

BODYATTACK 123

MÚSICA

FORMATOS

01. CALENTAMIENTO

02. IMPACTO MIXTO

03A. AERÓBIC

03B. CIRCUITO

04. PLIOMETRÍA

05. FUERZA ATLÉTICA

06. RUNNING

07. AGILIDAD

08. INTERVALO

09. POWER

10. CORE

11. COOLDOWN

Exp

05. FUERZA ATLÉTICA

GLOSARIO

DECLARACIÓN DE INTENCIONES

Todo el material de los instructores Les Mills son recursos únicos y valiosos que te proporcionamos como instructor certificado por Les Mills y que te ayudan a aprender cada nueva coreografía y enseñarla sólo en los clubes con licencia Les Mills. No compartas estos recursos. Copiar, grabar o subir estos archivos en internet o vender los recursos del instructor de Les Mills a otras personas es ilegal, supone robar a Les Mills, a sus distribuidores y a otros instructores. Si estás implicado en cualquiera de estas acciones ilegales, podría haber consecuencias graves para tu persona, incluyendo acciones legales o la suspensión o retirada permanente de tu certificación de Les Mills. ¡Apreciamos tu colaboración!



MÚSICA

- 01

Overtime (4:02)
James Flake
© 2023 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: J. Makhlouf, A. Makhlouf, Frisch
- 02

Padam Padam (Electro House Mix) [Extended Edit] (4:34)
Power Music
© 2023 Power Music.
Escrito por: Wroldsen, Rycroft
- 03A

Dancing's Done (Handz Up Remix) [Extended Edit] (5:27)
Power Music
© 2023 Power Music.
Escrito por: Walter, Burns, Douglas, Bowman, Rycroft, Koci
- 03B

DJ Turn It Up (5:25)
Dimension
© 2023 Dimension.
Escrito por: Etheridge, Harper
- 04

Rave Workout (5:03)
STVW x DJ Junior
© 2023 Rave Culture Music B.V.
Escrito por: Witzlsperger
- 05

JUMP In (5:22)
Knock2
© 2023 NIGHTMODE.
Escrito por: Nakhonethap
- 06

Weekend (Quickdrop Remix Extended) (5:11)
Marc Korn, Semitoo & Quickdrop feat. Renee
© 2023 Dance Magic Records.
Escrito por: Koerts
- 07

Blow The Speakers (4:31)
Dr. Phunk feat. Maikki
© 2023 Revealed Music B.V. Licensed courtesy of Central Station Records.
Escrito por: Riley, Goldsworthy, Martins, Buijs
- 08

Easy On My Heart (Gabry Ponte VIP MIX) (2:53)
Gabry Ponte
© 2023 GEKAI Under exclusive license to Warner Music Italy a Warner Group Company.
Escrito por: Reilly, Risavy, Mackillop
- 09A

Easy On My Heart (Gabry Ponte VIP MIX) (2:57)
Gabry Ponte
© 2023 GEKAI Under exclusive license to Warner Music Italy a Warner Group Company.
Escrito por: Reilly, Risavy, Mackillop
- 09B

Wings (Radio Edit) (6:00)
Technikore & Suae
© 2023 OneSeventy.
Escrito por: Tedder, van den Bogaerde
- 10

Take Me Up (5:53)
Kanine
© 2023 UNLEASHED.
Escrito por: Bossert
- 11

Desire (2:19)
Calvin Harris & Sam Smith
© 2023 Sony Music Entertainment UK Limited.
Escrito por: Smith, Burns, Harris, Romans, Torrey
- EXP 05

Desire (2:55)
Calvin Harris & Sam Smith
© 2023 Sony Music Entertainment UK Limited.
Escrito por: Smith, Burns, Harris, Romans, Torrey
- ALT 02

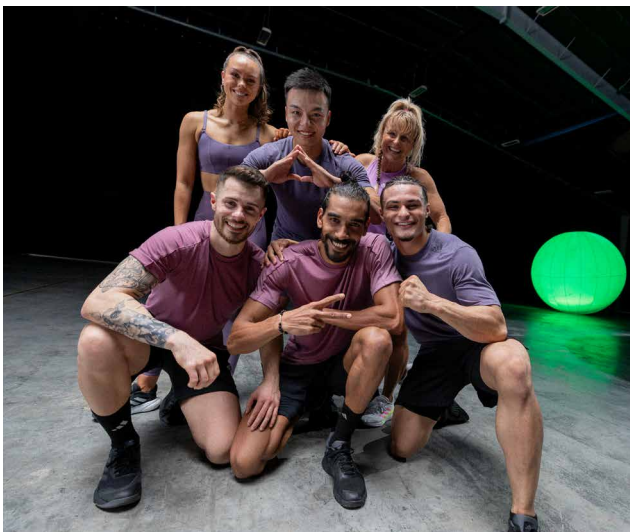
Shooting Darts (2:32)
Dimitri Vegas & Like Mike with R3HAB & Prezioso
© 2022 Smash The House/Subside Records S.R.L., under exclusive license to Epic Amsterdam.
Escrito por: Hakala, Heinonen, Yloenen, Rantasalmi
- EXP 05

JUMP In (3:31)
Knock2
© 2023 NIGHTMODE.
Escrito por: Nakhonethap
- ALT 02

Close To U (4:34)
Katnip feat. Milva
Courtesy of Epidemic Sound.
Escrito por: Unknown



BODYATTACK 123



Fila de atrás Iz-D: Dr. Emma Alcock, Nick Yan, Lisa Osborne
Fila de delante Iz-D: Maxime Vigeant, Hamza Bkira, Jackson Fuafiva Osborne

¡Puedes emocionarte! Pon la música en el coche, cuando camines, cuando trabajes ¡e incluso en una fiesta! ¡La música es increíble y esta coreografía te trae un entreno divertido, inspirador e interactivo!

El tema de la coreografía es: ¡Tu entreno, a tu manera! ¡Mira el vídeo y toda la enseñanza que te ayudará a hacer esta clase inclusiva y accesible a todos! Añade tu propia magia – ésta es una buena forma de crear conexión en tus clases.

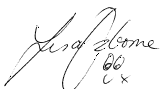
Asegúrate de que tus participantes se mueven correctamente. Tendrán la seguridad para hacerlo si les enseñas con claridad cuando establezcas los movimientos.

Por último, ¡tenemos una motivación magnífica! Buscar unas señales verdaderamente inspiradoras no es fácil – los instructores se ciñen a palabras como: "¡Hey!" o "Vamos, aguanta!" o "¡Sí, puedes hacerlo!" Es importante que las palabras tengan significado e impacten. Así que indaga; ¡busca señales de motivación en internet e inspírate para motivar a tus participantes!

¡Me encanta esta coreografía! Espero que sientas la energía, el amor, la pasión y la amistad que sienten todos los presenters por BODYATTACK. ¡Sal a expandir tu AMOR por BODYATTACK!

Gracias por formar parte de la familia de BODYATTACK.

Todo mi amor y energía para todos.
Lisa xx



PRESENTERS

- Dr Emma Alcock** (NZ)
- Hamza Bkira** (Tunisia)
- Jackson Fuafiva Osborne** (NZ)
- Lisa Osborne** (Australia)
- Maxime Vigeant** (Francia)
- Nick Yan** (China)

CRÉDITOS

- Director/Coach de programa** – Lisa Osborne
- Creative Director** – Kylie Gates
- Creative Team** – Dan Maroun, Jackson Fuafiva Osborne, Robert van Dieën
- Technical Consultants** – Bryce Hastings y Andrew Newmarch
- Production Coordinator** – Juliet Mora
- Gracias especialmente a –**
 - Juliet Mora – por apoyar y coordinar al equipo
 - Michelle Farrier – por organizar y reunir al equipo
 - Josh James y Kendall Farmer – por la música

EQUIPO DE PRUEBA DE BODYATTACK

Esta vez el proceso creativo incluyó a un grupo de trainers e instructores de todo el mundo. Gracias especialmente a este equipo de personas que lo probaron y nos dieron su feedback.

- Amy Styles** (Estados Unidos)
- Fran Torres** (Argentina)
- Josh Farmer** (Australia)
- Liam Botica** (Nueva Zelanda)
- Nick Paraschchak** (Reino Unido)
- Sarah Shortt** (Reino Unido)



¡EY INSTRUCTORES!

Cuando queráis mezclar coreografías anteriores, intentad seleccionar tracks de las 10 últimas coreografías. BODYATTACK ahora tiene un foco importante en el entrenamiento deportivo y de fitness y queremos que nuestras clases reflejen los nuevos conceptos de entrenamiento y estilos de movimiento. Éste ya no es un programa basado en el aeróbic de la “vieja escuela” – tenlo en cuenta cuando hagas tu selección de tracks.

NUEVO FORMATO EXPRÉS DE 45 MINUTOS

BODYATTACK ahora tiene 2 Formatos de 45 minutos a elegir. Los primeros cuatro tracks siguen siendo los mismos. Después puedes elegir el track de Running o el Track de Intervalo del segundo bloque cardiovascular.

La OPCIÓN 1 es la mejor para clubs en los que BODYATTACK es un programa nuevo y para clubs más orientados hacia el deporte. Tiene un estilo atlético y divertido, con movimientos más simples.

La OPCIÓN 2 es genial para instalaciones en las que BODYATTACK ha sido uno de los programas principales durante años. Es genial para clubs que estén en un momento de transición para pasar del formato de 55 minutos al formato de 45 minutos y quieren mantener el estilo alegre y de altos niveles de energía de la dimensión del Aeróbic.

Si quieres puedes alternar entre ambas opciones para valorar cuál es la mejor para tu instalación o tus alumnos. Sin embargo, ten en cuenta que no puedes cambiar estos formatos. Debes mantener los tracks en el orden establecido.

FORMATOS DE 30 MINUTOS

BODYATTACK ahora tiene dos formatos de 30 minutos entre los que puedes elegir.

La OPCIÓN 1 está inspirada en el deporte y es más intensa.

La OPCIÓN 2, el NUEVO FORMATO DE 30 MINUTOS, te proporciona variedad y una música inspiradora. La combinación de los tracks de Calentamiento, Impacto Mixto, Pliometría, Running, Power y Exprés Atlético crea una opción divertida y energética compatible con una clase más corta.

Como en todos los formatos, el Track 6 (Running) se puede impartir con una Carrera en círculo o una Carrera en el lugar y mirando al frente. Este formato es un poco menos intenso y tiene un estilo 'más divertido'. Puedes impartir ambas opciones para ofrecer variedad.

Dinos lo que piensas de esta coreografía. Visita: <http://www.lesmills.com/release-feedback>

NOTAS:

La versión EXPRÉS del Track 5, *Low*, se utiliza sólo en el formato de 30 minutos.

El Track 8, Intervalo, está filmado mirando hacia la cámara. Si a tu clase y a ti os gust la formación en círculo, también puedes probarlo con esta coreografía.

CLAVE

ALT	Alternar	PC	Pre-coros
At	Atrás	ROM	Rango de movimiento
QC	Quiet Chorus/Coro suave	Instr	Instrumental
B Up	Build Up/preparación	Seq	Secuencia
D	Derecha	Intro	Introducción
Br	Bridge/puebte (no hay coros)	Tempo	ritmo normal de la música
BC	Brazos de corredor	Iz	Izquierda
C	Coros	V	Verso
Ref	Refrain (líneas o frases recurrentes de la canción)	Min	Minutos
CTS	Cuentas	Previa	
Rep	Reprise (parte del coro que se repite)	Outro	Últimas notas de la música
Ad	Adelante	Repeat	Repetir 
RepX	realizar la Secuencia/ ejercicio X número de veces	Del. y at.	Adelante y atrás X veces

ENSEÑAR ESTA COREOGRAFÍA

¿Durante cuánto tiempo debería utilizar esta coreografía?

Enseña la coreografía completa durante un mínimo de 2 semanas y un máximo de 4 y después empieza a integrar otros tracks. Así no sólo te asegurarás de estar ofreciendo variedad en la secuencia de ejercicios y la música, sino que los participantes también experimentarán la magia, el entusiasmo y el efecto de entreno de los tracks del nuevo lanzamiento.

TABATA

Foco en la velocidad

60 segundos de cada movimiento, el circuito se repite 4 veces. 16 minutos de trabajo en total. Todos los movimientos son del Track 7, Agilidad, así que recurre el track si lo necesitas.

Mov. 1: Carreras en escalera

Mov. 2: Jacks abajo

Mov. 3: Combo Patinador abajo y Carrera a través

Mov. 4: Recuperación



FORMATOS

FORMATOS CON 3A AERÓBIC

FORMATO DE 55 MINUTOS – OPCIÓN 1

Track 01	Calentamiento
Track 02	Impacto mixto
Track 03A	Aeróbic
Track 04	Pliometría
Track 05	Fuerza Atlética
Track 06	Running
Track 07	Agilidad
Track 08	Intervalo
Track 09	Power
Track 10	Core
Track 11	Cooldown
Tiempo total	53:46

FORMATO DE 45 MINUTOS – OPCIÓN 1

Track 01	Calentamiento
Track 02	Impacto mixto
Track 04	Pliometría
Track 05	Fuerza Atlética
Track 06	Running
Track 07	Agilidad
Track 09	Power
Track 10	Core
Track 11	Cooldown
Tiempo total	39:57

FORMATO DE 30 MINUTOS – OPCIÓN 1

Track 01	Calentamiento
Track 02	Impacto mixto
Track 04	Pliometría
Track 07	Agilidad
Track 09	Power
Exprés 05	Fuerza Atlética
Tiempo total	27:41

FORMATO DE 45 MINUTOS – OPCIÓN 2

Track 01	Calentamiento
Track 02	Impacto mixto
Track 04	Pliometría
Track 05	Fuerza Atlética
Track 07	Agilidad
Track 08	Intervalo
Track 09	Power
Track 10	Core
Track 11	Cooldown
Tiempo total	40:36

FORMATO DE 30 MINUTOS – OPCIÓN 2

Track 01	Calentamiento
Track 02	Impacto mixto
Track 04	Pliometría
Track 06	Running
Track 09	Power
Exprés 05	Fuerza Atlética
Tiempo total	23:47

FORMATOS CON 3B CIRCUITO

FORMATO DE 55 MINUTOS – OPCIÓN 1

Track 01	Calentamiento
Track 02	Impacto mixto
Track 03B	Circuito
Track 04	Pliometría
Track 05	Fuerza Atlética
Track 06	Running
Track 07	Agilidad
Track 08	Intervalo
Track 09	Power
Track 10	Core
Track 11	Cooldown
Tiempo total	53:44

FORMATO DE 45 MINUTOS – OPCIÓN 1

Track 01	Calentamiento
Track 02	Impacto mixto
Track 3B	Circuito
Track 04	Pliometría
Track 05	Fuerza Atlética
Track 06	Running
Track 07	Agilidad
Track 09	Power
Track 10	Core
Tiempo total	43:20

FORMATO DE 30 MINUTOS – OPCIÓN 1

Track 01	Calentamiento
Track 3B	Circuito
Track 04	Pliometría
Track 07	Agilidad
Track 09	Power
Exprés 05	Fuerza Atlética
Tiempo total	28:25

FORMATO DE 45 MINUTOS – OPCIÓN 2

Track 01	Calentamiento
Track 02	Impacto mixto
Track 3B	Circuito
Track 04	Pliometría
Track 05	Fuerza Atlética
Track 07	Agilidad
Track 08	Intervalo
Track 09	Power
Track 10	Core
Tiempo total	43:59



01. CALENTAMIENTO

AERÓBIC, DEPORTE Y FUERZA

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis participantes calienten sus cuerpos mientras sienten la bienvenida y comprenden lo que han de hacer, cómo hacerlo y por qué hacerlo como parte de su Calentamiento.

	MUSICA			EJERCICIO	CTS	REPS
1	0:06	V / A feeling that I know	8x8	Bienvenida a la clase	32	
	0:18			Extender arriba	8	
				Squat abajo	8	
				Extender arriba	8	
				Squat abajo	8	
	0:30	C / Get down get up again	4x8	Subir de pie	8	
			A	Squat Simple. Manos en muslos	4	6x
	0:43	Ref / Get down, get down	4x8	B Rebote en el lugar	32	
	0:57	Instr /	4x8	C Carrera en el lugar. BC	32	
	1:09		4x8	C ¹ Combo carrera delante y atrás		2x
					Carrera delante. BC	8
					Carrera atrás. BC	8
2	1:22	V / A feeling that I know	4x8	D Step Touch Iz, D. Brazos relajados	4	8x
	1:35	C / Get down get up again	4x8	E Combo lunge lateral Iz, D		2x
				Lunge lateral Iz x2. Manos en muslos	8	
				Lunge lateral D x2. Manos en muslos	8	
				 Combo lunge lateral y medio lunge atrás		
				últ. 8cts		
	1:48	Get down get up again	4x8	E ¹ Combo lunge lateral y medio lunge atrás		2x
				Lunge lateral Iz. Manos en muslos	4	
				Lunge atrás Iz. BC	4	
				Lunge lateral D. Manos en muslos	4	
3				Lunge atrás D. BC	4	
	2:01	Ref /	4x8	B Rebote en el lugar	32	
	2:14	Instr /	8x8	C ¹ Combo carrera delante y atrás	16	4x
	2:40	V / A feeling that I know	4x8	D Step Touch Iz, D. Brazos relajados	4	8x
	2:53	C / Get down get up again	4x8	E Combo lunge lateral Iz, D	16	2x
	3:06	Get down get up again	4x8	E ¹ Combo lunge lateral y medio lunge atrás	16	2x
	3:19	Ref /	4x8	B Rebote en el lugar	32	
	3:32	Outro /	8x8	C ¹ Combo carrera delante y atrás	16	4x



01. OVERTIME 4:02min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPA 1

Quiero que mis participantes calienten su cuerpo mientras sienten la bienvenida y comprenden lo que han de hacer, cómo hacerlo y por qué hacerlo como parte de su Calentamiento.

- **Estiramiento** – *Pies separados, extiende arriba y abre el pecho, squat abajo con las caderas atrás. En el Squat: **pecho alto y rodillas hacia fuera sobre las puntas de los pies***
- **Squat simple** – *Squat abajo, sube. **Pecho alto, rodillas hacia fuera sobre las puntas de los pies***
- **Rebote en el lugar** – *Cuerpo (caderas y hombros) alineado hacia el frente. Rodillas relajadas. Empieza con los pies separados, después empieza a cambiarlos para prepararte para la Carrera*
- **Carrera en el lugar** – *Di a tus alumnos que éste es su entreno, así que pueden moverse a su manera. Ofréceles la opción. **Pecho alto, abdomen fuerte***
OPCIÓN: Marcha en el lugar
- **Combo Carrera Ad y At** – *Es importante que enseñes a tu clase a subir sus talones en la Carrera, para que puedan calentar la parte posterior de sus piernas (isquiotibiales) y aumentar poco a poco su ritmo cardíaco*
OPCIÓN: Marcha Ad y At

BLOQUE 2

CAPAS 1 Y 2

Usa señales muy claras para enseñar las repeticiones, las direcciones y la técnica. Explica a tu clase lo que hacemos, cómo lo hacemos de manera adecuada y por qué. En los combos de Lunge, calentamos las piernas y los glúteos, y también cambiamos el foco a los músculos del tren inferior y el core para asegurarnos de movernos correctamente durante el entreno.

- **Step Touch** – *Relájate en esta parte y conecta con tu clase*
- **Combo Lunge lateral** – *Iz, D. Primero indica números y direcciones. Di: 1, 2. Cambia de lado. 1, 2. Después enseña la técnica: **Paso amplio hacia el lado. Pecho alto, rodilla hacia fuera sobre la punta del pie, inclínate desde las caderas***
- **Combo Lunge lateral y Medio Lunge At** – *Primero indica números y direcciones. Di: Uno al lado, uno atrás. Cambia de lado. Uno al lado, uno atrás. Después enseña la técnica: **Paso amplio atrás, rodilla de delante hacia fuera sobre la punta del pie, espalda recta. Muslo de delante paralelo al suelo***
- **Rebote en el lugar** – *Aumenta la energía e involucra a todos tus participantes*
- **Combo Carrera Ad y At** – *Carrera adelante y atrás tan lejos como puedas para llevar a tu cuerpo hasta la zona de entrenamiento. Así es como aprovechamos mejor el track de Acondicionamiento*

BLOQUE 3

CAPAS 2 Y 3

Di a tu clase por qué hacemos lo que hacemos en el Calentamiento. En los combos de Lunge, buscamos calentar el core, los cuádriceps y los glúteos. Usa la coordinación para cambiar entre la mente y el cuerpo; haz que conecten ambos con el entreno. Empuja las rodillas hacia fuera para activar los glúteos y contrae el abdomen para mantener las caderas alineadas y el tren superior fuerte. Haz que tu clase conecte con lo que hacemos, para que se sientan más seguros con el entreno que están comenzando. Termina este track con mucha energía ¡y conectando en los Rebotes y la Carrera!



02. IMPACTO MIXTO

AERÓBIC

Nota: Este track contiene contenido explícito. Puedes utilizar la canción alternativa en su lugar.
Por favor, usa *Close To U* con la misma coreografía.

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis participantes se preparen para elevar su ritmo cardíaco, para moverse con equilibrio y control y para divertirse con los movimientos de brazos de la manera en que les vaya mejor.

MUSICA			EJERCICIO		CTS	REPS
1	0:00	Intro / (Instr)	4x8	Rebote en el lugar. BC	32	
	0:12	_ I hear it	4x8 A	Carrera en el lugar. BC	28	
			B	Step Curl Iz, D	4	
	0:24	V / You look like fun	4x8 B	Step Curl Iz, D	4	4x
			B ¹	Step Curl Iz, D. <i>Cruzar y tirar</i>	4	4x
	0:37	PC / Shivers and butterflies	4x8 B ¹	Step Curl y combo de brazos		4x
				Step Curl Iz, D. <i>Cruzar y tirar</i> x2	4	
				Step Curl Iz, D. <i>Doble extensión delante</i> x2	4	
	0:49	C / Padam padam	4x8 C	Gallop Iz, D	8	4x
	1:01		4x8 C ¹	Gallop y combo de brazos		4x
				Gallop Iz. <i>Cruzar y tirar</i> x2	4	
				Gallop D. <i>Doble extensión delante</i> x2	4	
	1:14		4x8 D	Carrera en el lugar	24	
			E	Combo Lunge lateral y Carrera en el lugar Iz	8	
	1:26	Instr / I hear it	8x8 E	Combo Lunge lateral y Carrera en lugar Iz		8x
				Lunge lateral Iz. <i>Manos en muslos</i>	2	
				Aguantar rodilla Iz. BC	2	
				Carrera en el lugar. BC	4	
	1:50	C / Padam, Padam	8x8 F	Combo carrera delante y balanceo atrás		4x
				Carrera delante. BC	8	
				balanceo atrás Iz, D. BC	8	
				Separar pies en últ. 4cts		
	2:15		4x8 G	Rebote en Squat	2	8x
			G ¹	Rebotes Squat con pequeño salto	2	6x
				Step Curl D, Iz	4	
2	2:27	V / This place is crowdin' up	4x8 B	Step Curl D, Iz	4	4x
			B ¹	Step Curl D, Iz. <i>Cruzar y tirar</i>	4	4x
	2:40	PC / Shivers and butterflies	4x8 B ²	Step Curl y combo de brazos		4x
				Step Curl D, Iz. <i>Cruzar y tirar</i> x2	4	
				Step Curl D, Iz. <i>Doble extensión delante</i> x2	4	
	2:52	C / Padam, Padam	4x8 C	Gallop D, Iz	8	4x
	3:04	Padam, Padam	4x8 C ¹	Gallop y combo de brazos		4x
				Gallop D. <i>Cruzar y tirar</i> x2	4	
				Gallop Iz. <i>Doble extensión delante</i> x2	4	
	3:17	Instr /	4x8 D	Carrera en el lugar	24	
			E	Combo Lunge lateral y Carrera en el lugar D	8	
	3:29	_ I hear it	8x8 E	Combo Lunge lateral y Carrera en el lugar		8x
				Lunge lateral D	2	
				Aguantar rodilla D	2	
				Carrera en el lugar. BC	4	
	3:53	C / Padam, Padam	8x8 F	Combo carrera delante y balanceo atrás	16	4x
				Separar pies en últ. 4cts		
	4:18	Outro /	4x8 G	Rebote en Squat	2	8x
			G ¹	Rebote en Squat con pequeño salto	2	8x



02. PADAM PADAM (ELECTRO HOUSE MIX)

[EXTENDED EDIT] 4:34min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPA 1

En este track de Impacto Mixto, usamos movimientos clásicos de BODYATTACK. Sin embargo, sigue siendo importante utilizar una enseñanza clara sobre lo que hacemos y cómo lo hacemos. Enseña los brazos como una opción para asegurarte de que todos pueden seguir los movimientos de pies y se sienten seguros con ellos. Enseña los números, la dirección y las señales obligatorias para que todos se muevan de forma segura.

- **Rebote en el lugar** – *Di a tu clase que tenemos dos rondas increíbles para trabajar el Impacto mixto. **Caderas y hombros alineados hacia el frente. Rodillas relajadas***
- **Carrera en el lugar – Pecho alto, abdomen fuerte**
OPCIÓN: Marcha en el lugar
- **Step Curl** – *Enseña el ritmo primero. Di: Paso y eleva, paso y eleva. **Pecho alto, rodillas hacia fuera sobre las puntas de los pies.** Eleva los talones hacia el glúteo. Añade los brazos si quieres. Cruza delante del cuerpo. Después indica el ritmo y las repeticiones del combo de brazos. Di: Dos cruces, dos extensiones. Di a tu clase que los pueden eliminar o hacer otra cosa – ¡lo que quieran!*
OPCIÓN: Sin brazos
- **Gallop** – *Enseña primero el ritmo. Di: Junta, step curl. **Pecho alto, abdomen fuerte.** ¿Recuerdas los brazos? Dos cruces, dos extensiones. O lo que quieras. También puedes hacer un pequeño baile. Hazlo divertido*
OPCIÓN: Sin salto ni brazos
- **Carrera en el lugar** – *Explica a tu clase que combinamos movimientos cardiovasculares con algunos de fuerza, estabilidad y control. Después haz una previa del movimiento*
- **Combo Lunge lateral y Carrera en el lugar** – *Primero enseña el ritmo y la dirección. Di: Lunge, Rodilla, Jog. Abre, rodilla hacia dentro, corre. Mantén el control **contrayendo tu abdomen** para mantener el equilibrio y sentir la tensión en todo el cuerpo. Di a tu clase que se siente profundo y que active las piernas*
- **Combo Carrera Ad y Balanceo At** – *¡Mantén tu cuerpo alineado! Conecta con tu clase*
OPCIÓN: Marcha Ad y At
- **Rebote en Squats** – *Primero enseña el ritmo. Di: Baja, baja. **Pecho alto, rodillas hacia fuera sobre la punta del pie.** Si quieres más, salta desde el suelo*

BLOQUE 2

CAPAS 2 y 3

Enseña la intensidad y explica a tus alumnos sobre lo que están trabajando. Diles cómo pueden mejorar o intensificar los movimientos y qué van a conseguir al hacerlo. En el Gallop, puedes bajar y subir con movimientos más grandes y empujar desde el suelo para elevar el ritmo cardíaco. En el Combo Lunge lateral y Carrera en el lugar, di a tu clase que pueden empujar desde los pies y cambiar para que el empuje sea desde los cuádriceps y los glúteos. Activa también más tu core para ver si puedes impulsarte más fuerte. En los Rebotes en Squats, tienes una oportunidad para elevar el ritmo cardíaco. ¡Asegúrate de que al final de este track tu clase sabe que los has preparado para el entreno!



03A. AERÓBIC

AERÓBIC

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis participantes eleven su ritmo cardíaco mientras se divierten y sienten que tienen la libertad de añadir su estilo propio a algunos movimientos de baile.

MÚSICA			EJERCICIO		CTS	REPS
0:00	Intro / Ooh	4x8		Carrera en el lugar	32	
0:12	V / I see the panic	6x8	A	Doble rodilla Iz, D. <i>Punch delante</i> Doble rodilla cruzada en últ. 4cts	8	6x
0:30	C / I wanna give into	4x8	A ¹	Doble rodilla cruzada Iz, D. <i>Doble punch delante</i>	8	4x
0:42	I wanna give into	4x8	A ²	Doble rodilla cruzada Iz, D. <i>Highland Fling</i>	8	4x
0:54	QC / I wanna give into	4x8	B	Rebote en el lugar Combo impulso lateral y jumping jack Iz	16 16	
1:05	Instr /	8x8	C	Combo impulso lateral y jumping jack Impulso lateral Iz x4. <i>BC</i> Jumping Jack fácil x4. <i>Manos en muslos</i> Impulso lateral D x4. <i>BC</i> Jumping Jack fácil x4. <i>Manos en muslos</i> Combo Impulso lateral y rodillas repetidas on últ. 16cts	8 8 8 8	2x
1:30		8x8	C ¹	Combo Impulso lateral y rodillas repetidas Iz, D Impulso lateral x2 Iz. <i>BC</i> Rodillas repetidas x2 Iz. <i>BC</i> Jumping Jack x4. <i>Manos en muslos</i> Impulso lateral x2 D. <i>BC</i> Rodillas repetidas x2 D. <i>BC</i> Jumping Jack x4. <i>Manos en muslos</i> Combo Impulso lateral y rodillas repetidas con brazos en últ. 16cts	4 4 8 4 4 8	2x
1:54	C / I wanna give in	8x8	C ²	Combo Impulso lateral y rodillas repetidas con brazos Iz, D Impulso lateral x2 Iz. <i>BC</i> Rodillas repetidas x2 Iz. <i>Doble extensión arriba</i> Jumping Jack x4. <i>Doble extensión arriba</i> Impulso lateral x2 R. <i>BC</i> Rodillas repetidas x2 D. <i>Doble extensión arriba</i> Jumping Jack x4. <i>Doble extensión arriba</i>	4 4 8 4 4 8	2x
2:18	Instr /	4x8	D	Carrera en cuadrado Combo Iz Carrera delante. <i>Doble extensión arriba</i> x4 girar 45° Iz en últ. 2cts carrera delante a Iz. <i>Doble extensión arriba</i> x4 girar 45° Iz en últ. 2cts Carrera delante hacia atrás. <i>Doble extensión arriba</i> x4 girar 45° Iz en últ. 2cts carrera delante a D. <i>Doble extensión arriba</i> x4 girar 45° Iz en últ. 2cts	8 8 8 8	
2:30		4x8	E	Jumping Jack. <i>Doble extensión arriba</i>	2	16x
2	2:42 Ooh	54x8	Secuencias A, A¹, A², B, C, C¹, C², D y E		374	



03A. DANCING'S DONE (HANDZ UP REMIX)

[EXTENDED EDIT] 5:27min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPA 1

¡Empieza este track de forma que tu clase sepa que es el momento de elevar su ritmo cardíaco y divertirse! Como los movimientos cambian y evolucionan rápido, es importante que proporciones instrucciones claras de lo que hay que hacer y cómo hacerlo. Céntrate en el ritmo y en la posición del cuerpo, pasando de mirar al frente a mirar hacia las esquinas. Ofrece todas las opciones para asegurarte de que todos te siguen ¡y se sienten seguros para poder disfrutar de este track divertido y energético!

- **Carrera en el lugar** – *Es la hora de nuestro track de Aeróbic. ¡Vamos a divertirnos un poco!*
- **Doble Rodilla** – *Primero enseña el ritmo. Di: 1, 2. 1, 2. Dos a la derecha, dos a la izquierda. Caderas y hombros alineados hacia el frente*
OPCIÓN: Sin impacto
- **Doble Rodilla cruzada** – *Primero enseña el ritmo. Di: Rodilla, cruza, rodilla, cambia. Cuando añadas los brazos, di: Sube, por encima, sube, baja. ¡Tu entreno, a tu manera! También puedes trabajar sólo las piernas y el ritmo sin los brazos*
OPCIÓN: Sin impacto
- **Rebote en el lugar** – *Usa este espacio para hacer una previa de la siguiente combinación*
- **Combo Salto lateral y Jumping Jack** – *Enseña el ritmo y las repeticiones. Di: Salto 4, 3, 2, 1. Jacks 4, 3, 2, 1. Enseña la posición del cuerpo, usa señales de seguridad y señales para ayudarlos a aterrizar en el Salto lateral. Di: Caderas y hombros hacia la esquina en el Salto. Hacia el frente en los Jacks. Esto es importante para la siguiente combinación. Asegúrate de usar una buena enseñanza previa para progresar*
OPCIÓN: Combo Paso lateral y Tap lateral
- **Combo Salto lateral y Rodillas** – *Enseña los números. Di: ¡2 Saltos, 2 Rodillas, 4 Jacks! En los Jacks: Fuera, dentro. Fuera, dentro. Repite la posición del cuerpo. Di: Caderas y hombros hacia la esquina en el Salto y las Rodillas. Hacia el frente en los Jacks. Flexiona la pierna de apoyo, rodilla de delante hacia fuera sobre la punta del pie*
- **Combo Carrera en cuadrado** – *Enseña la dirección y di a tu clase cuándo girar*
OPCIÓN: Marcha
- **Jumping Jack** – *Talones abajo, rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies*
OPCIÓN: Tap lateral

BLOQUE 2

CAPAS 2 y 3

¡Tu objetivo aquí es crear estilo, diversión y sabor! Céntrate en la sensación de energía moviéndote con más intensidad. En tus brazos, extiende más lejos y usa tu dorsal para tirar atrás. En los Jacks, baja profundo, siente que tu cuerpo trabaja más duro. Mientras tanto, añade la diversión y el sabor conectando con el grupo e individualmente. Haz un pequeño baile y pide a los demás que se unan. ¡Es tu fiesta, a tu manera! ¡Baila un poco!



03B. CIRCUITO

AERÓBIC

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis participantes empiecen a esforzarse por salir de su zona de confort mientras aumentan su ritmo cardíaco sin llegar a fatigarse.

	MÚSICA		EJERCICIO		CTS	REPS
1	0:00	Intro / Go go go	2x8	A	Jog en el lugar	16
	0:05	C / When I step into the club	4x8	A ¹	Combo Carrera y Drop Squat – Fácil	4x
					Carrera en el lugar baja. BC	4
					Drop Squat. Manos en muslos	4
	0:17	When I step into the club	8x8	A ²	Combo Carrera y Drop Squat	8x
					Carrera en el lugar con rodillas arriba. BC	4
					Drop Squat. Manos en muslos	4
	0:39	When I step into the club	8x8	B	Rodilla Iz, D. BC	4 16x
2	1:02	V / Ayy, ayy, ayy, ayy	4x8	C	Transición al suelo – Preparar tabla	16
					Combo Pushup	16
	1:13	QC / When I step into the club	4x8	D	Combo Pushup amplia	2x
					Pushup amplia x3 – recorrido pequeño, medio y completo	12
					Escalador Iz, D	4
	1:24	Instr / DJ turn it up,	8x8	D	Combo Pushup	16 4x
	1:47	Go go go	38x8	REPEAT Secuencias A, A ¹ , A ² , B, C y D		304
	3:34	C / Go go go	2x8	A	Jog en el lugar	16
3	3:40	When I step into the	4x8	A ³	Combo carrera y jumping jack – fácil	4x
					Carrera en el lugar baja	4
					Jumping Jack x2	4
	3:51	When I step into the	8x8	A ⁴	Combo carrera y jumping jack	8x
					Carrera en el lugar con rodillas arriba	4
					Jumping Jack x2. Cruzar brazos sobre la cabeza	4
	4:14	When I step into the	8x8	B ¹	Rodilla Iz, D. Press arriba simple	4 16x
	4:36	V / Ayy, ayy, ayy, ayy	4x8	C	Transición al suelo – preparar tabla	16
					Combo Pushup y escalador rápido	16
	4:48	QC / When I step into the club	4x8	D ¹	Combo Pushup y escalador rápido	2x
					Pushup x3	12
					Escalador Iz, D, Iz	4
					Preparar posición de tabla	
	4:59	Outro / DJ turn it up,	8x8	D ¹	Combo Pushup y escalador rápido	16 4x
					Pushup	



03B. DJ TURN IT UP 5:25min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPA 1

Entra en este track relajado, pero listo para moverte. Céntrate en la preparación de los movimientos y las combinaciones, en las instrucciones de seguridad y las opciones. ¡Usa las Rodillas simples para divertirse un poco!

- **Jog en el lugar** – *Entreno en circuito con tres bloques y tres combinaciones de movimientos de cardio y fuerza para que trabaje todo tu cuerpo y aumente el ritmo cardíaco*
- **Combo Carrera y Drop Squat** – *Primero enseña el ritmo. Di: 4, 3, 2, 1, Squat. Empieza fácil, después progresa a Carrera con Rodillas arriba. En las Carreras: **Abdomen fuerte**. En el Squat: **Pecho alto, rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies**. Empuja la cadera atrás y abajo al bajar*
- **Rodilla simple** – *Sube la rodilla a la altura de la cadera*
OPCIÓN: Sin Salto, sin brazos
- **Combo Pushup amplio** – *Enseña el ritmo y el rango. Di: Pequeño, mediano, rango completo. Dos escaladores, 1, 2. En el Pushup: **Abdomen fuerte, espalda larga y plana, pecho hasta la altura del codo**. En la Tabla: **Espalda larga y plana, caderas y hombros alineados hacia el suelo***
OPCIÓN: Rodillas bajo las caderas y Aguantar en la Tabla

BLOQUE 2

CAPA 2

En el segundo bloque, añadimos intensidad a los movimientos que acabamos de aprender. Explica a tu clase cómo progresar la intensidad. Primero recuérdales lo básico, después añade la Capa 2 de enseñanza.

- **Jog en el lugar** – *La segunda ronda es para aumentar la intensidad. ¡Hagamos movimientos más grandes!*
- **Combo Carrera y Drop Squat** – *Inclínate atrás para subir más las rodillas. Mantén el pecho alto y mira hacia delante para mantener la espalda recta. Baja profundo en el Squat*
- **Rodilla simple** – *Mueve tus brazos como un esprinter e impúlsate desde el suelo. Así es como entrenan los esprinters para mejorar el inicio acelerado en las carreras*
- **Combo Pushup** – *¡Añade un poco de potencia! Empuja para alejar el pecho del suelo, contrae más fuerte el core y lleva la rodilla más hacia dentro. ¡Entrena con potencia y control!*

BLOQUE 3

CAPA 3

Tu último bloque se centra en aumentar la velocidad. Di a tu clase que añadimos los Jumping Jacks para aumentar la velocidad en la secuencia y que esto elevará su ritmo cardíaco. Además, los brazos nos ayudarán a elevar nuestro ritmo cardíaco y debemos movernos más grande y más rápido. En el Combo Pushup, nos movemos más rápido en los Escaladores, porque pasan de dos a tres. Una vez más, esto les ayudará a elevar su ritmo cardíaco. ¡Es importante decirles que es su entreno, a su manera! Recuerda a tus alumnos las opciones y recuérdales que han de mantener una contracción fuerte del abdomen para mantener el control.



04. PLIOMETRÍA

DEPORTE

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis participantes trabajen duro en cuatro bloques de trabajo cortos con movimientos pliométricos en los que 'darán el máximo' y nos centraremos en aterrizar suave y con control.

	MÚSICA			EJERCICIO	CTS	REPS
1	0:00	Intro / This is a rave workout	4x8	Dividir la sala	32	
	0:08	C / Up down left and right	4x8	A Rebote en el lugar preparación Combo de lado a lado con squat rebotes.	24 8	
	0:19	(B up) /	4x8	B Combo de lado a lado con rebotes abajo en squat paso lateral Iz. BC paso lateral bajo D. BC Squat Doble Rebote. <i>Manos en muslos</i>	2 2 4	4x
	0:31	C / Up down left and right	8x8	B ¹ Combo de lado a lado Squat salto paso lateral bajo Iz. BC paso lateral bajo D. BC Squat salto. <i>Balanceo de brazos relajados hacia arriba</i>	2 2 4	8x
	0:53	Up down left right	4x8	A Rebote en el lugar Combo de lado a lado squat con patada al glúteo	24 8	
	1:05	(Big instr) /	8x8	B ² Combo de lado a lado squat con patada al glúteo paso lateral bajo Iz. BC paso lateral bajo D. BC Squat salto con patada al glúteo. <i>Balanceo de brazos relajados hacia arriba</i>	2 2 4	8x
2	1:27	C / Up down left and right	4x8	Cambio de lado	32	
	1:39	Up down left and right	28x8	Secuencias A, B, B¹, A y B²	224	
3	2:58	Ref / Up down left right	4x8	Cambio de lado	32	
	3:09	Up down left right	4x8	C Shuffle Iz, D Combo Lunge y Squat salto	24 8	
	3:20	(Big instr) /	4x8	D Combo Lunge y Squat salto Lunge pliométrico Iz, D Squat salto. <i>Balanceo de brazos relajados hacia arriba</i>	4 4	4x
	3:31		4x8	D ¹ Combo Lunge y Squat salto con patada al glúteo Lunge pliométrico Iz, D Squat salto con patada al glúteo. <i>Balanceo de brazos relajados hacia arriba</i>	4 4	4x
	3:43	C / Up down left and right	8x8	E Lunge pliométrico Iz, D. BC	8	8x
4	3:54	Ref / Up down left right	4x8	Cambio de lado	32	
	4:05	Outro / Up down left right	20x8	Secuencias C, D¹ x8 y E	160	



04. RAVE WORKOUT 5:03min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPA 1

Introduce este track diciendo a tu clase que tenemos cuatro bloques cortos de máximo esfuerzo con recuperaciones entre ellos. No esperes al final para 'dar el máximo', ¡puedes hacerlo desde el principio! Hay muchas opciones para elegir, así que una vez más, el tema es: '¡tu entreno, a tu manera!' Durante este track, es importante que les enseñes a aterrizar suave y con control.

- **Rebote en el lugar – Cuerpo alineado hacia el frente. Rodillas relajadas**
- **Combo de lado a lado con rebotes abajo en Squat** – Enseña primero el ritmo y la dirección. Di: Lado, lado, rebote. 1, 2, rebote
- **Combo de lado a lado Squat Salto** – Enseña primero el ritmo y la dirección. Di: Lado, lado, abajo arriba abajo. **Flexiona las rodillas al aterrizar. Pecho alto, abdomen fuerte.** Usa tus brazos para impulsarte arriba
OPCIÓN: Sin salto
- **Rebote en el lugar** – Di a tus alumnos que vamos a hacer el mismo combo pero esta vez añadiremos un poco más de impulso con las Patadas al glúteo
- **Combo Lado a lado Squat Salto con Patadas al glúteo** – Repite primero el ritmo y la dirección. Di: lado, lado, abajo arriba abajo. En las Patadas al glúteo, usa tus isquiotibiales para elevar los talones hacia el glúteo. **¡Aterriza suave en las rodillas!**

BLOQUE 2

CAPAS 1 y 2

Mismos movimientos, ¡pero esta vez aumentamos el esfuerzo!

- **Rebote en el lugar** – Esta vez nos centramos en el tren superior e inferior trabajando juntos para aumentar el empuje vertical en los Saltos
- **Combo lado a lado con rebote abajo en Squat** – Empieza abajo hundiéndote tus caderas atrás. Empuja desde la parte externa del pie, para mover tu cuerpo de lado a lado
- **Combo lado a lado Squat Salto** – Repite primero el ritmo y la dirección. Di: Lado, lado, abajo arriba abajo. Para un mayor empuje vertical, tienes que hundirte abajo y atrás, después apretar los glúteos e impulsarte arriba desde el suelo. Usa tus manos para saltar más arriba. Empieza a hundirte más profundo, absorbe la fuerza, ¡después impúlsate lejos!
- **Rebote en el lugar** – Recuperación corta para preparar a tu clase para la siguiente marcha
- **Combo lado a lado Squat Salto con Patadas al glúteo** – Activa tu potencia hasta su máxima capacidad. Tu nivel 2 se convierte en el 3. ¡Es la hora de la acción!

BLOQUE 3

CAPAS 1, 2 y 3

Dos menos, ¡quedan dos más!

- **Shuffle** – Flexiona tus rodillas. Pecho alto
- **Combo Lunge y Squat Salto** – Primero enseña el ritmo. Di: 1, 2. Salto. **Flexiona más las rodillas. Pecho alto, espalda recta.** ¡Balancea tus brazos e impúlsate arriba!
OPCIÓN: Paso atrás a Lunge y Squat
- **Lunge pliométrico** – Enseña el ritmo primero. Di: Derecha, izquierda, 1, 2. Rodilla de delante hacia fuera, rodilla de atrás abajo. Recuérdales que han de aterrizar suave con la rodilla de delante sobre la punta del pie
OPCIÓN: Paso atrás a Lunge y Squat

BLOQUE 4

CAPA 3

En este último bloque, simplemente da todo lo que tengas. ¡Aumenta la motivación! ¡Todo debe estar centrado en 'dar el máximo'! Entrenad juntos y demuestra a tu clase cómo dar el máximo hasta el final. Ésta es tu última ronda. Haremos que nuestras piernas quemen al máximo, aumentaremos la potencia y no abandonaremos.



05. FUERZA ATLÉTICA

FUERZA

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis participantes construyan un cuerpo más fuerte con un nuevo movimiento de fuerza integrado: el Combo Tabla Bestia caminando.

	MÚSICA			EJERCICIO		CTS	REPS
1	0:00	Intro / My booty	4x8		Preparar la "tabla bestia"	32	
	0:12	C / _ everybody jump in	4x8	A	Preparar "tabla bestia"	16	
					Combo "tabla bestia" caminando		2x
					caminar con pies atrás Iz, D, dentro, Iz, D	4	
					"tabla bestia" aguantar	4	
	0:28	Ref / _ from the left to the	8x8	A	Combo "tabla bestia" caminando	8	8x
	0:56	PC / We light it up	4x8	B	Re-colocar en posición pushup de Tríceps	24	
					Triple rebote pushup de tríceps	8	
	1:10	C / _ from the left to the	8x8	B	Triple rebote pushup de tríceps	8	8x
	1:38	Instr / We light it up	4x8	C	Pushup de tríceps a tiempo	4	8x
	1:52	PC / _ to the left to the right	4x8	D	Subir de pie – Separar pies	16	
					 Combo Squat Lunge giro Iz, D	16	
	2:06	V / My booty shakin	8x8	D	Combo Squat Lunge giro Iz, D		8x
					Rebote Squat. <i>Manos juntas delante del pecho</i>	1	
					Girar a Iz – Lunge rebote. BC		
2					girar al frente para rebotes en squat x2. <i>Manos juntas delante del pecho</i>	1	
					Rebote Squat. <i>Manos juntas delante del pecho</i>	2	
					Rebote Squat. <i>Manos juntas delante del pecho</i>	2	
					Girar a D – Lunge rebote. BC	1	
					Girar al frente para squat rebote x2. <i>Manos juntas delante del pecho</i>	1	
						2	
	2:34	C / _ we light it up	8x8	B	Bajar al suelo	8	7x
					Triple rebote Pushup amplia	8	
	3:02	We light it up	4x8	C	Pushup amplia a tiempo	4	8x
	3:17	My booty shake	4x8	A	Preparar "tabla bestia"	16	
					Combo "tabla bestia" caminando		2x
					caminar con pies atrás Iz, D, dentro, Iz, D	4	
					"tabla bestia" aguantar	4	
	3:30	C / _ everybody jump in	4x8	A	Combo "tabla bestia" caminando	8	4x
	3:44	Ref / from the left to the	8x8	A ¹	Combo "tabla bestia" caminando con tap de hombro		8x
					caminar con pies atrás Iz, D, dentro, Iz, D	4	
					toque de hombro Iz, D	4	
	4:12	PC / We light it up	4x8	B	Preparar posición pushup amplia	24	
					Triple rebote Pushup amplia	8	
	4:26	C / _ from the left to the	8x8	B	Triple rebote Pushup amplia	8	8x
	4:54	Outro / We light it up	4x8	C	Pushup seguidas – rápido	2	16x



05. JUMP IN 5:22min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPAS 1 y 2

En este track, introducimos un nuevo movimiento – el Combo Tabla Bestia caminando. En las primeras clases que impartas, puedes demostrar este movimiento para asegurarte de que todos comprenden cómo hacerlo. Durante el primer bloque, has de centrarte en establecer la posición de inicio de cada movimiento. Después enseña el ritmo, las opciones y la técnica.

- **Preparación:** ¡Prepárate para trabajar todo el cuerpo! Establece el Combo Tabla Bestia caminando y di: *Manos bajo los hombros, rodillas bajo las caderas, apoya la punta de los pies. Permanece sobre las rodillas o elévalas. Empuja las manos abajo, contrae el abdomen y mantén la espalda plana*
- **Combo Tabla Bestia caminando** – Primero enseña el ritmo y la dirección. Di: *Fuera, fuera, dentro, dentro, aguanta.* **Cuerpo alineado hacia el frente y caderas alineadas con los hombros. Abdomen fuerte, espalda larga y plana.** Lo único que se mueve son tus piernas. El tren superior está fijo y bloqueado en la posición empujando tus manos hacia el suelo y contrayendo súper fuerte tu abdomen
OPCIÓN: Rodillas abajo
- **Pushup de tríceps (variaciones)** – ¡Trabajamos el tren superior! Establece primero la posición de inicio. Di: *Manos bajo los hombros, codos hacia dentro. Después enseña el ritmo. Di: 3, 2, 1.* **Pecho hasta la altura del codo. Contrae el abdomen** súper fuerte. Empuja las manos hacia el suelo para empujar. Esas señales son perfectas para los Pushups Triple rebote y los Pushups de tríceps simples
OPCIÓN: Rodillas bajo las caderas, baja los codos atrás
- **Combo Squat Lunge Giro** – Establece primero la posición de inicio. Di: *Pies separados, siéntate abajo. Después enseña el ritmo. Di: 1 Squat, 1 Lunge. 2 rebotes. O: Squat, Lunge, 2 rebotes. Pecho alto, rodilla de delante hacia fuera sobre la punta del pie. Todo tu cuerpo se mueve en unidad.* **Pivota sobre la punta del pie de atrás y el talón de delante.** ¡Siéntate abajo y siéntelo en tus piernas!
- **Pushup amplio simple (variaciones)** – Establece la posición de inicio primero. Di: *Rodillas abajo, manos separadas. Enseña el ritmo y di: 3, 2, 1.* Ahora nos centramos en el pecho. ¡Siente cómo llega la potencia a tus manos!
OPCIÓN: Rodillas debajo de las caderas

BLOQUE 2

CAPAS 2 y 3

En el último bloque, añadimos dos retos en los movimientos de tren superior. Aumentamos el nivel tocando nuestros hombros en el Combo Tabla Bestia caminando. Di a tus alumnos que mantengan las caderas alineadas hacia el frente y el abdomen fuerte; al hacerlo, pondrán a prueba la estabilidad de su tren superior. Permanece en la posición llevando las rodillas atrás bajo tus caderas ¡y siente cómo queman tus cuádriceps! Para terminar, ¡nos desafiamos con 16 repeticiones del reto de Pushup simples rápidos!



06. RUNNING

AERÓBIC, DEPORTE Y FUERZA

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis participantes recuperen la energía inspiradora y entrenen la estabilidad y el control con el nuevo combo Burpee.

	MÚSICA			EJERCICIO		CTS	REPS
1	0:00	Intro / Love in a woman's heart	4x8	Subir de pie Carrera en el lugar		32	
	0:17	Love in a woman's heart	4x8	A	Combo Rodilla y carrera en el lugar Rodilla corredor Iz, D x2. BC Carrera en el lugar. BC	8 8	2x
	0:29	Instr /	8x8	A ¹	Combo rodilla delante y carrera atrás Rodilla corredor Iz, D x2. Moverse hacia del. Carrera atrás. BC combo burpee con equilibrio en últ. 16cts	8 8	4x
	0:53		8x8	B	Combo Burpee con equilibrio a una pierna Iz, D Burpee con equilibrio a una pierna Iz equilibrio a una pierna Iz Burpee con equilibrio a una pierna D equilibrio a una pierna D	8 8 8 8	2x
	1:17		8x8	C	Carrera en círculo	64	
	1:40	C / Love in a woman's heart	4x8	D	Carrera hacia dentro. Extensión arriba x8 Carrera en el lugar con rodillas arriba. BC	16 16	
2	1:52	Love in a woman's	4x8	Moverse hacia atrás Preparar combo rodilla y carrera		32	
	2:04	Instr / Love in a woman's	12x8	A	Combo rodilla delante y carrera atrás Combo burpee con patada en últ. 16cts	16	6x
	2:40		8x8	B ¹	Combo burpee con patada Iz, D Burpee con equilibrio a una pierna Iz Patada delante x1 Burpee con equilibrio a una pierna D Patada delante x1	8 8 8 8	2x
	3:03		8x8	C	Carrera en círculo	64	
	3:27	C / Love in a woman's	4x8	D	Carrera hacia dentro. Extensión arriba x8 Carrera en el lugar con rodillas arriba	16 16	
3	3:39	Love in a woman's	4x8	Moverse hacia atrás Combo burpee con patada en últ. 16cts		32	
	3:51	Love in a woman's	12x8	B ²	Combo burpee con patada Iz, D Burpee con equilibrio a una pierna Iz Patada delante x2 Burpee con equilibrio a una pierna D Patada delante x2	8 8 8 8	3x
	4:26	Instr /	8x8	C	Carrera en círculo	64	
	4:50	Love in a woman's	4x8	D	Carrera hacia dentro. Extensión arriba x8 Carrera en el lugar con rodillas arriba	16 16	



06. WEEKEND (QUICKDROP REMIX EXTENDED) 5:11min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPA 1

En este track, cada ronda progresa en la intensidad y complejidad del Burpee con 1 Combo de Equilibrio a una pierna. En el primer bloque, céntrate principalmente en establecer el ritmo: ritmo, opciones y técnica. Cuando tus participantes dominen eso, se sentirán seguros cuando quieran añadir intensidad y complejidad en los Bloques 2 y 3. Usa las Carreras en este track para conectar con tus participantes.

- **Carrera en el lugar** – *Di a tus participantes que van a entrenar la estabilidad y el control y por eso vamos a introducir un movimiento nuevo*
- **Combo Rodilla y Carrera en el lugar** – *Enseña primero el ritmo. Di: 4, 3, 2, 1, Carrera. Después haz una previa del Combo Rodilla delante y Carrera atrás*
- **Combo Rodilla delante y Carrera atrás** – *Enseña primero la dirección y el ritmo. Di: Rodilla delante, 4, 3, 2, 1. Carrera atrás, 4, 3, 2, 1. **Pecho alto, abdomen fuerte.** Eleva los talones en la carrera*
OPCIÓN: Sin impacto. Marcha atrás
- **Combo Burpee con Equilibrio de pierna** – *Primero enseña el ritmo. Di: Squat, Tabla, Squat, 1 equilibrio a una pierna. **Flexiona la rodilla de apoyo** para activar los glúteos. Squat para bajar y **contrae tu abdomen** para estar estable en el Equilibrio a una pierna. Rodillas relajadas, **rodillas hacia fuera sobre la punta del pie***
OPCIÓN: Toque con el pie abajo
- **Carrera en círculo** – *Usa este espacio para conectar con tu clase*
OPCIÓN: Marcha en el lugar
- **Carrera hacia dentro** – *Carrera hacia dentro, ¡sube los talones con una gran extensión y palmada!*
- **Carrera Rodillas arriba en el lugar** – *Inclínate atrás, **abdomen fuerte** para elevar las rodillas. **Pecho alto***

BLOQUE 2

CAPA 2

Éste es un Bloque 2 clásico en el que añadimos intensidad y/o complejidad. En el Combo Rodilla y Carrera: Empuja tus rodillas arriba, empuja hacia el suelo y usa tus brazos para moverte con más potencia. En la Extensión de pierna en el Burpee con Combo de equilibrio a 1 pierna, enseña a tu clase cómo hacerlo y por qué lo estamos haciendo. Extiende tu pierna hacia fuera y hacia dentro y concéntrate en la pierna de atrás (en el suelo). Tu core debe trabajar más duro, porque esto es un reto extra para tu estabilidad y control. En las Carreras, sólo disfruta de la música y los movimientos.

BLOQUE 3

CAPA 3

Último bloque, lo que significa que hay aún una mayor progresión de intensidad y/o complejidad. Estamos desafiando nuestro core y usamos nuestros glúteos para estabilizar el cuerpo y permanecer abajo en el Equilibrio a 1 pierna. Tus glúteos son tu centro de fuerza, así que utilízalos sabiamente para entrenarlos y mejorar tu estabilidad y el control de tu cuerpo. Termina este track con un ambiente enérgico, celebra el esfuerzo que ha hecho tu clase hasta ahora ¡y hazles mantener la emoción por lo que está por venir!



07. AGILIDAD

DEPORTE

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis participantes entrenen con velocidad y agilidad, mientras se mueven de forma segura y cambian rápido de dirección en los movimientos adelante y atrás y los movimientos laterales.

	MÚSICA			EJERCICIO		CTS	REPS
1	0:00	Intro / Speakers the speakers	4x8		Dividir la sala	32	
	0:11	V / I don't think you're ready	4x8	A	Preparar los pies	16	
					Carrera en escalera en el lugar – lento	4	2x
					Carrera en escalera en el lugar – rápido	2	4x
	0:23	Instr / _ speakers goin' to blow	4x8	B	Combo carrera escalera. Adelante		
					Carrera escalera x8. Desplazar delante	16	
					Girar 180°. Correr al frente	8	
					Carrera en el lugar. Girar 180°	8	
	0:35		8x8	B	Combo carrera escalera. Desplazar delante	32	2x
	0:59	Br /	1x8	C	Re-colocar	8	
	1:01	Instr /	4x8	D	Patinador abajo y carrera a través Iz, D		4x
					Patinador abajo Iz. BC	2	
					Carrera a través. BC	2	
					Patinador abajo D. BC	2	
					Carrera a través. BC	2	
2	1:25	C / _ I don't think you're ready	4x8	D ¹	Paso lateral por encima con scoop de brazo Iz, D		4x
					Patinador abajo Iz. Scoop fuera	2	
					Carrera a través	2	
					Patinador abajo D. Scoop fuera	2	
					Carrera a través	2	
	1:37	Instr /	4x8	A	Carrera en escalera en el lugar	32	
	1:49		8x8	B	Combo carrera escalera. Desplazar delante	32	2x
	2:12	C / Speakers the speakers	4x8		Cambio de lado	32	
	2:24	V / I don't think you're	4x8	E	Jack Abajo – lento	4	2x
					Jack Abajo	2	12x
	2:36	Instr / _ speakers goin' to blow	4x8	F	Combo Jack Abajo		
					Jack Abajo x8. Desplazar delante. <i>Punch</i> abajo 45°	16	
					Girar 180°. Correr al frente	8	
					Carrera en el lugar. Girar 180°	8	
	2:48		8x8	F	Jack Abajo	32	2x
	3:11	Br /	1x8	C	Re-colocar	8	
	3:14	Instr /	4x8	D	Patinador abajo y carrera a través Iz, D	8	4x
	3:26	Oh, ahh	4x8	D ¹	Patinador abajo y carrera a través con Scoop de brazo Iz, D	8	4x
	3:38	C / _ I don't think you're ready	4x8	D ²	Patinador abajo y carrera a través con Scoop de brazo Iz, D – más grande	8	4x
	3:50	Instr / _ speakers goin' to blow	4x8	E	Jack Abajo	2	16x
	4:01		4x8	F	Combo Jack Abajo	32	
	4:13		4x8		Carrera escalera. Desplazar delante, de cara al compañero	16	
					Carrera en escalera en el lugar	16	



07. BLOW THE SPEAKERS 4:31min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPA 1

Tu primer bloque se centra en establecer los movimientos con instrucciones claras sobre lo que han de hacer y cómo hacerlo desde su posición de pie para una ejecución segura y efectiva. Usa señales cortas y directas para empezar a educar a tus participantes e interactuar al final del primer bloque.

- **Dividir la sala** – *Es el momento de entrenar la velocidad y la agilidad para movernos más rápido y cambiar de dirección*
- **Carrera en escalera en el lugar** – *Establece la escalera diciendo algo como: Imagina que hubiera una escalera. Pisa dentro de la escalera, luego paso fuera, fuera, dentro, dentro. También puedes usar esto para enseñar el ritmo de la escalera. Cuando lo tengas, ¡muévete más rápido!*
- **Combo Carrera en escalera** – *Muévete hacia delante. Enseña primer el ritmo y la dirección. Di: Carrera en escalera delante en 8, 7... Tap, gira tu cuerpo y corre atrás hasta tu lugar de origen. En la Carrera en escalera delante: **Pecho alto, abdomen fuerte.** Muévete ligero sobre los pies o la punta de los pies. Enseña el tap para girar el cuerpo de forma segura y di a tu clase que **eleven su talón al girar** hacia la parte de atrás de la sala. Después corre atrás hacia tu lugar de origen*
- **Patinador abajo y Carrera cruzada** – *Enseña el ritmo y la dirección primero. Di: Baja, sube, baja, sube. **Rodilla hacia fuera sobre la punta del pie, abdomen fuerte.** Movimiento amplio y abajo. Empuja tus caderas atrás y tu rodilla hacia fuera para activar los glúteos. Contrae tu core más fuerte para estabilizar el cuerpo*
- **Paso lateral por encima con Scoop de brazo** – *Siente el impulso a través de la sala y usa el Scoop de brazo para impulsarte mejor. Realiza el Scoop de brazo fuerte y directo; evita balancear los brazos*
- **Carrera en escalera en el lugar** – *Habla de nuevo de la escalera y de cómo usarla. Tenemos otras dos oportunidades para movernos con velocidad y agilidad, pero esta vez vamos a jugar a un juego*
- **Combo Carrera en escalera** – *Muévete delante. Usa tus brazos para más velocidad en la Carrera en escalera delante y baja en el Toque abajo y antes de la carrera atrás. Hazlo más activo y divertido y progresa los movimientos para aumentar la intensidad*

BLOQUES 2 y 3

CAPAS 2 y 3

El segundo bloque, se centra en la potencia de piernas. La Carrera en escalera se convierte en un Jack abajo y desde dentro de la Escalera no corremos, pero saltamos fuera y dentro. Saltamos para activar aún más los cuádriceps y los glúteos y más rápido. Siente el suelo para toda la planta del pie e impúlsate desde el suelo. La Opción es permanecer con la Carrera en escalera. En el Giro 180°, toca o baja y extiende la mano hacia el suelo. En el Scoop de brazo: usa el brazo para añadir una inercia que te permita moverte a través más rápido. Al final – haz la Carrera en escalera tan rápido como puedas ¡para crear la velocidad máxima!



08. INTERVALO

AERÓBIC FOCO DEL TRACK

Quiero que mis participantes disfruten de unos sonidos familiares con este clásico dance y nuevos patrones de brazos, que vivan el momento y compartan el amor y la pasión por BODYATTACK.

	MÚSICA			EJERCICIO		CTS	REPS
1	0:00	They say love	4x8	A	Carrera en el lugar	32	
	0:11	Plenty of good reasons	4x8	B	Flick lateral Iz, D	4	4x
					Tap lateral Iz, D – Opción	4	
	0:23	Everything I touch	12x8	B¹	Combo Flick lateral y Jog		3x
					Flick lateral Iz, D x4. <i>Elevación lateral</i>	16	
					Jog delante. <i>BC</i>	8	
					Jog atrás. <i>BC</i>	8	
	0:59		4x8	C	Combo carrera y patada		
					Correr al frente. <i>Doble extensión arriba</i> x4	8	
					Patada Iz, D x2. <i>Punch delante</i>	8	
					Correr atrás. <i>Doble extensión arriba</i> x4	8	
					Patada Iz, D. x2. <i>Punch delante</i>	8	
	1:11		4x8	C	Correr al frente. <i>Doble extensión arriba</i>	8	
				D	x4	8	
					Patada Iz, D x2. <i>Punch delante</i>	16	
					Patada Iz, D x4. <i>Punch delante</i>		
	1:23	Tell me that we	4x8	A	Carrera en el lugar. <i>BC</i>	32	
	1:34	All the obvious of	4x8	E	Combo Carrera en el lugar y brazos lentos		2x
					Carrera. <i>brazos arriba 45°</i>	4	
					Carrera. <i>Brazos fuera a los lados</i>	4	
2					Carrera. <i>brazos abajo 45°</i>	4	
					Carrera. <i>Brazos fuera a los lados</i>	4	
	1:46	Everything I touch	4x8	E	Combo Carrera en el lugar y brazos lentos	16	2x
	1:58		2x8	F	Jumping Jack fácil	2	8x
	2:04	...Everything I want	8x8	F¹	Combo Jumping Jack y brazos rápido		8x
					Jumping Jack. <i>brazos arriba 45°</i>	2	
					Jumping Jack. <i>Brazos fuera a los lados</i>	2	
					Jumping Jack. <i>brazos abajo 45°</i>	2	
					Jumping Jack. <i>Brazos fuera a los lados</i>	2	
	2:28		4x8	C	Combo carrera y patada	32	
3	2:40	Everything I touch	4x8	C	Correr al frente. <i>Doble extensión arriba</i> x4	8	
				D	Patada Iz, D x2. <i>Punch delante</i>	8	
					Patada Iz, D x4. <i>Punch delante</i>	16	
	2:52	They say love	28x8		 Secuencias A, B, B¹, C, C y D	224	
	4:15	Tell me that we	30x8		 Secuencias A, E, E, F, F¹, C, C y D	240	



08. EASY ON MY HEART (GABRY PONTE VIP MIX)

5:50 min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPA 1

Esto nos emociona. ¡Se centra en el amor y la pasión que BODYATTACK aporta a la vida! En este track, no damos muchos detalles técnicos. Cíñete a lo básico, como el ritmo, las direcciones, las opciones y las señales obligatorias. Usa señales cortas – no demasiadas. ¡Céntrate principalmente en la conexión con la música y con la gente!

- **Carrera en el lugar** – ¡Disfrutemos de la música y los movimientos!
- **Flick lateral** – Primero enseña el ritmo y la dirección. Di: Derecha, izquierda. 1, 2
OPCIÓN: Tap
- **Combo Flick lateral y Jog** – Enseña primero el ritmo y la dirección. Di: Flicks 8, 7, 6... Carrera delante. 8, 7, 6... Carrera atrás. **Pecho alto, caderas alineadas hacia el frente**
OPCIÓN: Tap y Marcha Ad y At
- **Combo Carrera y Patada** – Enseña el ritmo y la dirección primero. Di: Carrera, 4, 3, 2, 1. Patada, 4, 3, 2, 1. Carrera atrás
OPCIÓN: Marcha y Tap
- **Carrera** – Doble Extensión arriba. Carrera delante y quédate ahí
- **Patada simple** – Di a tu clase que mantenga las patadas en el sitio. **Espalda recta, caderas alineadas hacia el frente**

BLOQUE 2

CAPA 2

El segundo bloque tiene movimientos diferentes. Cuando enseñes el patrón de movimiento de brazos, usa la primera ronda para enseñar el ritmo y la dirección. En la segunda ronda, añade la Capa 2 de enseñanza. Di a tu clase cómo activar los músculos de tu espalda y por qué deberían hacerlo. Enséñales sobre la tensión y la extensión (longitud) así como la precisión.

- **Carrera en el lugar** – Lo combinamos un poco y añadimos unos brazos
- **Combo Carrera en el lugar y Brazo lento** – Enseña primero el ritmo y la dirección. Di: Arriba, fuera, abajo, fuera. Siente la tensión en tus brazos al extender lejos. Aprieta entre las escápulas para trabajar la parte alta de la espalda
OPCIÓN: Marcha
- **Jumping Jack** – Talones abajo, rodillas hacia fuera sobre las puntas de los pies
- **Combo Jumping Jack Brazo rápido** – Repite el ritmo y la dirección. Di: Arriba, fuera, abajo, fuera. En cualquier momento, elimina los brazos y haz un tap en los movimientos. Este track se centra en lo que te haga sentir bien y en vivir y disfrutar del momento
- **Combo Carrera y Patada** – Haz los movimientos más grandes elevando los talones más arriba y extendiendo más arriba. ¡Vamos hasta el final!
- **Carrera** – Delante. Doble Extensión arriba. ¡Usa este espacio para conectar!
- **Patada simple** – Si no lo has hecho ya, ¡añade el ‘Hey, Hey!’ en las patadas!

BLOQUES 3 y 4

CAPAS 2 y 3

Tu foco en los dos últimos bloques es la ‘Conexión’. Conecta con la canción utilizando los movimientos de tu cuerpo para ser consciente de lo que estás sintiendo. Deja que la música hable, a la gente le encantará esta canción tan conocida, y aumenta la energía de tu voz y tus expresiones faciales. Asegúrate de que todos tus participantes se sienten incluidos. Tu eres la persona que ha reunido a todas esas personas en la sala para compartir el amor y la pasión por BODYATTACK ¡y ahora es el momento de celebrarlo juntos!



09A. POWER

AERÓBIC Y DEPORTE

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis participantes traspasen sus límites con esta canción tan emotiva, usando grandes contrastes y unas señales motivacionales magníficas para esforzaros al máximo juntos.

MÚSICA			EJERCICIO		CTS	REPS
0:00	Intro /	4x8		Preparar el track	32	
0:11	Instr /	8x8	A	Combo patinador lento y peso muerto a una pierna		2x
				Patinador Iz	4	
				Aguantar	4	
				Peso muerto a una pierna	8	
				Repetir a D	16	
0:33	QC / _ c'mon take me up	8x8	B	Combo patinador y Peso muerto a una pierna		4x
				Patinador Iz – aguantar	4	
				Peso muerto a una pierna	4	
				Repetir a D	8	
0:55	Instr /	8x8	C	Combo carrera 6 y Jumping Jack en el lugar		2x
				Carrera Iz, D x6 en el lugar	12	
				Jumping Jack x2	4	
				Carrera D, Iz x6	12	
				Jumping Jack x2	4	
1:17	C / Take me up	8x8	C ¹	Combo carrera 6 y Jumping Jack – desplazar a los lados Iz, D		2x
				Carrera Iz, D x6. desplazar a Iz	12	
				Jumping Jack x2	4	
				Carrera D, Iz x6. desplazar a D	12	
				Jumping Jack x2	4	
1:39	_ Take me up	8x8	C ²	Combo Sprint y Jumping Jack – desplazar a los lados Iz, D		2x
				Sprint Iz, D. desplazar a Iz	12	
				Jumping Jack x2	4	
				Sprint D, Iz. desplazar a D	12	
				Jumping Jack x2	4	
2:01	Instr /	4x8		Recuperación	32	
2:12		8x8	A	Combo patinador lento y peso muerto a una pierna	32	2x
2:33	QC / _ c'mon take me	8x8	B	Combo patinador y Peso muerto a una pierna	16	4x
2:55	Instr /	8x8	D	Combo Jumping Jack y paso hacia delante y salto vertical		4x
				Jumping Jack x4. <i>Brazos en estrella sobre la cabeza y tirar abajo</i>	8	
				Paso salto. Desplazar delante	4	
				Correr atrás	4	
				 Agrupar en últ. rep del Combo Jumping y Squat salto		
3:17	C / Take me up	16x8	D ¹	Combo Jumping Jack y paso delante con salto agrupado		8x
				Jumping Jack x4 <i>brazos en estrella sobre la cabeza y tirar hacia abajo</i>	8	
				Paso salto agrupado. Desplazar delante	4	
				Correr atrás	4	



09A. POWER

AERÓBIC Y DEPORTE

MÚSICA			EJERCICIO		CTS	REPS
4:02	QC / C'mon take me	8x8		Recuperar – Carrera en el lugar	8	
4:23	Take me up	16x8	E	Combo Sprint, Jumping Jack, Jumping Jack y paso delante salto agrupado Iz, D		2x
				combo Sprint, Jumping Jack		
				– desplazar a la Iz	16	
				Combo Jumping Jack y paso delante salto agrupado	16	
				Combo Sprint y Jumping Jack		
				– desplazar a la D	16	
				Combo Jumping Jack y paso delante, salto agrupado	16	
5:07	C / Take me up	8x8	F	Jumping Jack con brazos estrella y tirar hacia abajo	2	32x
5:29	Take me up	4x8	G	Sprint – juntar a la clase	2	16x



09A. WINGS (RADIO EDIT) 6:00min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPAS 1 Y 2

Ésta es una nueva opción estilo circuito para el Track 9. Es un track alternativo para traspasar los límites al final de la clase, en el que combinamos movimientos de equilibrio, velocidad y potencia. Obviamente, el primer bloque se centra en establecer los movimientos. Usa señales cortas y claras sobre lo que debe hacer tu clase y cómo hacerlo. Usa señales claras de ritmo y dirección y cíñete a lo básico en el Bloque 1.

- **Combo Patinador lento y Peso muerto a 1 pierna** – Enseña primero el ritmo y la dirección. Di: Uno hacia el lado, 1 Peso muerto a una pierna. Cuando te muevas más rápido, di: Lado, abajo. Lado, abajo. ¡Hazlo corto y claro! Es importante permanecer abajo en las piernas. En el Patinador lento; empuja tus caderas atrás y abajo y **rodilla de delante hacia fuera sobre la punta del pie**. En el Peso muerto: inclínate adelante desde las caderas con el **pecho alto** y **espalda recta**. **Abdomen fuerte** para mantener el equilibrio
OPCIÓN: Sin salto
- **Combo Carrera 6 y Jumping Jack en el lugar** – Primero enseña el ritmo. En los Jacks; **Talones abajo, rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies**
OPCIÓN: Marcha y Squat
- **Combo Carrera 6 y Jumping Jack** – Muévete hacia los lados – Repite el ritmo y añade primero la dirección. Di: Corre hacia el lado, 6, 5 ... Aguanta, 2 Jacks. Después sprint tan rápido como puedas en la Carrera hacia los lados. La velocidad aumenta tu ritmo cardíaco

BLOQUE 2

CAPA 2

Un momento para la clásica Capa 2 en el que educamos a los participantes sobre el equilibrio y el control en el Combo Patinador lento y Peso muerto a una pierna. Los combos Jumping Jack y Paso adelante Salto vertical/agrupado se basan en generar potencia desde el tren inferior.

- **Combo Patinador lento y Peso muerto a una pierna** – Busca equilibrio y control. En los Patinadores lentos, flexiona las rodillas y hunde el peso en la pierna de apoyo para buscar el equilibrio. Abdomen fuerte para más control. Di a tu clase que se incline adelante desde las caderas, manteniendo el pecho alto y el abdomen fuerte en el Peso muerto para mantener el equilibrio
- **Combo Jumping Jack y Paso adelante Salto vertical** – Primero enseña el ritmo. Di: Jacks 4, 3, 2, 1. Paso y salto, corre atrás. En los Jacks; **pecho alto, rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies**. Añade el tirón de brazo y di a tu clase que extiendan bien arriba, y después tiren abajo con fuerza
OPCIÓN: Tap lateral, Paso Elevación de talón y Marcha atrás
- **Combo Jumping Jack y Paso delante Salto agrupado** – Primero enseña el ritmo. Di: Jacks 4, 3, 2, 1. Paso y agrupado, corre atrás. Aterrizas suave. Abdomen fuerte. Usa los músculos de tu espalda en el Tirón abajo de brazos y húndete con fuerza en los Jacks abajo

BLOQUE 3

CAPA 3

En el último bloque, ¡combinamos todos los movimientos! También es una forma de poner a prueba tu coordinación, especialmente bajo presión o fatiga. ¡Muébetes más arriba, más rápido, más grande! ¡Ahora es tu momento! ¡Da todo lo que tengas y no abandones! En este momento la mente es más importante que el cuerpo y no te arrepentirás, ¡porque esta es la fase en la que te pondrás más en forma! Usa unas buenas señales de motivación para que tus participantes sigan esforzándose al máximo hasta el final. En los últimos 15 segundos, esprinta lo más rápido que puedas.



09B. POWER

AERÓBIC Y DEPORTE

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis participantes traspasen sus límites en este entrenamiento en circuito con tres bloques de 2 minutos en los que combinamos movimientos de equilibrio, velocidad y potencia.

	MÚSICA			EJERCICIO	CTS	REPS	
1	0:00	Intro / Lights go down	4x8	A	Carrera en el lugar	32	
	0:14	Instr / Lights go down	4x8	A	Carrera en el lugar 👁 Combo Jumping Jack y paso delante salto vertical	16	
	0:25	_ Lights go down	4x8	B	Combo Jumping Jack y paso delante salto vertical Jumping Jack x4. <i>Cruzar brazos sobre la cabeza</i> Paso delante, salto vertical Carrera atrás. BC 👁 Combo Jumping Jack y paso delante agrupado en últ. 16cts	8 4 4	2x
	0:49		8x8	B ¹	Combo Jumping Jack y paso delante agrupado Jumping Jack x 4. <i>Cruzar brazos sobre la cabeza</i> Paso delante, salto agrupado Carrera atrás. BC	8 4 4	4x
	1:12		4x8	C	Jumping Jack. <i>Cruzar brazos sobre la cabeza</i>	2	16x
	1:23		4x8	D	Salto Ski Iz, D. <i>Brazos salto cuerda</i>	2	16x
	1:34		4x8	E	Carrera con rodillas arriba – Juntar a la clase	32	
	1:46		4x8	F	sprint en el lugar. BC	32	
	1:58	QC / Lights go down	4x8	A	Carrera en el lugar	32	
	2:09	Instr / Lights go down	4x8	A	Carrera en el lugar 👁 Combo Jumping Jack y paso delante salto vertical	16 16	
	2:20	_ Lights go down	8x8	B	Combo Jumping Jack y paso delante salto vertical 👁 Combo burpee y paso delante salto agrupado on últ. 16cts	16	4x
	2:43		8x8	B ²	Combo burpee y paso delante salto agrupado Burpee paso delante salto agrupado Carrera atrás. BC	8 4 4	4x
	3:06		4x8	C	Jumping Jack. <i>Cruzar brazos sobre la cabeza</i>	2	16x
	3:18		4x8	D	Salto Ski Iz, D. <i>Brazos salto cuerda</i>	2	16x
	3:29		4x8	E	Carrera con rodillas arriba. Juntar a la clase	32	
3:40		4x8	F	sprint en el lugar. BC	32		



09B. POWER

AERÓBIC Y DEPORTE

	MÚSICA			EJERCICIO	CTS	REPS
	3:53	QC / Lights go down	8x8	Recuperar y High 5 – colocarse en círculo	64	
	4:18	Instr /	4x8	C Jumping Jack. <i>Cruzar brazos sobre la cabeza</i>	2	16x
	4:30		4x8	D Salto Ski <i>Iz, D. Brazos salto cuerda</i>	2	16x
3	4:41	Lights go down	16x8	B ² Combo burpee y paso delante salto agrupado	16	8x
	5:27	Lights go down	4x8	E Carrera con rodillas arriba – Juntar a la clase Sprint	16 16	
	5:38	Lights go down	4x8	F Sprint	32	



09B. TAKE ME UP 5:53min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPAS 1 y 2

En este track, sé consciente de que lo que dices puede tener mucho impacto. Si utilizas unas buenas señales de motivación, puedes llevar a tu gente más lejos de lo que jamás creyeron posible. Puedes llevarlos a aprovechar al máximo este entreno. Saben que el trabajo que hacen es duro, pero te tienen a ti para poder hacerlo. ¡Así que prepara unas señales de motivación increíbles! Usa grandes contrastes desde el principio para sumergir a tu clase en una experiencia de entreno motivacional sin precedentes. Como principiante, da a tu clase una introducción clara sobre lo que han de esperar. Después enseña lo básico – corto y claro.

- **Carrera en el lugar** – *Di a tu clase qué han de esperar. Di algo como: Un último track de cardio. Tu última función. Determinará cómo te sentirás al final del entreno. Rebusca hasta encontrar esa última pizca de energía y utilízala aquí y ahora. ¡Juntos!*
- **Combo Jumping Jack y Paso delante Salto vertical** – *Primero enseña el ritmo. Di: Jacks, 4, 3, 2, 1. Paso y salto, corre atrás. En los Jacks: **Pecho alto, rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies***
OPCIÓN: Tap lateral, Paso Elevación de talón y Marcha atrás
- **Combo Jumping Jack y Paso delante Salto agrupado** – *Primero enseña el ritmo. Di: Jacks, 4, 3, 2, 1. Paso y agrupado, corre atrás. **Aterriza suave. Abdomen fuerte***
- **Jumping Jacks** – ***Talones abajo, rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies***
OPCIÓN: Tap lateral
- **Salto Ski** – ***Rodillas juntas, pecho alto, abdomen fuerte, caderas alineadas**, Rodillas relajadas*
OPCIÓN: Paso de lado a lado
- **Carrera rodillas arriba** – *Eleva tus rodillas y usa tus brazos para impulsarte*
- **Sprint en el lugar** – *¡Tan rápido como podamos!*

BLOQUE 2

CAPA 2

Incrementa el trabajo duro con señales de la Capa 2 que intensifiquen los movimientos. Di a tu clase que usen sus brazos para impulsarse aún más. Húndete profundo; muévete abajo y arriba más grande. En el Burpee, di a tus participantes que contraigan el core y flexiona las rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies en los Squats y al aterrizar. Mantén un buen contraste en esta canción y lleva tus movimientos hasta la Marcha 4. ¡Inspirarás a tu clase a trabajar más duro si eres un ejemplo de cómo trabajar duro! ¡Deja que tus participantes sientan cómo trabajáis duro juntos!

BLOQUE 3

CAPA 3

En la última ronda, piensa en señales de motivación que sean relevantes. Puedes decir a tu clase que sólo queda 1 minuto y 30 segundos. Busca esa última pizca de energía. ¿La has encontrado? Tómalala y úsala en las últimas repeticiones. Eres tú contra ti, ¡y la única dirección es hacia arriba! Vamos a esforzarnos al máximo hasta el final – juntos. Éste es el último esfuerzo, ¡y no vamos a abandonar! ¡Da todo lo que tengas!



10. CORE

FUERZA

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis participantes fortalezcan su core con Hovers (laterales), Crunches y Crawls.

	MÚSICA		EJERCICIO		CTS	REPS
1	0:00	Intro / I want you to hold me	4x8	Preparar Hover lateral Iz	32	
	0:14	PC / Stay with me	4x8	A Preparar Hover lateral Iz	16	
				Extender brazo	8	
				elevar pierna	8	
	0:28	C / You are my desire	8x8	B Hover lateral Crunch Iz	4	
	0:55	Instr /	4x8	C Rodar a Hover	28	
				 Hover, caminando con pies fuera y dentro	4	
	1:09		4x8	D Hover, caminando pies fuera y dentro	4	
	1:23	V / You won't wake me	4x8	E Rodar sobre la espalda, estirar piernas. <i>Dedos en las sienes</i>	16	
			F	Crunch. Dedos en las sienes x4	4	
2	1:36	PC / Stay with me	4x8	F ¹ Crunch – <i>extender hacia los pies</i>	4	
				bajar los pies	4	
	1:50	C / You are my desire	4x8	G Cross Crawl Iz, D	4	
	2:04	You are my desire	4x8	G ¹ Cross Crawl Iz, D. Extender piernas	4	
	2:18	V / I want you to hold me	4x8	Cambio de lado	16	
				Preparar el hover lateral D	16	
	2:30	PC / Stay with me	36x8	 Secuencias A, B, C, D, E, F, F¹, G y G¹	288	
	4:35	Outro /	4x8	Bajar rodillas hacia el frente, relajar la parte baja de la espalda	8	
				Bajar rodillas hacia atrás, relajar la parte baja de la espalda	8	
				estirar las piernas en pico - bajarlas a 45° – elevar el pecho	16	
	4:48		4x8	H Aguantar Scoop – patadas nadador	2	



10. DESIRE 5:14mins

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPAS 1 y 2

Es súper importante establecer una buena posición de inicio en cada movimiento. Usa esto como foco durante el primer bloque, después enseña el ritmo, las opciones y la técnica adecuada. Di a tus participantes cómo y dónde moverse para una ejecución segura y efectiva del movimiento.

- **Preparación** – *Codo debajo de los hombros. Empieza con las rodillas en el suelo. Mantén tu cuerpo alineado (caderas y hombros hacia el frente)*
- **Hover lateral** – *Eleva la cadera de abajo y aprieta tus oblicuos. Eleva el brazo. Extiende el brazo, eleva la pierna*
- **Hover lateral Crunch** – *Primero enseña el ritmo y la dirección. Di: 1, 2, dentro, fuera. Empuja las **caderas y los hombros alineados hacia el frente** y aprieta los glúteos*
- **Hover, caminando fuera y dentro** – *Manos juntas en el suelo. Antebrazos bajo los hombros. Contrae los músculos de tu core. Caderas y hombros alineados hacia el suelo. Espalda recta. Puedes elegir si moverte sobre tus rodillas o sobre la punta de los pies. Enseña el ritmo y la dirección al caminar. Di: Fuera, fuera. Dentro, dentro*
OPCIONES: Aguanta en el Hover o sobre las rodillas
- **Crunch** – *Extiende las piernas arriba. Dedos hacia las sienes. Enseña el ritmo y la dirección. Di: Crunch arriba y abajo. Arriba y abajo.*
Barbilla dentro, desliza las costillas hacia las caderas. *Si te sientes bien, puedes extender los brazos. Extiende los dedos hacia las puntas de los pies*
OPCIÓN: Apoya los pies
- **Cross Crawl** – *Primero enseña el ritmo y la dirección. Di: Adelante y atrás. Abre los codos y lleva el hombro hacia la rodilla contraria, zona lumbar hacia el suelo. Si quieres más intensidad extiende la pierna*
OPCIÓN: Tap abajo

BLOQUE 2

CAPA 2

En el segundo bloque, hacemos los mismos movimientos de nuevo. Repite brevemente la serie de cada movimiento. Cuando controlen el movimiento – ¡mejora, intensifica y educa! En el Hover lateral, empuja tu cadera bien arriba para activar los oblicuos inferiores. Empuja tu codo hacia el suelo con más fuerza para dar a tu cuerpo más energía. En el Hover, aprieta tu abdomen y tus glúteos para mantener la espalda recta y plana y sentir el trabajo en todo el cuerpo. Para el último movimiento:

- **Aguantar Scoop (Patadas de nadador)** – *Mantén las piernas fuera del suelo con una contracción fuerte del abdomen, manteniendo la zona lumbar hacia el suelo, columna neutra y fuerte para una postura segura*



11. COOLDOWN

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis participantes celebren su esfuerzo en la sesión y que recuperen su cuerpo mientras realizan los 5 estiramientos clave relevantes en BODYATTACK.

	MÚSICA		EJERCICIO	
	0:00 Intro / I want you to hold me	4x8	Rodar sobre rodillas	
	0:09 I've been stuttering	4x8	Estiramiento de glúteo sentado 90/90	32
	0:24 Will send my love	4x8	Estiramiento de glúteo sentado 90/90	32
	0:39 Oh-oh, oh-oh,	8x8	Perro abajo, estiramiento de gemelo caminando	32
			Perro abajo, estiramiento de gemelo Iz	16
			Perro abajo, estiramiento de gemelo D	16
1	1:11 I've been trying	4x8	estiramiento Flexor de cadera de rodillas	16
			estiramiento Flexor de cadera de rodillas.	16
			Extender un brazo arriba	
	1:26 Will send my love	4x8	estiramiento Flexor de cadera de rodillas	16
			estiramiento Flexor de cadera de rodillas.	16
			Extender un brazo arriba	
	1:41 Oh-oh, oh-oh,,	4x8	Subir de pie	4
			Estiramiento isquiotibial, flexión hacia delante	28
	1:57 Oh-oh, oh-oh,,	8x8	Estiramiento de cuádriceps de pie	32
			Estiramiento de cuádriceps de pie	32



11. SHOOTING DARTS 2:32min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPA 1

Usa este Cooldown para recuperar y conectar. Puedes elegir presentar la coreografía tal y como es, o simplemente realizar los cinco estiramientos clave que son relevantes para este entreno. En BODYATTACK, los cinco estiramientos clave son:

- Estiramiento de glúteos
- Estiramiento de isquiotibiales
- Estiramiento del Flexor de la cadera
- Estiramiento de cuádriceps
- Estiramiento de gemelos



EXP

05. FUERZA ATLÉTICA

FUERZA

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis participantes construyan un cuerpo más fuerte con un nuevo movimiento de fuerza integrado: el Combo Tabla Bestia caminando.

	MÚSICA			EJERCICIO		CTS	REPS
	0:00	Intro / My booty	4x8		Preparar "tabla bestia"	32	
	0:12	C / _ everybody jump in	4x8	A	Preparar "tabla bestia" - Combo"tabla bestia" caminando	16	2x
					caminar con pies atrás lz, D, dentro, lz, D	4	
					"tabla bestia" aguantar	4	
	0:28	Ref / _ from the left to the	8x8	A	"Combo"tabla bestia" caminando	8	8x
	0:56	PC / We light it up	4x8	B	Re-colocar posición pushup de tríceps	24	
					Triple rebote pushup de tríceps	8	
	1:10	C / _ from the left to the	8x8	B	Triple rebote pushup de tríceps	8	
	1:38	Instr / We light it up	4x8	C	Pushup de tríceps a tiempo	4	8x
1	1:52	PC / _ to the left to the right	4x8	D	Subir de pie – Separar pies	16	
					 Combo Squat Lunge giro lz, D	16	
	2:06	V / My booty shakin	8x8	D	Combo Squat Lunge giro lz, D		
					Rebote Squat. <i>Manos juntas delante del pecho</i>	1	8x
					Girar a lz – rebote Lunge. <i>BC</i>	1	
					Girar al frente, rebote Squat x2. <i>Manos juntas delante del pecho</i>	2	
					Rebote Squat. <i>Manos juntas delante del pecho</i>	1	
					Girar a D – Lunge rebote. <i>BC</i>	1	
					Girar al frente rebote Squat x2. <i>Manos juntas delante del pecho</i>	2	
	2:34	C / _ we light it up	8x8	B	Bajar al suelo	8	
					Triple rebote Pushup amplia	8	
	3:02	We light it up	4x8	C	Pushup amplia seguidas	4	8x



Exp

05. JUMP IN 3:31min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPAS 1, 2 y 3

En este track, introducimos un nuevo movimiento – el Combo Tabla Bestia caminando. En las primeras clases que impartas, puedes demostrar este movimiento para asegurarte de que todos comprenden cómo hacerlo. Durante el primer bloque, has de centrarte en establecer la posición de inicio de cada movimiento. Después enseña el ritmo, las opciones y la técnica.

- **Preparación:** ¡Prepárate para trabajar todo el cuerpo! Establece el Combo Tabla Bestia caminando y di: *Manos bajo los hombros, rodillas bajo las caderas, apoya la punta de los pies. Permanece sobre las rodillas o elévalas. Empuja las manos abajo, contrae el abdomen y mantén la espalda plana*
- **Combo Tabla Bestia caminando** – Primero enseña el ritmo y la dirección. Di: *Fuera, fuera, dentro, dentro, aguanta.* **Cuerpo alineado hacia el frente y caderas alineadas con los hombros. Abdomen fuerte, espalda larga y plana.** Lo único que se mueve son tus piernas. El tren superior está fijo y bloqueado en la posición empujando tus manos hacia el suelo y contrayendo súper fuerte tu abdomen
OPCIÓN: Rodillas abajo
- **Pushup de tríceps (variaciones)** – ¡Trabajamos el tren superior! Establece primero la posición de inicio. Di: *Manos bajo los hombros, codos hacia dentro. Después enseña el ritmo. Di: 3, 2, 1.* **Pecho hasta la altura del codo. Contrae el abdomen** súper fuerte. Empuja las manos hacia el suelo para empujar. Esas señales son perfectas para los Pushups Triple rebote y los Pushups de tríceps simples
OPCIÓN: Rodillas bajo las caderas, baja los codos atrás
- **Combo Squat Lunge Giro** – Establece primero la posición de inicio. Di: *Pies separados, siéntate abajo. Después enseña el ritmo. Di: 1 Squat, 1 Lunge. 2 rebotes. O: Squat, Lunge, 2 rebotes. Pecho alto, rodilla de delante hacia fuera sobre la punta del pie. Todo tu cuerpo se mueve en unidad.* **Pivota sobre la punta del pie de atrás y el talón de delante.** ¡Siéntate abajo y siéntelo en tus piernas!
- **Pushup amplio simple (variaciones)** – Establece la posición de inicio primero. Di: *Rodillas abajo, manos separadas. Enseña el ritmo y di: 3, 2, 1.* Ahora nos centramos en el pecho. ¡Siente cómo llega la potencia a tus manos!
OPCIÓN: Rodillas debajo de las caderas



GLOSARIO

1. MOVIMIENTOS GENÉRICOS

CARRERA EN EL LUGAR

Contrae el abdomen

Pecho alto

CARRERA RODILLAS ARRIBA

Contrae el abdomen

Pecho alto

Bombea con los brazos

Rodillas hasta la altura de las caderas

REBOTE EN EL LUGAR

Caderas y hombros alineados hacia el frente

Rodillas relajadas

REBOTE LATERAL

Pies separados

Sobre las bolas de los pies

FLICK LATERAL

Caderas alineadas al frente

Pecho alto

Hombros atrás

Espalda recta

Caderas alineadas al frente

Patada delante desde la cadera con la pierna extendida

Pecho alto

Patada hasta la altura de la cadera

RODILLA SIMPLE Y DOBLE

Mantente alineado hacia el frente

Rodilla a la altura de la cadera

Pecho alto

Abdomen fuerte

STEP TOUCH

Pecho alto

Caderas alineadas al frente

STEP CURL

Pecho alto

Rodillas hacia fuera sobre las puntas de los pies

Talones hacia el glúteo

GALLOP

Pecho alto

Abdomen fuerte

Paso, cambia, step curl

Impúlsate desde el pie

Muévete abajo y arriba

PASO LATERAL

Pecho alto

Caderas atrás y abajo

PATADAS AL GLÚTEO

Abdomen fuerte

Caderas alineadas hacia el frente

Pies bajo las caderas

Talón hacia el glúteo

2. MOVIMIENTOS DE SQUAT

Rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies

Talones abajo

Pecho alto

Cadera sobre el nivel de las rodillas

JUMPING JACK (Y VARIACIONES DE JACK)

Rodillas flexionadas y hacia fuera sobre la

punta de los pies

Talones abajo

Pecho alto

SHUFFLE SIMPLE

Pecho alto

Caderas alineadas hacia el frente

Ligero sobre las bolas de los pies

3. MOVIMIENTOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PATINADORES

Rodillas hacia fuera sobre las puntas de los pies

Pecho alto

Caderas atrás

Flexiona las rodillas

CARRERA EN ESCALERA

Tren superior fijo

Pies rápido dentro y fuera

SQUAT SALTO

Rodillas flexionadas al aterrizar

Abdomen fuerte

Pecho alto

SALTO AGRUPADO (TUCK JUMP)

Contrae el abdomen para subir las rodillas

Flexiona las rodillas al saltar y al aterrizar

SALTO CON PIERNAS ESTIRADAS

Pecho alto

Abdomen fuerte

Rodillas flexionadas al aterrizar

BURPEES

Abdomen fuerte en la Tabla

Salta con los pies atrás a Tabla

Pies separados en el squat



GLOSARIO

SALTOS DE SKI
Rodillas juntas
Caderas alineadas
Abdomen fuerte
Pecho alto

4. MOVIMIENTOS DE FUERZA + ACONDICIONAMIENTO

RODILLAS REPETIDAS
Rodilla de delante sobre la punta del pie
Pecho alto
Abdomen fuerte
Flexiona la pierna de apoyo

PASO ATRÁS A LUNGE (Y VARIACIONES DE LUNGE)
Paso amplio atrás
Rodilla de delante hacia fuera sobre la punta del pie
Espalda recta

LUNGE LATERAL
Pecho alto
Rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies
Caderas alineadas hacia el frente
Inclínate desde las caderas

LUNGE PLIOMÉTRICO
Espalda recta
Rodilla de delante hacia fuera sobre la punta de pie
Flexiona la rodilla de atrás
Talón de atrás arriba

PUSHUPS
Pecho hasta la altura del codo
Abdomen fuerte
Manos bajo los hombros

PUSHUPS DE TRÍCEPS
Codos hacia las costillas
Espalda larga y recta
Manos bajo los hombros

HOVER
Caderas y hombros alineados hacia el suelo
Abdomen fuerte
Espalda larga y recta
Antebrazos bajo los hombros

DOBLE SCOOP DE PIERNAS
Crunch dentro y eleva
Pecho alto

CRUNCH
Barbilla dentro
Desliza las costillas hacia las caderas

ESCALADOR
Manos bajo los hombros
Abdomen fuerte
Espalda recta en la Tabla

5. MOVIMIENTOS DE ESTIRAMIENTO

RELAJAR ZONA LUMBAR
Empuja los hombros abajo en el suelo
Abdomen fuerte
Rodillas hacia un lado
Brazos hacia fuera

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES TUMBADO
Mantén los hombros relajados y la espalda larga en el suelo

ESTIRAMIENTO DE GLÚTEOS TUMBADO
Talón hacia la rodilla
Tira de la pierna hacia el pecho

EST. DEL FLEXOR DE CADERA DE RODILLAS
Rodilla de delante sobre el tobillo
Contrae los glúteos o la pierna de atrás para abrir las caderas
Mantén las caderas alineadas hacia el frente

ESTIRAMIENTO DE GEMELO DE PIE
Pecho alto
Caderas alineadas al frente

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS DE PIE
Contrae el abdomen para ayudarte a encontrar la estabilidad y el equilibrio
Apunta con la rodilla elevada hacia el suelo
Contrae glúteos para mantener las caderas alineadas

6. MOVIMIENTOS ESPECÍFICOS DE BA123

PESO MUERTO A UNA PIERNA
Pecho alto
Abdomen fuerte
Inclínate desde la cadera
Mantén la espalda recta

HOVER LATERAL
Codo bajo el hombro
Abdomen fuerte
Caderas y hombros alineados hacia el frente

SALTO LATERAL
Pecho alto



GLOSARIO

TABLA BESTIA

- Espalda larga y plana*
- Manos bajo los hombros*
- Rodillas bajo las caderas*

JACK ABAJO

- Caderas atrás*
- Talones abajo*

PATADA NADADOR

- Pecho en el suelo*
- Contrae los glúteos*



SOMOS UNA FAMILIA MUNDIAL

Somos una familia mundial de líderes, que nos dedicamos, de forma apasionada, a crear un planeta más en forma.

Inspiramos a otros sin miedo para descubrir su verdadero potencia, enamorándose del ejercicio.

El ejercicio es nuestro movimiento global.

Nuestro movimiento sacude el mundo. Eliminamos las fronteras del juicio y enseñamos a todo el mundo a disfrutar de los beneficios únicos del movimiento.

Millones de nosotros conectamos cada día a través del el esfuerzo. La música es nuestra alma. Nos dirige, nos centra, nos da pasión.

Mientras honramos nuestra herencia, creamos caminos para el futuro. Buscamos inspirar, innovar y crear de la forma más humana posible.

Estamos tan locos como para creer que podemos cambiar el mundo.

Estamos unidos.

NUESTRA DECLARACIÓN DE INTENCIONES

La familia internacional de Les Mills está formada por clubs de fitness, instructores y millones de participantes de todo el mundo.

Separados por la geografía, la religión, la raza, el color y el credo, estamos unidos por nuestra pasión por el movimiento, la música y la búsqueda de una vida sana, tanto para nosotros como para nuestro planeta. En Les Mills, creemos en la dignidad de cada persona de nuestra comunidad y luchamos por respetar los derechos y libertades de cada uno.

Cuando elegimos los modelos a seguir, la música y los movimientos, pensamos en que cada sociedad tiene diferentes formas de vestir, diferente cultura y diferentes danzas.

Sabemos que lo que se considera apropiado en algunos contextos, puede ser totalmente inapropiado en otros. Por eso intentamos evitar

cualquier situación delicada con el máximo respeto a todo el mundo.

¡Escoger la música, obtener sus derechos y crear la coreografía es un gran reto! Revisamos la música que utilizamos y evitamos un lenguaje o referencias que puedan causar ofensas. Si podemos, ofrecemos un track alternativo para que se pueda utilizar.

Nosotros aceptamos la comunicación abierta con nuestra gran familia internacional, que se puedan expresar las diferencias de opinión y seguir aprendiendo. Estamos aquí, nuestras puertas están abiertas, listos para escuchar y aprender.

Sobre todo, nos apasiona el poder ofrecer experiencias de fitness que cambien vidas, en cualquier momento, en cualquier lugar, para cualquier persona.

