet together. <i>Hands on thighs</i>	8	
1					Side Step Lunge L, R. <i>Hands on thighs</i>	8	
	0:59	Instr / (Synth)	8x8	B	Circle Run – clockwise. RA	64	
	1:22	Instr /	½x8	C	Face middle	4	
	1:24	Instr / (Build)	4x8	D	Run F. <i>Double Arm Reach Up</i> x8	16	
					High Knee Run OTS. RA	16	
	1:36	Instr / (Quiet)	4x8	E	Run B. RA	24	
					Set up for Drop Squat & Side Lunge Combo	8	
	1:47	Ref / Near a tree	4x8	A	Drop Squat & Side Lunge Combo	16	2x
	1:59	Ref / Near a tree	8x8	A¹	BURPEE & SIDE LUNGE COMBO		4x
2					Burpee	8	
					Side Lunge L, R. <i>Hands on thighs</i>	8	
	2:23	Instr / (Synth)	8x8	B¹	Circle Run – anticlockwise. RA	64	
	2:46	Instr /	½x8	C	Face middle	4	
	2:48	Instr / (Build)	4x8	D	Run F. <i>Double Arm Reach Up</i> x8	16	
					High Knee Run OTS. RA	16	
	2:59	Instr / (Quiet)	4x8	E	Run B. RA	24	
					Set up for Drop Squat & Side Lunge Combo	8	
	3:11	Ref / Near a tree	12x8	A¹	Drop Squat or Burpee & Side Lunge Combo	16	6x
3:47	Instr / (Synth)	8x8	B	Circle Run – clockwise. RA	64		
3	4:10	Instr /	½x8	C	Face middle	4	
	4:12	Instr / (Build)	4x8	D¹	Run F. <i>Double Arm Reach Up</i> x8	2	8x
					Run OTS. RA, <i>Double Arm Reach Up</i> x8	2	8x
	4:24	Instr / (Beat)	4x8	F	High Knee Run OTS. RA	32	



06. THE RIDDLE ANTHEM 4:44mins

BLOCK 1

Laag 1

Geef de setup van het ritme van de Drop Squat & Side Lunge Combo met fonetische cues: “uit, in, uit, in, lunge”. Zorg ervoor dat je je verplichte veiligheids cues coacht in de Drop Squat. De Circle Run is een herstelbeweging, dus ontspan en connect met je leden.

- **Drop Squat & Side Lunge Combo** – *Uit, in, uit, in, lunge. Drop Squat: Voeten breed, knieën naar buiten, borst omhoog. Side Lunge: Knie naar buiten*
- **Circle Run** – *Ontspan het bovenlichaam, ren ontspannen, herstel*
- **Run In & Run B** – *Ren in, reik omhoog. High Knee Run, houd aan*

BLOCK 2

Laag 2

We introduceren de optie van de Burpee in dit blok; laat duidelijk weten dat je leden de Drop Squat kunnen blijven doen als ze de Burpee niet willen doen. Geef de setup van deze beweging met Laag 1 cues en coach het aanspannen van de core bij het terugspringen naar Plank positie. Coach Laag 2 cues voor de Drop Squat, leg uit hoe deelnemers meer uit de beweging kunnen halen door hun bereik te vergroten.

Herinner je deelnemers eraan om in de Circle Run te ontspannen en te herstellen.

- **Drop Squat & Side Lunge Combo** – *buig je benen voor meer diepte*
- **Burpee & Side Lunge** – *Span je buikspieren aan bij het naar achteren springen. Kies je optie – Squats of Burpees*
- **Circle Run** – *Ontspan, Herstel*
- **Run In & Run B** – *blijf dicht bij elkaar en beng iedereen naar het midden*

BLOCK 3

Laag 3

Connect in deze ronde met je deelnemers. Het zijn eenvoudige bewegingen, dus we hebben de tijd om ze één op één of als een team te coachen.

- **Drop Squat & Side Lunge Combo** – *Ga dieper in de Squat en breder in de Lunge*
- **Burpee & Side Lunge Combo** – *Ga verder in de Jump naar achteren*
- **Circle Run** – *We voelen nu de energie, we voelen ons nu in leven! Push je lichaam nog iets meer*
- **Run In & Run B** – *kom naar het midden*



06. RUNNING – SMALL-ROOM OPTIES

AEROBIC, SPORTS & STRENGTH

TRACK FOCUS

Ik wil dat mijn deelnemers zich opgeladen voelen bij het ingaan van de tweede helft van de les met deze gemakkelijk uit te voeren bewegingen.

OPTIES

Run – Walk of Jog
Burpee – Drop Squat
Drop Squat – Zonder impact

MUSIC				EXERCISE		CTS	REPS
I N T R O	0:00	Instr / (Melody)	8x8	Run OTS. RA		32	
				2 Drop Squat & Side Step Lunge Combo		16	2x
1	0:23	Ref / Near a tree	12x8	A	DROP SQUAT & SIDE LUNGE COMBO		8x
					2x Drop Squat – jump feet together. <i>Hands on thighs</i>	8	
					Side Step Lunge L, R. <i>Hands on thighs</i>	8	
	0:59	Instr / (Synth)	8½x8	B	Shuffle. RA	68	
	1:24	Instr / (Build)	4x8	D	Run F. <i>Double Arm Reach Up</i> x8	16	
2					High Knee Run OTS. RA	16	
	1:36	Instr / (Quiet)	4x8	E	Run B. RA	32	
	1:47	Ref / Near a tree	4x8	A	Drop Squat & Side Lunge Combo	16	2x
	1:59	Ref / Near a tree	8x8	A¹	BURPEE & SIDE LUNGE COMBO		4x
					Burpee	8	
3	2:23	Instr / (Synth)	8½x8	B¹	Shuffle. RA	68	
	2:48	Instr / (Build)	4x8	D	Run F. <i>Double Arm Reach Up</i> x8	16	
					High Knee Run OTS. RA	16	
	2:59	Instr / (Quiet)	4x8	E	Run B. RA	32	
	3:11	Ref / Near a tree	12x8	A¹	Drop Squat or Burpee & Side Lunge Combo	16	6x
	3:47	Instr / (Synth)	8½x8	B	Shuffle. RA	68	
	4:12	Instr / (Build)	4x8	D¹	Run F. <i>Double Arm Reach Up</i> x8	2	8x
					Run OTS. RA, <i>Double Arm Reach Up</i> x8	2	8x
	4:24	Instr / (Beat)	4x8	F	High Knee Run OTS. RA	32	



07. AGILITY

SPORTS

TRACK FOCUS

Ik wil dat mijn deelnemers hun coördinatievaardigheden trainen door in tegengestelde richtingen te werken en tegelijkertijd hun snelheid en controle behouden.

OPTIES

Double Jump F&B Side Bounce – Double Squat, Double Side Step
Ski Jump – Bounce OTS of Step Touch Side to Side

	MUSIC			EXERCISE		CTS	REPS
1	0:00	Instr / (Techno beat)	4x8		Split room	32	
	0:12	Instr / (Beat up)	4x8		Bounce OTS – show the combo and explain the group work	32	
	0:23	V1 / Right now	4x8		Wide Jump & Bounce To Side Combo L, R – 1 side moves. Other side holds	16	2x
	0:35	Ref / Dance	8x8	A	WIDE JUMP & SIDE BOUNCE COMBO L, R First side keeps moving, second side joins 2x Wide Jump OTS Side Bounce L. <i>Guard Arms</i> 2x Wide Jump OTS Side Bounce R. <i>Guard Arms</i> Double Jump F&B & Side Bounce Combo on last 16cts		4x
	0:58	Instr / (Build)	12x8	B	DOUBLE JUMP F&B & SIDE BOUNCE COMBO L, R First 2x small ROM, then last 4x bigger Double Jump F&B. <i>Double Hand Punch F</i> Side Bounce L. <i>Guard Arms</i> Double Jump F&B. <i>Double Hand Punch F</i> Side Bounce R. <i>Guard Arms</i>		6x
	1:34	Instr / (Beat)	4x8	C	Ski Jump L, R OTS x8. <i>Arms pumping</i>	16	
				C¹	Ski Jump, move F x8. <i>Arms pumping</i>	16	
	1:46	Instr / (Soft beat)	4x8		Change sides	32	
	1:58	V2 / Right now	8x8	A	Wide Jump & Bounce To Side Combo L, R	16	4x
	2:20	Ref / Boom shaker	12x8	B	Double Jump F&B & Side Bounce Combo L, R Run & Bounce Square Combo on last 32cts	16	4x
2	2:45	Ref / Boom shaker	8x8	D	RUN & BOUNCE SQUARE COMBO Run F. <i>RA</i> Side Bounce L. <i>Guard Arms</i> Run B. <i>RA</i> Side Bounce R. <i>Guard Arms</i>		4x
	3:08	Instr / (Beat)	4x8	C	Ski Jump OTS L, R x8. <i>Arms pumping</i>	16	
				C¹	Ski Jump, move F L, R x8. <i>Arms pumping</i>	16	
	3:20	Instr / (Soft beat)	4x8		Change sides	32	
	3:32	V3 / So right now	30x8		REPEAT SEQUENCES A, B, D, C & C¹		
3							



07. DISCOTEK PEOPLE 5:00mins

INTRO/BLOCK 1

Laag 1

Het geven van duidelijke richtingen is cruciaal. We hebben twee teams die in tegengestelde richtingen werken, dus je moet ervoor zorgen dat eerst het ene team beweegt terwijl het andere team wacht en bounced.

Gebruik de songtekst om de deelnemers te helpen begrijpen dat ze naar links en dan naar rechts bewegen.

- *Behendigheidstraining in teamverband; blijf hier en bounce*
- *De muziek vertelt ons wat we moeten doen*
- **Wide Jump & Side Bounce Combo** – Double bounce, beweeg naar links; double bounce, beweeg naar rechts (na 2 reps coach je de andere kant en breng je ze in beweging)
- **Double Jump & Side Bounce Combo** – naar voren, naar achteren, naar voren, naar achteren naar links! Double Jump: **Hielen op de grond, borst omhoog. Heupen recht naar voren**
- *Houd je voeten breed en blijf laag in de bounce*
- **Ski Jump** – Zij naar zij, en nu naar voren

BLOCK 2

Laag 2

In Laag 2 Verhogen we de Intensiteit door deelnemers uit te dagen om breder te werken in de Bounce en lager in de Double Jump. De Ski Jumps voegen snelheid en explosiviteit toe aan dit nummer.

- **Wide Jump & Side Bounce Combo** – kan je ze te snel af zijn
- **Double Jump & Side Bounce Combo** – Spring verder naar voren en zak door je benen
- **Run & Bounce Square Combo** – Ren, nu naar JOUW links; ren terug, nu naar JOUW rechts
- *Het draait helemaal om contrast – omhoog in de Run, omlaag in de Bounce*
- **Ski Jump** – Blijf op de bal van de voeten, span de core aan en beweeg langs de lijn

BLOCK 3

Laag 3

Tijd voor wat plezier in het laatste blok. Zorg voor een natuurlijk wedstrijdelement van twee tegen elkaar strijdende teams en moedig je deelnemers aan terwijl je ze coacht om harder te werken en van de voordelen van dit type training te genieten.

- **Wide Jump & Side Bounce Combo** – *Heb plezier met deze oefening*
- **Double Jump & Side Bounce Combo** – *Aard je voeten, span je dijbeenspieren aan*
- *Duw de vloer van je af, wees explosief*
- **Run & Bounce Square Combo** – *Hoeveel afstand kun je afleggen?*
- *This is awesome!*
- **Ski Jump** – *Hoe ver kun je komen? GO!*



08. INTERVAL

AEROBIC

TRACK FOCUS

Ik wil dat mijn deelnemers de nostalgie ervaren met dit old school nummer en ze de energie krijgen om het einde van de les te bereiken.

OPTIES

- Run – Jog
- Single Kick – Low Front Tap
- Side Flick – Side Tap
- Jumping Jack – Side Flick

	MUSIC		EXERCISE	CTS	REPS
	0:00	Intro / Bye	5x8	Run OTS. RA	40
1	0:15	C / Listen to your heart	8x8 A	RUN OTS & SLOW ARM COMBO	2x
				Arms cross and reach up to 45°	8
				Arms cross and reach wide to sides	8
				Arm cross down to 45°	8
				Arms cross and reach wide to sides	8
	0:38	Instr / Listen to your heart	8x8 B	RUN & KICK COMBO	2x
				Run F. Double Arm Reach Up x4	8
				Single Kick L, R x4. Single Arm Punch F	8
				Run B. Double Arm Reach Up x4	8
				Single Kick L, R x4. Single Arm Punch F	8
	1:02	Instr / Heart	4x8 C	Single Kick L, R. Single Arm Punch F	4 8x
	1:14	V1 / I know	8x8 D	Side Flick L, R. Relaxed Arms	4 8x
			D¹	Side Flick L, R. Straight Arm Side Raise x8	4 8x
	1:37	C / Listen to your heart	8x8 A	 Run OTS & Slow Arm Combo	32 2x
2	2:00	Br / Good bye	5x8 A¹	RUN OTS & FAST ARM COMBO	5x
				Arms reach up to 45°	2
				Arms reach wide to sides	2
				Arm reach down to 45°	2
				Arms reach wide to sides	2
	2:15	Rep / Listen to your heart	4x8 E	JUMPING JACK & ARM COMBO	4x
				Jumping Jack. Arms reach up	2
				Jumping Jack. Arms wide to sides	2
				Jumping Jack. Arms down	2
				Jumping Jack. Arms wide to sides	2
	2:27	Instr / Listen to your heart	8x8 B	 Run & Kick Combo	32 2x
	2:51	Instr / Listen to your heart	4x8 C	 Single Kick L, R. Single Arm Punch F	4 8x
	3:03	Instr / Listen to your heart	4x8 F	Single Knee Pull L, R. Double Arm Pull Down	4 8x
	3:14	V2 / Sometimes	40x8	REPEAT SEQUENCES D, D¹, A, A¹, E, B, C & F	

08. LISTEN TO YOUR HEART 5:20mins

INTRO/BLOCK 1

Laag 1

Coach de Basis: Naam van de beweging, Opties, en zorg voor een goede positionering en veiligheidscues. Cue duidelijk de Arm Combo, want deze kan lastig zijn, met name wanneer we sneller gaan bewegen.

- **Run OTS & Arm Combo** – Arm combo langzaam, armen omhoog, naar buiten, omlaag, breed; nogmaals



- **Run & Kick Combo** – Ren naar voren, Single Kick, rechts en links. March en kick of tap laag. **Borst omhoog, rechte rug, buikspieren aangespannen, trap naar heuphoogte.**

BLOCKS 2 & 3

Lagen 1/2/3

In dit blok introduceren we de Side Flick. Coach de beweging met een fonetische cue en laat het team herstellen door gebruik te maken van eenvoudige cues.

In Blok 3 en Laag 2 vierten we het gevoel van het samen trainen op de melodieën van de muziek. Voel je vrij om te playbacken, hardop te zingen en laat je energie zien om het laatste blok tot leven te brengen. Je kunt hier met een groot deel van de songtekst spelen, zoals “Listen to your heart”, “Don’t know where we are going but right now we are together”.

- **Side Flick** – Uit en in, zet je **heupen recht**
- **Run OTS & Slow Arm Combo** – Arm combo langzaam
- **Run OTS & Fast Arm Combo** – Omhoog, uit, omlaag, breed
- **Jumping Jack & Arm Combo** – We voegen de Jumping Jacks toe. De voeten gaan uit en in. **Buig de knieën**



- **Run & Kick Combo** – Als het goed voelt, laat het me dan zien!
- **Knee Pull** – Reik en trek, **knie naar heup**
- Laat ons je energie zien
- Je hebt de grootste glimlach
- We krijgen dit moment nooit meer terug – dus neem je moment!

PERFORMANCE

Praat niet te veel in dit nummer. Laat de muziek spreken, laat de songtekst inspirerend werken en gebruik je lichaamstaal om je deelnemers te motiveren.



09. POWER

SPORTS

TRACK FOCUS

Ik wil dat mijn deelnemers zich succesvol voelen in de verschillende Mixed Training blokken terwijl ze hun fitnessgrenzen blijven verleggen.

OPTIES

High Knee Run – Jog of Run
Step Jump – Geen Jump, zonder armen
Air Jack – Jumping Jack

		MUSIC		EXERCISE	CTS	REPS
1	0:01	_ Yeah where are you	5½x8	A Run OTS. RA	44	
	0:17	Intro / Ooh ooh	4x8	B Drop Squat. Elbows by side, fists to ribs	4	8x
	0:28	Instr / (Synth)	8x8	C RUN F & JUMPING JACK COMBO		
				Run F. RA	8	
				Run OTS	8	
				Easy Jumping Jack x8. <i>Bent Arm Side Raise</i>	16	
				Run B. RA	8	
				Run OTS	8	
				Easy Jumping Jack x8. <i>Bent Arm Side Raise</i>	16	
	0:51	Instr / (Upbeat)	8x8	C¹ HIGH KNEE RUN & SPRINT COMBO		2x
2				High Knee Run F. RA	8	
				High Knee Run OTS	8	
				Fast turn 180° and Sprint to B	8	
				Turn 180° High Knee Run OTS	8	
	1:14	Instr / (Upbeat)	4x8	D Step Jump L, R. Travel F or Side Step Jump. <i>Arms swing down and up</i>	8	4x
	1:26	Instr / (Upbeat)	4x8	E Jumping Jack x8. <i>Cross Arms O/H</i>	2	16x
	1:37	Instr / (Upbeat)	8x8	F HIGH KNEE RUN & AIR JACK COMBO		4x
				High Knee Run OTS. RA	8	
				Air Jack x4. <i>Double Arm Reach Up</i>	8	
	2:01	Instr / (Techno)	4x8	A¹ Recovery Run – move B	32	
3	2:12	Instr / Ooh ooh	36x8	REPEAT SEQUENCES B, C, C¹, D (OPTIE to add Tuck Jump) & E		
	3:32	Instr / (Upbeat)	8x8	F¹ HIGH KNEE RUN & AIR JACK OR TUCK JUMP COMBO		4x
				High Knee Run OTS. RA	8	
				Air Jack or Tuck Jump x4	8	
	3:55	Instr / (Low melody)	8x8	Recovery Run – move B	64	
	4:18	Instr / (Upbeat)	8x8	C¹ High Knee Run & Sprint Combo	32	2x
	4:41	Instr / (Upbeat)	4x8	D Step Jump. Travel F or Side Step Jump L, R	8	4x
	4:53	Instr / (Upbeat)	4x8	E Jumping Jack x8. <i>Cross Arms O/H</i>	2	16x
	5:04	Instr / (Upbeat)	8x8	F¹ High Knee Run & Air Jack or Tuck Jump Combo	16	4x
	5:27	Instr / (Upbeat)	4x8	G High Knee Run OTS. RA	32	
	5:39	Instr / (Upbeat)	8x8	G High Knee Run F & Sprint OTS	64	



09. WHERE ARE YOU 2K17 6:09mins

BLOCK 1

Lagen 1/2

Leg in je track introduction uit dat er 3 blokken komen om 100% te geven. Begin dit blok met een rustige stem en bouw deze op aan de hand van de muziek wanneer je deelnemers naar voren schieten in de High Knee Run. Er zitten een hoop bewegingen in dit nummer, dus zorg ervoor dat je je cues al vroeg geeft en dat je je opties kunt geven om ervoor te zorgen dat iedereen erbij hoort in deze laatste knaller.

- *Drie grootse rondes om je fitness te verbeteren*
- **Drop Squat** – *Uit, in, uit, in*
- **Run F & Jumping Jack Combo** – *Easy Run, houd dit aan. 8 Jumping Jacks. De voeten gaan uit en in, zet de hele voet op de vloer*
- **High Knee Run & Sprint Combo** – *Ren! Stop, draai en spring! **Knieën omhoog tot heuphoogte***
- **Step Jump Combo** – *Een stap, een Jump; Side Leap: Zijwaarts omhoog, **gebogen knieën bij de landing***
- **Jumping Jack** – *Knieën gebogen*
- **High Knee Run & Air Jack Combo** – *Run, 4 Air Jacks, 4, 3, 2, 1*

BLOCK 2

Lagen 2/3

We doen alles nog een keer, maar deze keer spannen we ons meer in. Kies een Laag 2 cue voor iedere beweging: snellere Sprints, hogere Jumps en hogere Air Jacks. Door slechts 1 doel te hebben kunnen je leden zich hierin vastbijten en ben jij in staat te coachen 'hoe' en 'waarom' ze het grootser moeten uitvoeren. Het geeft ze bovendien de keuze om de Tuck Jump optie toe te voegen in de tweede en derde combo.

- **Run F & Jumping Jack Combo** – *Herstel voordat je van start gaat*
- **High Knee Run & Sprint Combo** – *Snel naar achteren*
- **Step Jump & Tuck Jump Combo** – *Een extra uitdaging: voeg de Tuck Jump toe*
- **High Knee Run & Air Jack or Tuck Jump Combo** – *Wil je meer uitgedaagd worden? Voeg dan de Tuck Jump toe!*

BLOCK 3

Laag 3

Beloon in dit blok de deelnemers voor het werk dat ze tot nu toe hebben uitgevoerd. Herinner ze eraan dat dit het laatste blok is en geef ze een persoonlijke uitdaging.

- *Laatste block*
- **High Knee Run & Sprint Combo** – *Ik weet dat je sneller kunt!*
- **Step Jump & Tuck Jump Combo** – *Doe wat je kunt!*
- *Ik vertrouw op jullie – kom op!*
- *Ik heb jullie nodig – we moeten het samen doen*



10. CORE

STRENGTH

TRACK FOCUS

Ik wil dat mijn deelnemers de Frog Jump correct uitvoeren zodat ze de stabiliteit en de core training voelen.

OPTIES

Frog Jump – Voeten lopen F&B, geen Jump
Hover – Op de knieën of tenen
C-Crunch & Toe Tap – Voeten op de vloer

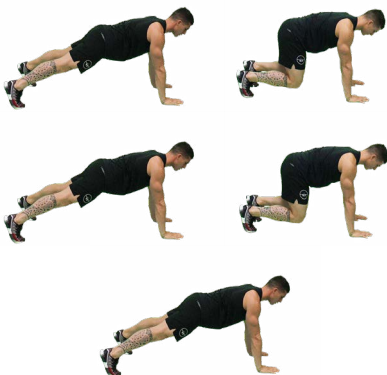
	MUSIC			EXERCISE	CTS	REPS
1	0:00	C / It's such a good vibration	4x8	Transition to floor 👁️ 2x Frog Jump & Hold	32 8	
	0:18	Br /	½x8	Hold	4	
	0:21	V1 / I got the	8x8	A 2x Frog Jump, Feet Jump F&B Hold in Plank	4 4	8x
	0:55	C / It's such a good	8½x8	A¹ 2x Frog Jump, Feet Jump F&B Hold in Plank Roll over last 4cts	4 4	8x
2	1:30	V2 / I got the	4x8	B CRUNCH UP & HOLD COMBO Crunch Up and hold. <i>Fingertips to temples, feet on floor</i> Lower. <i>Shoulders B to floor</i>	3 1	8x
	1:48	All three eyes	4x8	C C-CRUNCH UP & TOE TAP COMBO C-Crunch Up and hold. Knees over hips Tap feet down. Release head and shoulders to floor	3 1	8x
	2:05	C / It's such a good	4½x8	D Roll over to Hover. <i>Elbows under shoulders</i> Hover Roll over	4 28 4	
	2:24	V3 / I got a pay phone	4x8	B  Crunch Up & Hold Combo	4	8x
3	2:41	She got all	4x8	C  C-Crunch & Toe Tap Combo	4	8x
	2:58	C / It's such a good	4½x8	D  Roll over to Hover. Elbows under shoulders Walk hands to Extended Plank	32 4	
	3:16	(Distorted lyrics)	8x8	D¹ Extended Plank. <i>Walk hands F from shoulders</i> Roll over on last 4cts	64	
	3:51	C / It's such a good	4x8	C  C-Crunch & Toe Tap Combo 👁️ Cross Crawl on last 4cts	4	8x
	4:10	Wild _	4x8	E Cross Crawl L, R. <i>Opposite elbow to opposite thigh</i>	4	8x

10. SWEET SENSATION 4:29mins

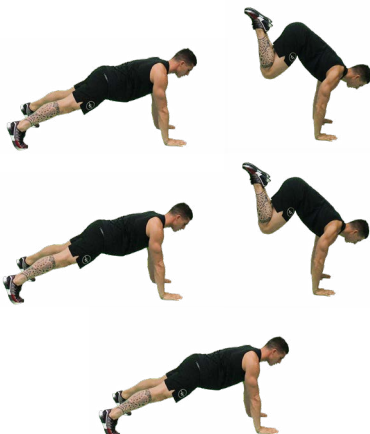
BLOCK 1 Laag 1

Geef in Laag 1 de setup van de lichaamspositie en het ritme door ze te vertellen om de knieën onder de heupen te zetten, en de armen onder de schouders.

- **2x Frog Jump** – *In, uit, in, uit, houd aan. Polsen onder de schouders, span de buikspieren aan, lange en rechte rug*



- **2x Frog Jump, Feet Up** – *Trek de knieën naar de ellebogen. Span de buikspieren hard aan om de voeten omhoog te houden*



- **Crunch** – *Crunch, houd aan, tik de vloer aan. Omhoog, houd aan, houd aan, omlaag. Ribbenkast naar de heupen. Kin ingetrokken*
- **C-Crunch** – *Knieën parallel aan de heupen, scheenbenen parallel aan de vloer*
- **Hover** – *Span de buikspieren aan, span de bilspieren aan, lange rug*

BLOCK 2 Lagen 1/2

Coach deelnemers in Laag 2 om hoger te crunchen en de C-Crunch langer aan te houden. Leg uit waarom ze dit langer moeten vasthouden. Gebruik Laag 1 cues om de Extended Plank te introduceren.

- **Crunch** – *Werk nu aan het vasthouden. Wacht en houd vast!*
- **C-Crunch** – *Alles samen; zie dit als een explosieve beweging en knal van de vloer af om te crunchen*
- **Hover** – *Span de billen aan, span de dijbeenspieren aan*
- **Extended Plank** – *Loop met je armen naar Extended Plank. Handen voor de schouders, span je buikspieren aan*



- *Begint je core te trillen?*

BLOCK 3 Lagen 1/2/3

In dit laatste block introduceren we training voor de schuine buikspieren met de Cross Crawl. Zorg ervoor dat je de twist als een rotatie rond de ruggengraat coacht, maar moedig ze ook aan om te pushen, aangezien dit de laatste ronde van deze workout is!

- **Cross Crawl** – *Knieën gebogen of gestrekt. Breng de schouder naar het andere dijbeen*



11. COOLDOWN

TRACK FOCUS

Vier de inspanningen van al je deelnemers terwijl je ze door de Cooldown begeleidt.

	MUSIC		EXERCISE	CTS	REPS
0:00	Instr / (Beat)	2x8	Knees to chest	16	
0:11	C / Had to have high	2x8	Oblique Twist – Knees F, Back Stretch. <i>Arms wide to floor, knees stacked</i>	16	
0:23	C / Had to have high	2x8	Oblique Twist – Knees B, Back Stretch. <i>Arms wide to floor, knees stacked</i>	16	
0:35	V1 / Mama said	2x8	Lying Hamstring Stretch R	16	
0:46	Mama said	2x8	Lying Hamstring Stretch L	16	
0:58	PC / Mama said don't give up	2x8	Lying Glute Stretch L	16	
1:10	C / Had to have high	2x8	Lying Glute Stretch R	16	
1:22	C / Had to have high	2x8	Roll over and stand up	16	
1:33	V2 / Mama said	2x8	Standing Hip Flexor Stretch R, L foot F. <i>Hands together O/H</i>	16	
1:45	_ Stay up on that rise	2x8	Standing Calf Stretch R, L foot F. <i>Hands on thighs</i>	16	
1:57	PC / Mama said don't give up	2x8	Standing Hip Flexor Stretch L, R foot F. <i>Hands clasped behind</i>	16	
2:08	They say it's all been done	2x8	Standing Calf Stretch L, R foot F. <i>Hands on thighs</i>	16	
2:20	C / Had to have high	2x8	Standing Quad Stretch L, R foot standing. <i>R Arm out to side</i>	16	
2:32	C / Had to have high	2x8	Iliotibial Stretch L	16	
2:44	C / Had to have high	2x8	Standing Quad Stretch R, L foot standing. <i>L Arm out to side</i>	16	
2:55	C / Had to have high	2x8	Iliotibial Stretch R	16	



11. HIGH HOPES 3:11mins

COACHING TIPS

- Leg duidelijk lichaamsdeel en richting uit terwijl je je groep door de stretches begeleidt
- Voel je vrij om het gestretchte lichaamsdeel te verbinden aan de beweging die dit eerder in de workout heeft getraind
- Prijs je deelnemers voor hun inspanningen van vandaag



GLOSSARY

STEP TOUCH

Borst omhoog
Heupen recht naar voren

BOUNCE

Heupen en schouders recht naar voren
Knieën gebogen
Voeten breed

JUMPING JACK

Hiel op de vloer
Knieën naar buiten en gebogen
Borst omhoog

SQUAT

Knieën naar buiten
Borst omhoog

PLANK

Buikspieren aangespannen
Lichaam recht ten opzichte van de vloer
Lange en rechte rug

TRICEP PUSHUP

Handen onder de schouders
Borst naar ellebooghoogte
Ellebogen naar de ribben

STEP CURL

Borst omhoog
Hiel naar de billen
Knieën naar buiten

GALLOP

Borst omhoog
Buikspieren aangespannen
Step, skip, Step Curl Push door de vloer
Beweeg omlaag en omhoog

SWING

Zet de heupen recht bij de swing naar achteren
Span de bilspieren aan

DOUBLE SQUAT

Knieën naar buiten
Borst omhoog
Heupen boven kniehoogte

SINGLE KNEE LIFT

Blijf recht naar voren gericht
Knie naar heuphoogte
Buikspieren aangespannen
Borst omhoog

SHUFFLE

Borst omhoog
Heupen recht naar voren
Licht op de bal van de voeten

SINGLE PLYOMETRIC LUNGE

Voorste knie naar buiten
Borst omhoog
Achterste knie omlaag
Knieën gebogen

STRAIGHT JUMP

Knieën gebogen bij de landing
Span de buikspieren aan
Borst omhoog

SKATER

Knie naar buiten
Borst omhoog
Duw omhoog door de vloer

BOTTOM HALF PULSE LUNGE

Grote stap naar achteren
Voorste knie naar buiten

SINGLE CHEST PUSHUP

Borst naar ellebooghoogte
Buikspieren aangespannen

DROP SQUAT

Op de bal van de voeten
Voeten breed
Billen omlaag en naar achteren
Borst omhoog
Buikspieren aangespannen
Knieën naar buiten

SIDE LUNGE

Knie naar buiten



GLOSSARY

HIGH KNEE RUN

Borst omhoog
Knieën naar de borst
De ellebogen duwen naar voren

BURPEE

Zit naar achteren
Spring omhoog
Voeten breed in Squat
Span de buikspieren aan wanneer de heupen naar achteren gaan

DOUBLE JUMP F&B

Borst omhoog
Heupen recht

SIDE BOUNCE

Op de bal van de voeten
Voeten breed
Borst omhoog

SKI JUMP

Knieën gebogen bij de landing
Span de buikspieren aan
Borst omhoog

SINGLE KICK

Rechte rug
Trap vanuit de heup met een gestrekt been
Borst omhoog
Heupen recht naar voren

SIDE FLICK

Heupen recht naar voren
Schouders naar achteren
Borst omhoog

SINGLE KNEE PULL

Blijf recht naar voren
Knie naar heuphoogte
Buikspieren aangespannen
Borst omhoog

STEP JUMP

Stap een squat in voordat je springt
Borst omhoog
Buikspieren aangespannen
Armen zwaaien naar achteren en omhoog

TUCK JUMP

Duw de knieën naar de borst
Knieën gebogen bij de landing

AIR JACK

Land met gebogen knieën
Buikspieren aangespannen
Borst omhoog

FROG JUMP

Polsen onder de schouders
Buikspieren aangespannen
Lange en rechte rug

CRUNCH

Kin in – kijk naar de knieën
Breng de ribben richting de heupen
Til de schouders van de vloer
Handen strekken voorbij de dijbenen

C-CRUNCH

Knieën boven de heupen
Buikspieren bovenaan stevig aangespannen
Ribben naar de heupen

HOVER

Buikspieren aangespannen
Heupen en schouders recht
Lange en rechte rug

EXTENDED PLANK

Loop met je armen
Handen voor de schouders

CROSS CRAWL

Vingertoppen naar de slapen
Kin in
Ellebogen breed
Draai de schouder naar de andere knie bij de twist

LYING HAMSTRING STRETCH

Houd de rug lang op de vloer en de schouders ontspannen
Houd je staartbeen omlaag

LYING GLUTE STRETCH

Hiel naar de knie
Trek het been richting de borst



GLOSSARY

STANDING HIP FLEXOR STRETCH

Zorg ervoor dat de knie boven de enkel staat

Span de bilspieren van het achterste been aan om de heup te openen

Heupen recht naar voren

STANDING CALF STRETCH

Handen op je dijbeen

Duw de achterste hiel de vloer in

STANDING QUAD STRETCH

Gebruik de buikspieren om je te helpen met je evenwicht en om te wijzen

Knie van het opgetilde been omlaag naar de vloer

Span de bilspieren aan om de heupen naar voren te houden

ILIOTIBIAL STRETCH (ITB)

Kruis de voeten en duw het gewicht de heup in



WE ARE THE LES MILLS TRIBE

We are a global family of leaders, passionately devoted to creating a healthy planet.

We fearlessly inspire others to discover their true potential by falling in love with exercise.

Exercise is our global movement. Millions of us bind together every day to unite through sweat. Our movement shakes the world.

Music is our soul. It drives us, focuses us, gives us passion.

ONZE GEDRAGSCODE

De wereldwijde Les Mills familie bestaat momenteel uit meer dan 17.500 fitnessclubs, 130.000 instructeurs en miljoenen deelnemers, verdeeld over 100 landen.

ONDANKS DAT WE ALLEN VERSCHILLEN OP BASIS VAN GEOGRAFIE, RELIGIE, AFKOMST EN HUIDSKLEUR, ZIJN WE VERBONDEN DOOR ONZE LIEFDE VOOR BEWEGEN, MUZIEK EN HET STREVEN NAAR EEN GEZOND LEVEN, ZOWEL VOOR ONSZELF, ALS VOOR HET BEHOUD VAN ONZE PLANEET.

BIJ LES MILLS LATEN WE IEDER INDIVIDU BINNEN ONZE COMMUNITY IN ZIJN/HAAR WAARDE EN RESPECTEREN WE DE RECHTEN EN VRIJHEID VAN IEDEREEN.

Bij het kiezen van rolmodellen, muziek en bewegingen begrijpen we dat mensen verschillende standaarden hanteren voor kleding, populaire cultuur en dans.

OOK WETEN WE DAT WAT DOOR SOMMIGEN ALS GESCHIKT WORDT BEVONDEN, DOOR ANDEREN ALS NIET GESCHIKT WORDT BESCHOUWD.

Als bedrijf dat aan de basis staat van groepsfitness ervaringen, beleefd door miljoenen deelnemers per

We remove the boundaries of judgment and empower all people to enjoy the unique benefits of movement. While honoring our heritage, we set course for the future. Looking to inspire, innovate, and create as much as humanly possible.

We are ludicrous enough to believe that we can change the world.

We are the Les Mills Tribe.

dag, willen we enerzijds innovatieve, 'cutting-edge' producten leveren en tegelijkertijd rekening houden met algemeen heersende normen en waarden.

Het kiezen, licenseren en matchen van de juiste muziek bij de choreografie is een enorme uitdaging! We screenen de muziek en proberen beledigende teksten te vermijden. Indien mogelijk, bieden we een alternatieve track (onderaan de track list) om te gebruiken.

WE OMARMEN OPEN COMMUNICATIE ZODAT ER BIJ MENINGSVERSCHILLEN SNEL COMPROMISSEN GESLOTEN KUNNEN WORDEN.

BOVEN ALLES, IS HET LEVEREN VAN - LIFECHANGING FITNESS EXPERIENCES EVERY TIME, EVERYWHERE - ONZE GROOTSTE PASSIE.

BE LOUD AND HEARD

Vertel ons wat je van deze release vindt! Bezoek lesmills.com/BLAH

