

CONTENIDO

01. Calentamiento

02. Impacto mixto

03. Aeróbic

04. Pliometría

05. Fuerza atlética

06. Running

07. Agilidad

08. Intervalo

09. Power

10. Core

11. Cooldown

Glosario

01. CALENTAMIENTO

MÚSICA My Way 5:35 min

ENTRENAMIENTO DE AERÓBIC, DEPORTIVO Y DE FUERZA

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos comprendan cómo ejecutar cada uno de los movimientos y sientan la conexión con sus cuerpos.

BLOQUE 1

0:05 / Intro / **Why** wait

4x8 / Pies separados **16cts**

Extender brazo D arriba **8cts**

Extender brazo Iz arriba **8cts**

0:18 / V1 / **You** are the one

4x8 / Rebote Iz, D. BC **2cts / 16reps**

0:31 / Ref / My **way**

8x8 / Doble rebote Iz, D. BC **4cts / 16reps**

0:57 / Instr / (Build)

4x8 / Rebote Iz, D. BC **2cts / 16reps**

1:10 / Instr / (Melody)

4x8 / Carrera en el lugar. BC **32cts**

1:23 / Instr / (Melody)

4x8 / Carrera delante. BC **8cts**

Carrera atrás. BC **8cts / 2reps**

1:31 / My Way

4x8 / Rebote Iz, D. BC **2cts / 16reps**

1:49 / Instr / My **way**

4x8 / Doble rebote Iz, D. BC **4cts / 8reps**

2:02 / Ref / My **way**

4x8 / A / Step Touch Iz, D. Brazos relajados a los lados **4cts / 8reps**

2:15 / Instr / (Quiet)

4x8 / B / Paso lateral a Lunge Iz, D. Manos en muslos **8cts / 4reps**

2:28 / Instr / (Synth)

4x8 / C / Transición al suelo **8cts**

Pushup tríceps **4cts**

Aguantar en tabla **4cts / 3reps**

2:42 / Instr / (Build)

4x8 / D / Pushup tríceps **4cts / 8reps**

2:54 / Instr / (Quiet)

½x8 / E / Subir de pie **4cts**

2:56 / Instr / (Melody)

4x8 / F / **Way** Carrera en el lugar. BC **32cts**

3:09 / Instr / (Melody)

4x8 / G / **Way** Carrera del./atrás. BC **32cts / 2reps**

3:36 / Ref / My way _

4x8 / H / **Way** Rebote Iz, D. BC **32cts**

3:49 / Ref / My way _

4x8 / I / Doble rebote Iz, D. BC **32cts**

4:02 / My way

3½x8 / **REPETIR SECUENCIAS A – I**

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPA 1

Usa el Bloque 1 para crear una buena postura, enseñar lo básico, ofrecer opciones y usar las señales obligatorias.

- **Rebote – caderas y hombros alineados**, rodillas relajadas, pies separados
- **Doble rebote** – derecha, izquierda. 1, 2.
Cambia tu peso cruzando una línea imaginaria
- **Carrera** – ligero en los pies, pecho alto, opción de marcha
- **Step Touch** – **pecho alto, abdomen fuerte**
- **Paso lateral a Lunge** – **rodilla hacia fuera**, caderas atrás, **pecho alto**
- **Pushup de tríceps** – **manos bajo los hombros**, codos junto a las costillas, **pecho a la altura del codo**. Opción de acercar las manos

BLOQUE 2

CAPAS 2/3

En el Bloque 2 usamos señales de la Capa 2 para aumentar la intensidad y entrar más en calor. Céntrate en qué músculos estás calentando, para que todos conecten con sus cuerpos. En la Capa 3, Energía compartida, usamos Motivadores positivos, ¡que se basan en hacer que la gente se sienta bien! Usando muchas frases positivas, aquí crearemos una gran energía en la sala y prepararemos el escenario para la sesión.

- **Rebote** – *separa más los pies, flexiona más las rodillas, lleva las caderas más atrás*
- **Doble rebote** – *húndete en las piernas para calentar aún más*
- **Carrera** – *sube más los pies, aumenta la energía*
- **Paso lateral a Lunge** – *paso más amplio, empuja desde el lateral del pie para activar más los glúteos*
- **Pushup de tríceps** – *mantén el centro fuerte*
- *Termina el Calentamiento, ¡sintiéndote fuerte y en condiciones de avanzar!*
- *My Way... ¡así es BODYATTACK!*
- *¡Hoy vamos a vivir grandes momentos!*
- *Vamos a meternos en el deporte, a sudar ¡y a sentir mucha energía!*
- *Nos sentimos enérgicos, nos sentimos bien, nos vemos bien*

CONEXIÓN

Da la bienvenida a tus alumnos a la sesión mostrando ánimos y entusiasmo. Adapta tu energía y tu voz al estilo de la música. Recuerda conectar con todos tus alumnos – no sólo con tus alumnos habituales de la primera fila.

02.IMPACTO MIXTO

MÚSICA Stay Up Till The Mornin' 4:34 min

ENTRENAMIENTO DE AERÓBIC

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos trabajen las piernas creando estabilidad y control, ¡y aumentando el ritmo cardíaco en la última ronda para preparar a todos para entrenar más duro!

OPCIONES

Carrera – Marcha

Step Curl – Sin brazos

Paso lateral – Sin salto o Step Touch

BLOQUE 1

0:00 / Intro / (Beat)

8x8 / Carrera delante. **BC 8cts**

Rebote Iz, D. **BC 2cts / 4reps**

Carrera atrás. **BC 8cts**

Rebote Iz, D. **BC 2cts / 4reps**

0:24 / V1 / **White** lines

4x8 / A / Step Curl Iz, D. *Brazos relajados a los lados* **4cts / 8reps**

0:36 / **Now** we getting

4x8 / A¹ / Step Curl Iz, D. *Cruzar y tirar atrás* **4cts / 8reps**

👁 Paso lateral

0:49 / _ Let's stay up

4x8 / B / Paso lateral Iz, D. **BC 4cts / 8reps**

COMBO CARRERA DELANTE Y REBOTE

1:01 / Instr / (Synth)

8x8 / C / Carrera delante. **BC 8cts**

Rebote Iz, D en el lugar **8cts**

Carrera atrás. **BC 8cts**

Rebote Iz, D en el lugar **8cts**

👁 paso lateral en últ. 8 cts

COMBO CARRERA DELANTE Y PASO LATERAL (X2 REPS)

1:26 / Instr / (Synth)

8x8 / D / Carrera delante. **BC 8cts**

Paso lateral Iz, D x2. **BC 8cts**

Carrera atrás. **BC 8cts**

Paso lateral Iz, D x2. **BC 8cts**

BLOQUE 2

1:51 / V2 / **White** lines

4x8 / A / 📺 Step Curl Iz, D. *Brazos relajados a los lados* **4cts / 8reps**

2:03 / **Heated**

4x8 / A¹ / 📺 Step Curl Iz, D. *Cruzar arriba y tirar atrás* **4cts / 8reps**

2:16 / _ Let's stay up

4x8 / B / Paso lateral Iz, D. **4cts / 8reps**

2:28 / Instr / (Synth)

8x8 / D / 📺 Combo carrera y paso lateral

32cts / 2reps

COMBO CARRERA Y PASO LATERAL CON MEDIO GIRO

2:53 / Instr / (Synth)

8x8 / D¹ / 📺 carrera delante. **BC 8cts**

paso lateral Iz, D, x2 180º giro. **BC 8cts**

carrera delante. **BC 8cts**

paso lateral Iz, D, x2 180º giro. **BC 8cts / 2reps**

BLOQUE 3

3:18 / V3 / **Heated**

4x8 / A / 📺 Step Curl Iz, D. *Brazos relajados a los lados* **4cts / 4reps**

E / Paso rodilla Iz, D rodilla fuera. *Círculo de brazos*

4cts / 4reps

3:30 / _ Let's stay up

4x8 / E¹ / 📺 Paso rodilla Iz, D. *Tirón brazos*

abajo **4cts / 8reps**

3:42 / Instr / (Synth)

16x8 / D¹ / 📺 Combo carrera y paso lateral con

medio giro **32cts / 4reps**

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPA 1

La Capa 1 hace que todos se muevan mejor. Primero indica la dirección y enseña el ritmo de los movimientos, antes de aclarar cómo realizarlos. Establece la base del Step Curl, después baja y sube con la música – hundiéndote en las piernas y tirando fuerte con los brazos atrás para trabajar los hombros y la espalda. Enseña la posición del pie y el cuerpo en el Paso lateral; este movimiento está inspirado en el Squat a una pierna. En el Combo Carrera y paso lateral, enseña a tus alumnos a contraer el abdomen para mantener el control.

- **Combo Carrera y rebote** – *carrera delante – aguanta y rebota – carrera atrás, ligero en los pies. Opción de marcha y paso amplio*
- **Step Curl** – 1, 2, paso, eleva. **Rodillas hacia fuera, pecho alto**
- **Step Curl, tirón brazos cruzados** – *opción de añadir brazos. Tira desde los hombros para abrir el pecho*
- **Paso lateral** – 1, 2. *Cambia tu peso de lado a lado. Húndete en las piernas como en un Squat a una pierna: rodilla delante, caderas atrás – pausa corta y contrae el abdomen antes de moverte. Rodilla hacia fuera, pecho alto*
- **Combo carrera y rebote** – *eleva al correr, después flexiona las rodillas y húndete en las piernas en el Rebote*
- **Combo Carrera delante y paso lateral** – *añade control. Elimina el rebote contrayendo el core y flexionando la rodilla. Así creas estabilidad y control*

BLOQUE 2

CAPA 2

En la Capa 2 Aumentamos la intensidad explicando cómo aprovechar mejor los movimientos. Céntrate primero en el tren inferior, después en el tren superior. En el Combo Carrera y Paso lateral, enséñales a elevarse en la Carrera en contraste con hundirse en las piernas. Paso lateral – haz que todos sientan la “subida” y la “parada y bajada” en esta secuencia. Explica el PORQUÉ de los movimientos – aumentamos el control y la estabilidad en el Paso lateral y fortalecemos la espalda en el tirón de brazos.

- **Step Curl** – *flexiona más las rodillas para trabajar más las piernas*
- **Step Curl, tirón de brazos** – *trabajemos la parte posterior del cuerpo: contrae entre las escápulas*
- **Paso lateral** – *sin rebote*
- **Combo Carrera y paso lateral** – *siente la bajada en las piernas. Imagina que tuvieras Velcro en los pies – pégalos en el suelo*
- **Combo Carrera y paso alteral con medio giro** – *paso y gira atrás. Ahora corre atrás – gira hacia el frente*

BLOQUE 3

CAPAS 2/3

Aumenta la energía en el Paso rodilla y haciendo este movimiento grande y rebotando – ¡has de hacer que se acelere el corazón de todos tus alumnos! En la Capa 3, Energía compartida, Ben conectó con sus alumnos usando la letra y muchas frases inclusivas para crear una sensación de entrenar juntos, ej. “nosotros...”, “vamos” etc.

- *Vamos a subir el ritmo cardíaco – ¡extiende arriba!*
- *¡Nadie puede superar esto!*
- *¡Es el momento de seguir, chicos!*
- **Combo Carrera con paso lateral y medio giro** – *húndete hacia el suelo – baja*
- *Vamos a subir el ritmo cardíaco corriendo más lejos*

03. AERÓBIC

MÚSICA Dance All Night 5:04 min

ENTRENAMIENTO DE AERÓBIC

FOCO DEL TRACK

¡Quiero que mis alumnos disfruten de la fiesta dance de BODYATTACK!

OPCIONES

Carrera – Marcha o Jog
Elevación de rodilla – Sin salto o sin brazos
Jumping Jack – Tap lateral o Flick lateral

BLOQUE 1

0:00 / Intro /
4x8 / Carrera en el lugar. BC 32cts

0:13 / QC / _ Let's just dance
4x8 / Shuffle Iz, D. BC 2cts / 16reps

COMBO JUMPING JACK Y SHUFFLE (X2 REPS)

0:25 / _ Let's just dance
8x8 / Jumping Jack. Extensión brazos arriba x8 16cts
Shuffle Iz, D x8. BC 16cts
👁 Rodilla simple Iz, D

BLOQUE 2

0:49 / V1 / _ I was out on a trip
4x8 / A / Rodilla simple Iz, D. Punch delante
4cts / 8reps

1:01 / _ Someone tells you to
8x8 / A¹ / Rodilla simple Iz, D. Punch arriba
4cts / 8reps

1:13 / C / _ Let's just dance
8x8 / B / 🎧 Combo Jumping Jack y Shuffle
32cts / 2reps

1:37 / Instr / (Synth)
4x8 / C / Doble Shuffle Iz, D. Doble bíceps 2cts
/ 8reps
D / Doble saltito Iz, D. Balancear brazos arriba
4cts / 8reps

COMBO RUN Y HOP (X2 REPS)

1:49 / Instr / (Synth)
8x8 / E / Run & Hop
Carrera delante. Extensión brazos arriba 16cts
Doble saltito Iz, D hacia atrás. Balanceo brazos
arriba 16cts

BLOQUE 3

2:13 / V2 /
28x8 / REPETIR SECUENCIAS A – E

3:38 / Instr / (Low)
4x8 / F / 🎧 Shuffle en el lugar. BC 32cts

COMBO CARRERA Y SALTITO CON GIRO

3:49 / QC / _ Let's just dance
4x8 / E¹ / Carrera y saltito
Carrera delante. Extensión arriba 2cts / 8reps
Doble saltito Iz, D. Hacia atrás. Balancear brazos
arriba 4cts / 2reps
Doble saltito Iz, D, giro 360°. Balancear brazos
arriba 4cts / 2reps

4:01 / C / _ Let's just dance
8x8 / E¹ / 🎧 Combo carrera y saltito con giro 32cts
/ 2reps

4:25 / Instr / (Synth)
8x8 / B / 🎧 Combo Jumping Jack y Shuffle
32cts / 2reps

4:49 / Instr / (Synth)
4x8 / G / Jumping Jack. Extensión brazos arriba
2cts / 16reps

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPAS 1/3

¡Bienvenido a tu fiesta dance de BODYATTACK! Este track es increíble, pero ten cuidado de no perderte en la música nada más empezar... It can be tempting to just sing and party.... Asegúrate de bajar primero la intensidad y establecer lo básico con la Capa 1: nombre del movimiento, número de repeticiones, señales obligatorias y opciones. Cuenta atrás las repeticiones del Combo Jumping Jack y Shuffle para que todos se muevan correctamente y asegúrate de indicar la dirección en el Combo Carrera y saltito.

- Os traigo una fiesta dance de BODYATTACK!
- Vamos a aumentar la energía de BODYATTACK

· **Combo Jumping Jack y Shuffle** – 8 Jacks, 8, 7, 6... Shuffle. **Rodillas hacia fuera, talones abajo, pecho alto**, espalda recta. Opción: tap amplio y abajo. Pecho alto en el Shuffle, en las bolas de los pies

· **Elevación de rodilla simple** – derecha, izquierda, **caderas alienadas, abdomen activo, pecho alto**. Opción de eliminar el rebote

· **Combo Carrera y saltito** – extiende y corre. Quédate – doble saltito atrás: de lado a lado, sube el talón de atrás. Opción de marcha y eliminar el impacto

BLOQUE 2

CAPAS 2/3

En la Capa 2 Mejoramos la ejecución y Aumentamos la intensidad explicando cómo aprovechar mejor los movimientos. En la Capa 3, Energía compartida, sacamos más el estilo de fiesta ¡y aumentamos el nivel de energía!

- Recupera. Vuelve a centrarte, sube la rodilla, pecho alto, ¡chicos, lo estáis haciendo genial!
- ¡Baja hasta que queme!
- **Rodilla simple y Punch arriba** – punch hacia el cielo y usa tus hombros
- **Combo Jumping Jack y Shuffle** – húndete profundo en las caderas para activar los glúteos
- **Combo Run y Saltito** – sube los talones, activa los isquiotibiales
- ¡Elige a tu compañero de baile!

BLOQUE 3

La Capa 3 se basa en celebrar la energía y hacer que todos se sientan bien. déjate llevar, diviértete y no te centres demasiado en un guión perfecto – se trata de estar sumido en el momento con tus alumnos. Nikki y Jeremiah añadieron sus propios movimientos de baile y usaron la letra para crear el ambiente de fiesta. ¿Cómo darás vida a esto en TU clase?

- Gente de Bodyattack – ¡una oportunidad para darlo todo en la pista de baile!
- Vamos a mejorar esta fiesta con un giro de 360°
- Tenemos un buen ambiente, buena gente – ¿dónde es la fiesta?
- ¿Cuál es TU movimiento de baile?

04. PLIOMETRÍA

MÚSICA Go! 5:41 min

ENTRENAMIENTO DE AERÓBIC, DEPORTIVO Y DE FUERZA

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos sepan exáctamente en qué parte del track estamos para que puedan esforzarse al máximo en las 4 rondas.

OPCIONES

Carrera Rodillas arriba – Marcha o Jog
Patinador – Patinador abajo cruzado
Carrera 3 pasos – Carrera 3 pasos abajo
Burpee y Salto agrupado – Squat amplio rebote o
Burpee y salto con piernas estiradas

BLOQUE 1

0:00 / Intro / (Beat)
4x8 / Preparación **32cts**

0:11 / Instr / (Beat)
4x8 / B /  8x Patinador Iz, D. BC **16cts**
Jog en el lugar. BC **16cts**

0:23 / Instr / (Synth)
12x8 / B¹ / 8x Patinador Iz, D. BC **16cts**
Carrera rodillas arriba en el lugar. BC
 Combo patinador y carrera con rodillas arriba del/at. en últ. **32cts**

COMBO PATINADOR Y CARRERA CON RODILLAS ARRIBA DEL/AT. (X2 REPS)

0:57 / Instr / (Beat)
8x8 / B² / 8x Patinador Iz, D. BC **16cts**
Carrera con rodillas arriba delante. BC **8cts**
Carrera con rodillas arriba atrás. BC **8cts**

1:20 / Instr / (Fast beat)
4x8 / B³ / Patinador Iz, D. Ext. *brazo abajo* **4cts/8reps**

1:31 / Instr / (Techno)
5x8 / C / Recuperación **40cts**

1:46 / Instr / (Synth)
4x8 / D/Carrera 3 pasos atlética Iz,D. BC **8cts/4reps**

1:57 / Instr / (Synth)
4x8 / D¹/Carrera 3 pasos potencia Iz,D. BC
8cts/4reps

2:09 / Instr / (Fast beat)
4x8 / E / Rebote Squat amplio. *Manos en muslos*
2cts / 16reps
 Salto Burpee en últ. **16cts**

2:20 / Instr / (Synth)
8x8 / F / Burpee con salto agrupado **8cts / 8reps**

BLOQUE 2

2:43 / Instr / (Beat)
4x8 / C / Recuperación **32cts**

2:54 / Instr / (Beat)
4x8 / B /  8x patinador Iz, D. BC **16cts**
Jog en el lugar. BC **16cts**

3:06 / Instr / (Beat)
20x8 / B² /  Combo patinador y carrera con rodillas arriba del/at.
32cts / 5reps

4:03 / Instr / (Build)
4x8 / B³ /  8x Patinador Iz, D. Ext. *brazo abajo*
4cts / 8reps

4:15 / Instr / (Techno)
5x8 / C / Recuperación **4cts / 8reps**

4:29 / Instr / (Synth)
4x8 / D /  Carrera 3 pasos atlética Iz,D. BC
8cts / 4reps

4:40 / Instr / (Synth)
4x8 / D¹ / Carrera 3 pasos potencia Iz,D. BC
8cts / 4reps

4:52 / Instr / (Build)
4x8 / D¹ /  Rebote Squat amplio. *Manos en muslos*
2cts / 16reps

5:03 / Instr / (Synth)
8x8 / F /  Burpee con salto agrupado **8cts / 8reps**

5:26 / Instr /
2x8 / G / carrera con rodillas arriba, rápida! juntar al grupo **16cts**

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1 CAPA 1/2

En la Capa 1 explicamos el objetivo del track y cuántos bloques de trabajo hay. Enseña lo básico: nombre del movimiento, número de repeticiones, dirección, señales obligatorias. Indica con claridad el ritmo de la Carrera 3 pasos, ej.: sube, sube, baja, 1, 2, baja, de lado a lado. Usa señales cortas – 1 o 2 palabras máximo – y ten cuidado de no sobre-enseñar en este track. Usa tu señal y confía en que los participantes la han escuchado.

Asegúrate de dominar las previas. Si tus alumnos prefieren permanecer en los rebotes en Squat amplio en el Burpee, ayúdalos a alcanzar el nivel adecuado de intensidad enseñándoles a crear potencia con las piernas y hundiéndote abajo..

- Entrenamiento pliométrico – 4 rondas de intervalos de alta intensidad
- **Patinador** – establece 8 Patinadores y corre: 8, 7, 6, 5... corre en el lugar. **Rodilla hacia fuera, caderas atrás, pecho alto**
- **Patinador/Carrera rodillas arriba** – rodillas a la altura de la cadera, pecho alto. Opción: paso amplio y mantente abajo
- **Combo Patinador y Carrera rodillas arriba AdyAd** – 8 Patinadores en el lugar. Carrera rodillas arriba adelante y atrás. Flexiona y empuja. Más lejos en el Patinador, sube las rodillas y empuja atrás
- **Patinador** – extiende abajo, pecho alto
- **Carrera 3 pasos** – 1, 2, 3. Sube, sube, baja. **Rodilla hacia fuera, caderas alineadas.** Para, contrae, impúsate
- **Carrera 3 pasos potencia** – más lejos, empuja desde el canto externo del pie
- **Rebote en Squat amplio – pies separados, rodillas hacia fuera, caderas atrás, pecho alto**
- **Burpee con salto agrupado – contrae al saltar atrás, usa el abdomen para subir las rodillas, apoya en el Squat con piernas separadas.** Opción: sigue con Squats

BLOQUE 2 CAPAS 2/3

Déjales recuperar al inicio del Bloque 2, después haz que vuelvan al trabajo. Ayúdalos a aprovechar mejor los movimientos aumentando la intensidad en la Capa 2: todo más amplio, más profundo y más amplio.

En la Capa 3, Desafía, ayudamos a todos a alcanzar la meta con muchas señales de motivación. Éste es un gran track para usar señales de ‘equipo’ y crear la sensación de entrenar juntos. Jeremiah usó señales de desafío como “Ponte a trabajar – ¡hazlo!” para hacer que sus alumnos siguieran esforzándose. Tus alumnos querrán parar cuando terminen la última serie de Burpees; motívalos a terminar la Carrera con rodillas arriba para que no abandonen antes de terminar.

- *Mitad de camino – ¡en la segunda parte es donde empieza el juego!*
- **Preparación Patinador** – suave, relájate
- **Combo Patinador y Carrera rodillas arriba AdyAd** – ¡empieza el juego! Agárrate al suelo, impúsate y cruza. Sube tus rodillas para acelerar el ritmo cardíaco. Entrenamiento de fuerza a una pierna, en tus cuádriceps
- *¡2 más! Vamos – ¡ahora es cuando os necesito! ¡En la Carrera con rodillas arriba es donde creamos el ritmo cardíaco de un campeón!*
- 20 segundos – ¡patina! Baja para aumentar tu fuerza; térmalo
- **Carrera 3 pasos** – directo a entrenar. Agárrate al suelo, siente el rebote en tus piernas y lánzate hacia el lado – ¡hazlo!
- **Rebote en Squat amplio** – baja más profundo, sube más arriba, separa los talones del suelo
- **Burpee con Salto agrupado** – sólo 30 segundos. Somos un equipo. ¡Ahora estamos en la zona roja!
- **Carrera con rodillas arriba** – Sprint de 5 segundos, cruza la línea – ¡vamos!

05. FUERZA ATLÉTICA

MÚSICA Mic Check 5:17 min

COMBINACIÓN DE ENTRENO DE FUERZA DE TREN SUPERIOR E INFERIOR

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos experimenten un gran control en las series cortas de Lunge, después sientan la fatiga en las series más largas de Pushups de tríceps.

OPCIONES

Todos los Pushups – Sobre las rodillas, las puntas de los pies ¡o descansa!

BLOQUE 1

0:00 / Intro /
4x8 / Bajar al suelo **32cts**

0:14 / Instr / (Build)
4x8 / A / Pushup tríceps seguidas **4cts / 8reps**

0:29 / _ Check is this thing
4x8 / Subir de pie **32cts**

COMBO PASO ATRÁS A LUNGE Y REBOTE

0:44 / Ref / When I say
5x8 / B / Paso atrás pierna Iz **4cts**
8x rebotes abajo Lunge Iz **16cts**
Aguantar abajo y cambio **4cts**
8x rebotes abajo lunge D **16cts**

1:03 / Instr / (Build)
4x8 / C / Equilibrio avión Iz **24cts**
Transición al suelo **8cts**

👁 Pushup tríceps

1:18 / Instr / Bounce _
4x8 / D / 1x Pushup tríceps **2cts**
Tabla sobre las puntas **2cts**
Aguantar en tabla **4cts / 4reps**
👁 2x Pushup tríceps, 2x Jumping Jack en tabla

1:33 / Instr / (Beat)
4x8 / E / 2x Pushup tríceps **4cts**
2x Jumping Jack en tabla **4cts / 4reps**

1:48 / Instr / (Build)
4x8 / F / Pushup tríceps mitad abajo **2cts / 16reps**

BLOQUE 2

2:03 / Instr / (Beat)
4x8 / G / Subir de pie y empezar con la pierna D atrás para el lunge **32cts**

2:18 / Ref / When I say
5x8 / B / 🏊 Combo paso atrás a lunge y rebote D, Iz **40cts**

2:37 / Instr / (Build)
4x8 / C / 🏊 Equilibrio avión D **24cts**
Transición al suelo **8cts**

2:52 / Instr / Bounce _
4x8 / D / 🏊 1 Pushup tríceps **2cts**
tabla sobre pies **2cts**
Aguantar en tabla **4cts / 4reps**

3:07 / Instr / (Beat)
4x8 / E / 🏊 2x Pushup tríceps
2x Jumping Jack en tabla **4cts / 4reps**

3:22 / Instr / (Beat)
4x8 / F / 🏊 Pushup tríceps mitad abajo **2cts / 16reps**

LA VERSIÓN EXPRESS DE 30-MINUTOS ACABA AQUÍ

BLOQUE 3

3:38 / _ Is this thing on
4x8 / Subir de pie **32cts**

COMBO PASO ATRÁS A LUNGE Y REBOTE
3:50 / Ref / When I say
8x8 / B¹ / paso pierna Iz atrás **4cts**
8x rebotes abajo lunge Iz con propulsión **16cts**
Cambio de piernas **4cts**
8x rebotes abajo lunge D con propulsión **16cts**

4:09 / Instr / (Build)
4x8 / Transición al suelo **32cts**

4:24 / Instr / Bounce _
8x8 / E / 🏊 2x Pushup tríceps
2x Jumping Jack en tabla **4cts / 4reps**

4:54 / Outro
4x8 / F / 🏊 Pushup tríceps mitad abajo **2cts / 16reps**

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPA 1

Usa la Capa 1 de forma simple, explicando la posición del cuerpo y estableciendo una buena alineación. No caigas en la tentación de sobre-cargar a tus alumnos con demasiada información; elige señales simples y claras y deja espacio para que las asimilen.

Primero establece el ritmo del Pushup de tríceps y Aguantar en Tabla, antes de enseñar los aspectos técnicos del movimiento. Cuando todos dominen el ritmo, usa señales de estabilidad

- **Pushup de tríceps – manos bajo los hombros, pecho a la altura del codo**, codos hacia dentro, abdomen fuerte
- **Combo Paso atrás a Lunge y rebote en Lunge** – pies bajo las caderas, paso amplio atrás, **rodilla de delante hacia fuera**, pecho alto, muslo de delante paralelo al suelo. Rebote en Lunge mitad de abajo – 8, 7, 6...
- **Equilibrio avión** – peso en la pierna de delante, flexiona la rodilla de delante, inclínate adelante desde las caderas



Pushup de tríceps y Aguantar en Tabla – baja, sube, aguanta la Tabla

Pushup de tríceps y Jumping Jack – contrae al saltar, caderas abajo

2 Pushup de tríceps y Jumping Jack – Pushup rápido. Flexiona rápido los codos; espalda plana

Pushup de tríceps mitad de abajo – Mantente abajo, contrae el tríceps hacia las costillas. Aísla y activa

BLOQUE 2

CAPA 2

En la Capa 2 Mejoramos la Ejecución enseñando a nuestros alumnos cómo hacer mejor el movimiento, ej.: manteniendo la columna recta en los Lunge para que no bloqueen el tronco. Aumenta la intensidad en este movimiento explicando cómo han de sentir la carga en las piernas.

Cuando vuelvas a los Pushups, refuerza el ritmo de los combos, después enséñales a estabilizar el tronco cuando añadas el Jumping Jack.

- *Serie 2 – lo hacemos otra vez, pero mejor aún*
- **Combo Paso atrás a Lunge y rebote en Lunge** – mantente abajo en las piernas, eleva el pecho. Carga los glúteos y los isquiotibiales
- **Equilibrio avión** – usa tus glúteos para subir la pierna, mirada abajo
- **Pushup de tríceps y Jumping Jack** – esto se basa en la estabilidad de los hombros. Empuja tus manos con firmeza hacia el suelo para más estabilidad
- **2 Pushup de tríceps y Jumping Jack** – codos rápidos, cambia y empuja arriba
- **Pushup de tríceps mitad de abajo** – céntrate en la bajada en las primeras 8, ¡después céntrate en la subida! Empuja tu energía hacia el suelo

BLOQUE 3

CAPA 3

En la Capa 3, Desafía, ¡motivamos a todos a aguantar hasta el final! Felicita a todos por su esfuerzo y demuestra que tú también estás trabajando duro. Al expresar tu lucha de forma auténtica y la sensación de entrenar duro motivará a aquellos que tienes delante.

- **Combo Paso atrás a Lunge y rebote en Lunge** – nos movemos en equipo y con control
- ¡Sabes a dónde vamos! 1 o 2 Pushups, sobre las rodillas o las puntas de los pies, el éxito depende de tu esfuerzo
- **2 Pushup de tríceps y Jumping Jack** – aumenta el nivel de energía de tus alumnos y opta por flexionar los codos. ¡Mira todo lo que has hecho! ¡Mira qué fuerza! Buscamos la fuerza en el esfuerzo – ¡lucha por ello!

06. RUNNING

MÚSICA The Feeling 5:15 min

ENT. DE AERÓBIC, DEPORTIVO Y DE FUERZA

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos realicen la Rodilla Sprinter de forma efectiva y comprendan los beneficios de este movimiento.

OPCIONES

Carrera - Marcha

3 Rodillas Sprinter rápidas con rebote – Sin salto

BLOQUE 1

0:00 / Intro

4x8 / Jog en el lugar. **BC 32cts**

0:12 / Ref / _ I've got the feeling

8x8 / Combo 3 rodillas sprinter lentas Iz, D
32cts / 2reps

0:35 / Instr / (Techno)

8x8 / Combo 3 rodillas sprinter rápidas Iz, D
(bajo impacto) **16cts / 4reps**
👁 doble rebote

0:59 / Instr / (Synth)

8x8 / Combo 3 rodillas sprinter rápidas Iz, D con doble rebote **16cts / 4reps**

1:22 / Instr / (Synth)

8x8 / carrera en círculo – sentido del reloj **64cts**

1:46 / Instr / (Low)

4x8 / rebote en el lugar mirando al centro **32cts**

👁 3 rodillas sprinter rápidas en últ. 8 cts

BLOQUE 2

1:58 / _ I've got the feeling

8x8 / A / 🎧 Combo 3 rodillas sprinter con doble rebote Iz, D **16cts / 4reps**

2:21 / Instr / (Synth)

8x8 / B / Squat amplio x4. Manos en muslos **16cts**
Squat ski estrecho x4. Brazos bastones ski **16cts**
/ 2reps

2:45 / Instr / (Synth)

8x8 / C / Carrera en círculo – al revés del reloj
64cts

COMBO CARRERA DENTRO Y FUERA (X2 REPS)

3:08 / Instr / (Synth)

8x8 / D / Carrera dentro. Extensión arriba x4 **8cts**

Carrera en el lugar. Extensión arriba x4 **8cts**

Carrera atrás. **BC 8cts**

Carrera en el lugar. **BC 8cts**

BLOQUE 3

3:32 / Ref / _ I've got the feeling

8x8 / A / 🎧 Combo 3 rodillas sprinter con doble rebote Iz, D **16cts / 4reps**

3:55 / Instr / (Techno)

8x8 / B / 🎧 Combo squat y squat Ski **32cts / 2reps**

4:19 / Instr / (Synth)

8x8 / C / 🎧 carrera en círculo – sentido del reloj **64cts**

4:42 / Instr / (Synth)

4x8 / D / 🎧 Combo carrera dentro y fuera **32cts**

4:54 / Instr / (Synth)

4x8 / D' / Carrera dentro. Extensión arriba x4 **8cts**

Carrera en el lugar. Extensión arriba x4 **8cts**

Carrera rodillas arriba en el lugar. Extensión arriba **16cts**

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPA 1

Este track se basa en dónde están los pies, dónde están las rodillas ¡y dónde está el cuerpo! Sigue este patrón para establecer los movimientos.

Enseña la Rodilla Sprinter: la dirección de la rodilla y la dirección del movimiento, después establece la posición del tronco. Cuando el movimiento se hace más rápido con el Rebote, enseña a tus alumnos a mantenerse ligeros en sus pies con rodillas rápidas y precisas.

- *Nos centramos en subir la rodilla en la posición de correr*
- **3 lentas – Combo Rodillas Sprinter – 1 – 2 – 3 – stop – la otra pierna. Delante, al lado, delante. Caderas y hombros alineados, abdomen fuerte**



- **3 rápidas – Combo Rodillas Sprinter – 1 – 2 – 3 – aguanta. Caderas fijas**
- **3 rápidas – Combo Rodillas Sprinter y Doble rebote – 1 – 2 – 3 – rebote, rebote. Ligero sobre las puntas de los pies, usa el abdomen para subir la rodilla**
- **Carrera en círculo – relaja el tronco. Opción de marcha**

BLOQUE 2

CAPAS 2/1

Refuerza el ritmo de las 3 Rodillas Sprinter, después Mejora la ejecución con la Capa 2 enseñándoles a subir la rodilla y abrir las caderas para ganar movilidad. Haz la preparación del Squat amplio a Squat ski con señales de la Capa 1, explicando la colocación del pie y cómo realizar los movimientos.

- **Combo 3 Rodillas Sprinter rápidas con Doble rebote – 1, 2, 3 rebota, rebota. Piensa en flexionar la cadera: tira de la rodilla, como si estuvieras corriendo. Abre y sube la rodilla para movilizar la cadera**



- **Squat amplio – pies separados, rodillas hacia fuera, siéntate con las caderas atrás y abajo sobre el nivel de las rodillas**



- **Squat Ski – salta y acerca los pies, siéntate atrás sobre los talones, pecho alto, mirada al frente**

BLOQUE 3

CAPAS 2/3

Busca intensidad en los Squats animando a tus alumnos a explorar la profundidad y después a impulsarse rápido desde el suelo para activar los glúteos. Educa a tus alumnos sobre el PORQUÉ detrás de las 3 rodillas Sprinter – no son sólo una elevación de rodilla: el propósito que hay detrás es hacernos correr más rápido.

En la Capa 3, Energía compartida, celebramos el entreno y buscamos formas de divertirnos. Bevan usó señales de motivación intrínseca – ¡haciendo referencia a lo bien que nos hace sentir BODYATTACK! Ésta es una buena forma de hacer que la gente siga viniendo a clase, pues crea conciencia de los beneficios inmediatos del ejercicio.

- **Combo 3 rodillas Sprinter rápidas con Doble rebote – 1, 2, 1, rebota, rebota.**
- *Éste es un entrenamiento funcional fantástico. Pero seamos honestos – ¡te sientes genial!*
- *Es enérgico, atlético y te hace sentir vivo*
- **Squat amplio – ponte de pie rápido. Lanza desde los glúteos para activarlos**
- **Squat Ski – lánzate arriba desde los talones**
- **Carrera en círculo – aumenta la velocidad girando rápido los pies y alarga subiendo más las rodillas**
- *¡Sé que quieres cantar! ¡Hagámoslo juntos!*
- *Equipo, ¡esta sensación es BODYATTACK!*

06. RUNNING

OPCIONES
PARA SALA
PEQUEÑA

BLOQUE 3

MÚSICA The Feeling 5:15 min

ENTRENAM. DE AERÓBIC, DEPORTIVO Y DE FUERZA

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos realicen la Rodilla Sprinter de forma efectiva y comprendan los beneficios de este movimiento.

OPCIONES

Carrera – Marcha

3 Rodillas Sprinter rápidas con rebote – Sin salto

BLOQUE 1

0:00 / Intro /

4x8 / Jog en el lugar. **BC 32cts**

0:12 / Ref / _ I've got the feeling

8x8 / Combo 3 rodillas sprinter lentas Iz, D
32cts / 2reps

0:35 / Instr / (Techno)

8x8 / Combo 3 rodillas sprinter rápidas Iz, D
(bajo impacto) **16cts / 4reps**

👁️ doble rebote

0:59 / Instr / (Synth)

8x8 / Combo 3 rodillas sprinter rápidas Iz, D con doble
rebote **16cts / 4reps**

1:22 / Instr / (Synth)

8x8 / Carrera en el lugar **64cts**

1:46 / Instr / (Low)

4x8 / Rebote en el lugar mirando al centro **32cts**

👁️ 3 rodillas sprinter rápidas últ. 8 cts

BLOQUE 2

1:58 / _ I've got the feeling

8x8 / A / 🎧 Combo 3 rodillas sprinter con doble
rebote Iz, D **16cts / 4reps**

2:21 / Instr / (Synth)

8x8 / B / Squat amplio x4. *Manos en muslos* **16cts**

Squat ski estrecho x4. *Brazos bastones ski* **16cts / 2reps**

2:45 / Instr / (Synth)

8x8 / C / carrera en el lugar **64cts**

COMBO CARRERA DENTRO Y FUERA

3:08 / Instr / (Synth)

8x8 / D / Carrera dentro. *Extensión arriba* x4 **8cts**

Carrera en el lugar. *Extensión arriba* x4 **8cts**

Carrera atrás. **BC 8cts**

Carrera en el lugar. **BC 8cts**

3:32 / Ref / _ I've got the feeling

8x8 / A / 🎧 Combo 3 rodillas sprinter con doble
rebote Iz, D **16cts / 4reps**

3:55 / Instr / (Techno)

8x8 / B / 🎧 Combo squat y squat Ski **32cts / 2reps**

4:19 / Instr / (Synth)

8x8 / C / Carrera en el lugar **64cts**

4:42 / Instr / (Synth)

4x8 / D / 🎧 Combo carrera dentro y fuera **32cts**

4:54 / Instr / (Synth)

4x8 / D¹ / Carrera dentro. *Extensión arriba* x4 **8cts**

Carrera en el lugar. *Extensión arriba* x4 **8cts**

Carrera rodillas arriba en el lugar. *Extensión arriba* **16cts**

07. AGILIDAD

MÚSICA Jungle Bae 4:39 min

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos sepan lo que están haciendo y cuándo — para que puedan experimentar el entrenamiento de velocidad y agilidad.

OPCIONES

Carrera en escalera — Marcha en el lugar

Combo Rebote lateral – Sin impacto, 2 pasos, Caminar o Marcha en el lugar

Doble salto / Lunge Salto – Squat en el lugar

BLOQUE 1

0:00 / Intro / (Beat)

4x8 / Partir la sala en dos mirando delante – 1 lado trabaja, el otro espera **32cts**

👁 Combo rebote lateral, Drop Squat y Sprint en últ. 16cts

COMBO REBOTE LATERAL, DROP SQUAT Y CARRERA (X2 REPS)

0:12 / Ref / Hands up

8x8 / A / Rebote lateral hacia dentro **6cts**

Drop Squat, toca el suelo **2cts**

Carrera hacia fuera **8cts**

Carrera en el lugar. BC **16cts**

COMBO REBOTE LATERAL, DROP SQUAT, CARRERA Y CARRERA EN ESCALERA

👁 Ladder Runs

0:37 / (Synth) / Hands up

4x8 / A¹ / Rebote lateral hacia dentro **6cts**

Drop Squat, toca el suelo **2cts**

Carrera hacia fuera **8cts**

Carrera en escalera. BC **16cts**

0:49 / Instr / (Synth)

8x8 / A¹ / 🏃 Combo rebote lateral, Drop Squat, carrera y carrera en escalera **32cts / 2reps**

BLOQUE 2

1:14 / Instr / _ Hands up

4x8 / Mirando al medio – ahora los dos lados se mueven a la vez. **32cts**

👁 Combo salto longitud y aguantar en últ. 16cts

BLOQUE 3

COMBO SALTO LONGITUD Y AGUANTAR (X4 REPS)

1:26 / Ref / _ Hands up

8x8 / B / Salto delante **2cts**

Salto y medio giro **2cts**

Salto delante **2cts**

Salto y medio giro **2cts**

Aguantar en el lugar **8cts**

👁 carrera en escalera en últ. 8cts

COMBO SALTO LONGITUD Y CARRERA EN ESCALERA(X4 REPS)

1:51 / Instr / (Beat)

8x8 / B / Salto delante **2cts**

Salto y medio giro **2cts**

Salto delante **2cts**

Salto y medio giro **2ctss**

Carrera en escalera en el lugar **8cts**

2:16 / Ref / _ Hands up

4x8 / Cambio de lado **32cts**

2:28 / Ref / _ Hands up

REPETIR SECUENCIAS A – B¹

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPAS 1/2

En el Bloque 1 tienes que asumir el control sobre la sala y preparar a los dos grupos con sus movimientos. ¡Piensa en como si dirigirias el tráfico! Todo el foco está en qué, dónde y cuándo. Usa señales visuales grandes y señales simples para que todos se muevan en el momento adecuado. La primera vez que lo enseñes te situarás entre los dos equipos para asegurarte de que se mueven en la dirección adecuada, en el momento adecuado. Cuando llegues al Combo Salto longitud – haz que todos miren hacia el centro y diles que ahora van a trabajar juntos. Primero haz una previa del Salto longitud y enseña el ritmo del Combo, antes de explicar cómo realizar el movimiento.

Entrenamiento de velocidad y agilidad – divide la sala y haz que todos miren al frente. Un lado se mueve mientras el otro aguanta en el lugar

- **Combo Rebote lateral, Drop Squat y Carrera** – chicos: Rebote amplio al lado, stop – Squat, gira, corre atrás a tu sitio. Quédate donde estás – vuestro turno. Drop Squat – pies separados, rodillas hacia fuera, pecho alto, cadera justo sobre el nivel de la rodilla. Cuando gires en la Carrera, libera el talón y gira todo el cuerpo a la vez
- **Combo Rebote lateral, Drop Squat y Carrera con Carrera en escalera** – ahora nos movemos todos a la vez. Escalera: sobre las puntas de los pies, separa y junta, abdomen fuerte, tronco fijo
- Ésta es la velocidad antes de la agilidad y el control
- **Combo Salto longitud y Aguantar** – pies separados, rodillas flexionadas al aterrizar. Contrae el abdomen al girar.
- **Combo Salto longitud y Carrera en escalera** – añade una carrera en escalera rápida – sobre las puntas de los pies. En el Salto longitud – baja en tus piernas y usa tus glúteos para impulsarte

BLOQUE 2

CAPAS 2/3

El cambio de lado es rápido, ¡así que di a todos que corran!

En la Capa 2 Aumentamos la intensidad enseñando profundidad en el Drop Squat y velocidad en el Sprint y la Carrera en escalera. Nikki introdujo la diversión en la última serie pidiendo a sus alumnos que se imaginaran que estuvieran jugando a pillar – ¡y al mismo tiempo les desafiaba a ir más rápido! Después introdujo señales externas en el Salto longitud pidiendo a sus alumnos que saltaran hacia el centro de la sala. Al pedir a nuestros alumnos que visualicen un target externo al cuerpo puede aumentar su rendimiento – en este caso les ayudamos a saltar más lejos. ¿Cómo vas a enseñar a tus alumnos a aprovechar mejor el entreno?

- **Combo Rebote lateral, Drop Squat y Carrera – Rebote** – 7, 6, 5, 4, Squat – gira. Baja en tu Squat y después sprint atrás
- **Combo Rebote lateral, Drop Squat y Carrera con Escalera** – Escalera más rápida. Fíjate en todo el espacio que puedes pisar en el Rebote. Impúlsate desde la pierna de atrás para correr. Es como jugar a pillar
- **Combo Salto longitud y Aguantar** – salto más lejos. Siéntate con las caderas atrás y extiende al saltar. Más distancia, ¡más calorías quemadas!
- **Combo Salto longitud y Carrera en escalera** – ¡añade velocidad! Vamos a movernos lejos – intenta llegar al centro

08. INTERVALO

MÚSICA Scream & Shout 5:23 min

ENTRENAMIENTO DE AERÓBIC

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos disfruten y canten este track, y sientan el contraste entre las subidas y las bajadas de la música y el movimiento.

OPCIONES

Flick lateral – Tap lateral

Carrera – Marcha o Jog

Patada – Tap o Patada baja

2:45 / Instr / (Synth)

8x8 / C /  Combo carrera y patada **32cts / 2reps**

3:09 / **Oh** we oh

4x8 / D /  Patada en cuadrado **32cts**

3:21 / **Oh** we oh

4x8 / D¹ /  Patada simple Iz, D. *Punch delante*

4cts / 8reps

BLOQUE 2

3:33 / Instr / (Downbeat)

REPETIR SECUENCIAS A, E, B¹, C, D, D¹

BLOQUE 1

0:00 / Intro

4x8 / Carrera en el lugar. *BC* **32cts**

0:11 / Ref / **Scream** and shout

8x8 / B / Carrera delante. *BC* **8cts**

Rebote en el lugar Iz, D. *BC* **8cts**

Carrera atrás. *BC* **8cts**

Rebote en el lugar Iz, D. *BC* **8cts / 2reps**

0:34 / Instr / (Synth)

8x8 / B¹ / Carrera delante. *BC* **8cts**

Carrera en lugar. *Ext. brazos arriba lenta* x2 **8cts**

Carrera atrás. *BC* **8cts**

Carrera en lugar. *Ext. brazos arriba lenta* x2 **8cts**

/ 2reps

COMBO CARRERA Y PATADA (X2 REPS)

0:59 / Instr / (Melody)

8x8 / C / Carrera delante. *Ext. br. arriba* x4 **8cts**

Patada simple Iz, D x2. *Punch delante* **8cts**

Carrera atrás. *Ext. br. arriba* x4 **8cts**

Patada simple Iz, D x2. *Punch delante* **8cts**

COMBO PATADA EN CUADRADO

1:22

4x8 / D / 4x patadas Iz, D mirar delante y girar 45°

izquierda **8cts**

4x patadas Iz, D, mirar a Iz girar 45° a Iz **8cts**

4x patadas Iz, D, mirar a atrás girar 45° a Iz **8cts**

4x patadas Iz, D, mirar a delante girar 45° a Iz **8cts**

1:34

4x8 / D¹ / Patada simple Iz, D. *Punch delante*

4cts / 8reps

1:46 / Instr / (Downbeat)

4x8 / Carrera en el lugar. *BC* **32cts**

1:58 / Instr / _ Rock 'n' Roll

8x8 / E / Flick lateral Iz, D. *Elev. lateral* **4cts /**

16reps

2:21 / Ref / **Scream** and shout

8x8 / B¹ /  Combo carrera y extensión lenta

32cts / 2reps

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPA 1

Establece lo básico con señales de la Capa 1: dirección del movimiento, número de repeticiones, señales de seguridad y opciones.

· ¡Tenemos un concierto de BODYATTACK!
Somos las estrellas – vamos a gritar, ¡vamos a darlo todo!

· **Combo Carrera y Rebote** – Carrera delante, Rebota de lado a lado – 4, 3... carrera atrás.
Opción de reducir impacto

· **Combo Carrera y Rebote y extensión lenta**
– extiende los brazos arriba y aguanta: sube, baja, sube, baja. Extiende alto y tira hacia atrás

· **Combo Carrera y Patada** – extiende y corre – 4 Patadas. *Opción de permanecer abajo*

· **Patada simple en cuadrado** – giro completo.
4 Patadas – gira al lado, atrás, al lado

· **Patada simple** – **pecho alto, espalda recta, patada a la altura de la cadera, caderas alineadas**

BLOQUE 2

CAPAS 1/2/3

Aquí introducimos el Flick lateral, estabñecelo con la Capa 1. En la Capa 2 si a tus alumnos cómo aprovechar mejor los movimientos para maximizar el entreno. Adapta tu voz y tus movimientos físicos al estilo de la música y a sus subidas y bajadas, ¡y usa la letra para animarles a gritar! Lidera con el ejemplo – y tus alumnos te seguirán.

· ¡Ponte en marcha! Trabajaremos todos juntos

· **Flick lateral** – **caderas alineadas, hombros atrás, pecho alto**. *La energía sale por todos tus dedos*

· ¡Creo que es el momento de gritar!

· Ésa es la energía de BODYATTACK

· **Combo Carrera y Patada** – corre al frente, 4 Patadas grandes

· **Patada simple en cuadrado** – mantén un nivel alto de energía, sube las patadas, desplázate delante, gira a la derecha, desplázate delante

· **Patada simple** – patada fuerte y lejos con una extensión potente

BLOQUE 3

CAPA 3

En el Bloque 3 permitimos que nuestros alumnos se dejen llevar y se diviertan con la sensación de la música y el movimiento. La Capa 3, Energía compartida, se trata de celebrar el entreno y estar 100% con tus alumnos. Hay muchos momentos geniales con los que puedes jugar en la música de este track; mira la Masterclass para inspirarte y encontrarás tu forma de divertirte con tus alumnos.

09. POWER

MÚSICA Get Up! 5:30 min

ENTRENAM. DE AERÓBIC, DEPORTIVO Y DE FUERZA

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos den el máximo en cada serie mientras entrenamos la velocidad y la potencia.

OPCIONES

Carrera/con rodillas arriba – Marcha o Jog
Jumping Jack – Tap
Burpee – Jack o Tap
Salto agrupado – Salto delante o Jack

BLOQUE 1

0:00 / Intro /
4x8 / A / Jog en el lugar. **BC 32cts**

0:12 / Instr / (Synth)
4x8 / B / 3x Jumping Jack. **Brazos Pec Dec 6cts**
1x Salto delante. **Punch 2 brazos delante 2cts / 4reps**
👁 Salto agrupado

0:28 / Instr / (Build)
4x8 / B¹ / 3x Jumping Jack. **Brazos Pec Dec 6cts**
1x Salto agrupado **Jump 2cts / 4reps**

COMBO CARRERA RODILLAS ARIIBA HACIA DELANTE - GIRO 180° Y CARRERA ATRÁS

0:40 / Instr / (Synth)
4x8 / C / Carrera con rodillas arriba hacia delante. **BC Girar 180° últ. 2 cts 16cts**
Carrera sprint atrás. **BC 8cts**
Carrera en el lugar. Girar hacia delante. **BC 8cts**

0:51 / Instr / (Synth)
4x8 / B¹ / 🏃 3x Jumping Jack **6cts**
1x salto delante o agrupado **2cts / 4reps**

1:03 / Instr / (Synth)
4x8 / C / 🏃 Combo carrera con rodillas arriba hacia delante – giro 180° y carrera atrás **32cts**

1:15 / Instr / (Techno)
4x8 / B¹ / 🏃 3x Jumping Jack **6cts**
1x salto delante o agrupado **2cts / 4reps**

1:26 / Instr / (Beat)
4x8 / C¹ / Carrera con rodillas arriba delante – ir con el grupo **16cts**
Carrera sprint en el lugar. **BC 16cts**

BLOQUE 2

1:38 / Instr / (Quiet)
4x8 / A / Recuperar – Moverse hacia atrás **32cts**

1:49 / Instr / (Synth)
4x8 / D / Doble Shuffle Iz, D. **BC 4cts / 8reps**

2:01 / Instr / (Build)
4x8 / E / Lunge pliométrico Iz, D. **BC 4cts / 8reps**

2:13 / Instr / (Synth)
4x8 / C / 🏃 Combo carrera con rodillas arriba hacia delante – giro 180° y carrera atrás **32cts**

2:24 / Instr / (Synth)
4x8 / E / 🏃 Lunge pliométrico. **BC 4cts / 8reps**

2:36 / Instr / (Synth)
4x8 / C / 🏃 Combo carrera con rodillas arriba hacia delante – giro 180° y carrera atrás **32cts**

2:47 / Instr / (Techno)
4x8 / E / 🏃 Lunge pliométrico. **BC 4cts / 8reps**

2:59 / Instr / (Beat)
4x8 / C¹ / 🏃 Carrera con rodillas arriba delante – ir con el grupo **16cts**
Carrera sprint en el lugar. **BC 16cts**

BLOQUE 3

3:11 / Instr / (Quiet)
4x8 / A / Recuperar – Moverse hacia atrás **32cts**

3:22 /
4x8 / B / 🏃 3x Jumping Jack **6cts**
1x salto delante **2cts / 4reps**
👁 Combo Burpee y Pushup con agrupado amplio en últ. 16cts

COMBO BURPEE Y PUSHUP CON SALTO AGRUPADO AMPLIO Y COMBO JUMPING JACK (X2 REPS)

3:34 / Instr / (Build)
4x8 / F / Burpee abajo **4cts**
Pushup pectoral x2 **8cts**
Subir **4cts**

3:45 / Instr / (Synth)
4x8 / C / 🏃 combo carrera con rodillas arriba hacia delante – giro 180° y carrera atrás **32cts**

3:57 / Instr / (Synth)
4x8 / F / 🏃 Combo Burpee y Pushup con salto agrupado amplio o combo Jumping Jack **16cts / 2reps**

4:08 / Instr / (Synth)
4x8 / C / 🏃 combo carrera con rodillas arriba hacia delante – giro 180° y carrera atrás **32cts**

4:20 / Instr / (Techno)
4x8 / F / 🏃 Combo Burpee y Pushup con salto agrupado amplio o combo Jumping Jack **16cts / 2reps**

4:32 / Instr / (Synth)
8x8 / E / 🏃 Lunge pliométrico. **BC 4cts / 16reps**

4:43 / Instr / (Synth)
4x8 / C¹ / Carrera hacia dentro en círculo. **BC 32cts**
5:07 / Instr / (Fastbeat)
C² / Carrera con rodillas rápida. **Acelerar 64cts**

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPAS 1/2/3

Este track se enseña entero desde el centro de la sala – algo diferente para un Track 9. Cada bloque protagoniza un movimiento de potencia, así que tendrás que crear un guión con señales de Preparación de la Capa 1, para Aumentar la intensidad con la Capa 2 y desafiar con señales de la Capa 3. En el Bloque 1 – están los 3 Jumping Jack y Salto agrupado. Usa tus señales de seguridad, de dirección y ofrece enseguida las opciones. En el Combo Carrera rodillas arriba delante – giro 180° y Carrera atrás, encárgate de llevarte a todos delante y hacer que aguanten en Carrera con rodillas arriba. Usa direcciones claras para que todos sepan a dónde ir, ej. “vamos, espera, aguanta, vamos...”

- 5 minutos. 3 series. Éste es el último gran track – vamos a esforzarnos al máximo juntos
- 3 Jumping Jack y Doble salto delante – 1, 2, 3, salta salta. **Rodillas hacia fuera, talones abajo, pecho alto**
- Combo Carrera rodillas arriba delante – giro 180° y Carrera atrás – rodillas a la altura de la cadera
- Sprint rodillas arriba – aceleraciones cortas, ¡acelera!
- 3 Jumping Jack y Salto agrupado
- Capa 1 – rodillas hacia fuera, talones abajo, pecho alto. Flexiona rodillas al apoyar, contrae abdomen al saltar
- Capa 2 – usa tu core – sube las rodillas hacia el pecho para más potencia en el Salto agrupado

BLOQUE 2

CAPAS 1/2/3

Deja que recuperen en la Carrera en el lugar y el Doble Shuffle. Establece el Lunge pliométrico con señales básicas de la Capa 1 y después intensifícalo enseñando el rango de movimiento para crear potencia explosiva.

- Combo Carrera rodillas arriba delante - giro 180° y Carrera atrás – acelera atrás
- Sprint rodillas arriba – vamos a subir el ritmo cardíaco. ¡A por todas, podemos hacerlo!
- Lunge pliométrico simple
- Capa 1 – rodilla de delante hacia fuera, abdomen fuerte, pecho alto. Opción: Paso atrás a Lunge
- Capa 2 – mantente abajo, entrenamiento explosivo para las piernas, empuja tus talones hacia el suelo. Quedémonos abajo para entrenar los grandes músculos de las piernas

BLOQUE 3

CAPAS 1/2/3

Última ronda – ¡llévala al siguiente nivel! Explica enseguida las opciones – tus alumnos pueden permanecer en el Jumping Jack o coger la opción del Burpee. Asegúrate de que todos tienen espacio para moverse porque les pedirás que suban y bajen muy rápido. Motiva a tus alumnos diciéndoles los beneficios de esforzarse hasta el final y usa señales positivas como: “puedes hacerlo” para que no abandonen. En este bloque hay grandes momentos musicales, así que intenta usar la música para que todos se esfuercen al máximo.

- Ésta es la última ronda
- ¡Es el momento de ponerse más en forma!
- Jumping Jack o Burpee
- Vamos equipo – nos estamos poniendo más en forma
- Vamos, podemos hacerlo – podemos trabajar juntos
- Tienes 20 segundos para volverte loco; dejemos que la música nos guíe

Combo Burpee y Pushup

- Capa 1 – pies separados en el Squat, abdomen fuerte en la Tabla, pecho a la altura del codo en el Pushup, aterriza con las rodillas flexionadas después del Salto agrupado
- Capa 2 – empuja contra el suelo y usa tu abdomen para subir las rodillas hacia el pecho en el Salto agrupado

CONEXIÓN

Enseñar todo el track desde donde están tus alumnos te da una oportunidad de crear conexión única. Piensa en arrastrar a tus alumnos al entreno contigo, de una forma inclusiva. A veces tienes que dar ejemplo – “sígueme en éste” – y en otros momentos puedes dejar la ejecución y conectar individualmente. Intenta usar un lenguaje inclusivo para crear la sensación de equipo entrenando juntos, como “vamos...,” “podemos...” “equipo...” etc. Usa las recuperaciones para bajar la intensidad, conectar y reconocer el esfuerzo de todos, antes de llevarlos a la siguiente serie.

10. CORE

MÚSICA Love On Me 4:50 min

FUERZA DEL CORE

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos sientan el entreno en su core, hombros y parte alta de la espalda en el Hover, y que después trabajen duro en las 3 direcciones en el Círculo oblicuo

OPCIONES

Hovers con rodillas o puntas de los pies apoyadas
Twist oblicuo – Círculo de piernas o Toque en el suelo

BLOQUE 1

0:01 / QC / **Girl** put your love

4x8 / Preparar el Hover

👁 círculo de brazo 32cts

HOVER CON CÍRCULO DE BRAZO (LENTO)

0:17 / Instr / (Melody)

4x8 / A / brazo Iz delante 4cts

Círculo brazo Iz hacia fuera hasta tocar pierna 4cts

Volver a Hover 8cts

Repetir D 16cts

0:32 / C / **Girl** put your love

8x8 / A / 🎧 Hover con círculo de brazo (lento)

32cts / 2reps

HOVER CON CÍRCULO DE BRAZO RÁPIDO (X2 REPS)

1:03 / C / **Girl** put your love

4x8 / A¹ / brazo Iz delante 2cts

Círculo brazo Iz hacia fuera hasta tocar pierna 2cts

Volver a Hover 4cts

Repetir D 8cts / 2reps

1:19 / Ref / Singing _

1x8 / Aguantar – opción: subir sobre pies 8cts

1:23 / Ref / _ I feel it

4x8 / A¹ / 🎧 Hover con círculo (rápido) Iz, D

16cts

1:38 / Ref / Singing _

2x8 / Rodar sobre la espalda 16cts

CÍRCULO OBLICUOS LENTO (X4 REPS)

1:46 / Chorus / **Girl** put your love

8x8 / B / Twist Iz. Pies en el suelo 4cts

centro 4cts

Twist D 4cts

bajar al suelo 4cts

2:17 / Ref / Singing _

4x8 / B¹ / 🎧 Círculo oblicuos – rápido

8cts / 4reps

Aguantar la última en el centro

2:32 / C / **Girl** put your love

4x8 / C / Crunch Rebote. Rodillas sobre caderas, manos en las sienes 2cts / 16reps

2:48 / Ref / Singing _

1x8 / Aguantar y preparar el Crunch oblicuo 8cts

2:52 / Ref / I feel it

4x8 / D / Crunch oblicuo Iz, D. Dedos en las sienes

4cts / 8reps

3:07 / Br /

1x8 / Pausa 8cts

3:09 / C / **Girl** put your love

REPETIR SECUENCIAS - B, B¹, C & D (oblicuo hacia la D)

4:30 / QC / **Girl** put your love

4x8 / Extender y aguantar 32cts

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BLOQUE 1

CAPA 1

En la Capa 1, establece la posición del cuerpo y la dirección de los movimientos, después usa tus señales de seguridad para mejorar la estabilidad. Ofrece los diferentes niveles de intensidad para que todos sientan el éxito en el entreno.

- **Hover con círculo de brazo** – brazo delante, círculo, palmada en el muslo y vuelve a Hover. **Abdomen fuerte, caderas y hombros alineados hacia el suelo, espalda larga y recta**
- Al extender delante el pulgar está hacia arriba y en el círculo la palma de la mano mira hacia el suelo. Éste es un buen ejercicio para el core, los hombros y la parte alta de la espalda.
- Si la Extensión de brazo es muy intensa, quédate en el Hover
- Si quieres más – salta sobre las puntas de los pies. Si es difícil vuelve a apoyar las rodillas
- **Twist oblicuo rotando 360° (lento)** – mira al frente, centro, atrás, después rota abajo. Estamos entrenando nuestros oblicuos y la parte superior del abdomen



- **Rebote en Crunch** – barbilla dentro, lleva tus costillas hacia tus caderas
- **Cross Crawl** – piernas a 45 grados, lleva el hombro hacia la rodilla contraria, rota desde el centro del pecho. Si es demasiado, tap en el suelo

BLOQUE 2

CAPAS 2/3

Ayuda a tus alumnos a aprovechar mejor el entreno usando la Capa 2 para decirles cómo hacerlo mejor y educarles sobre los músculos que están activando en los movimientos.

- **Hover con círculo de brazo** – La Extensión activa nuestros hombros y la parte alta de la espalda. Empuja el brazo contra el suelo para estabilizar y mantén fuerte la parte alta de tu espalda con una fuerte contracción abdominal para conseguir los máximos resultados
- **Twist oblicuo rotando 360° (lento)** – hacemos lo mismo: atrás, al centro, al frente. En cada twist, es como si tu abdomen fuera un trapo que estás escurriendo
- ¡BODYATTACK no te decepcionará
- **Cross Crawl** – esto nos llevará hasta el final, ¡seguid conmigo, equipo!
- **Extensión** – piernas a 45 grados, eleva tus hombros, manos delante. Si buscas un desafío mayor, extiende las manos sobre la cabeza, pero mantén la zona lumbar abajo

11. COOLDOWN

MÚSICA Never Give Up 3:41 min

FOCO DEL TRACK

Usa la letra mientras guías a tus alumnos en el Cooldown.

BLOQUE 1

0:00

3x8 / Transición de rodillas 24cts

0:18 / V1 / _ I've battled demons

2x8 / Estiramiento de soleo de rodillas Iz 16cts

0:28 / **But** I won't ever give up

2x8 / Estiramiento gemelo de pie D 16cts

0:39 / C / _ Let you

4x8 / Estiramiento flexor de cadera D 8cts

Extender brazo D arriba 8cts

Estiramiento hombro D 8cts

Estramiento espalda baja Iz de rodillas 8cts

1:00 / Ref / I'll find my way

2x8 / estiramiento adductor Iz de rodillas 16cts

1:11 / Ref / I'll find my way

2x8 / Estiramiento lateral Iz de rodillas 16cts

1:21 / V2 / _ Oh yeah I'm haunted

2x8 / Estiramiento de soleo de rodillas D 16cts

1:32 / **Ever** give up

2x8 / Estiramiento gemelo de pie Iz 16cts

1:42 / C / _ Let you

4x8 / Estiramiento flexor de cadera Iz 8cts

Extender brazo Iz arriba 8cts

Estiramiento hombro Iz 8cts

Estramiento espalda baja D de rodillas 8cts

2:03 / Ref / I'll find my way

2x8 / estiramiento adductor D de rodillas 16cts

2:14 / Ref / I'll find my way

2x8 / Estiramiento lateral D de rodillas 16cts

2:24 / Instr / (Low)

2x8 / Estiramiento banda iliotibial D 16cts

2:35 / Instr / (Low)

2x8 / estirar arriba 8cts

2:40 / **Never** give up

2x8 / Estiramiento banda iliotibial Iz 16cts

2:51 / C / _ Let you

2x8 / Estiramiento cuádriceps de pie Iz. Brazo D

abierto al lado

16cts

3:01 / _ Let you

2x8 / Estiramiento cuádriceps de pie D. Brazo Iz

abierto al lado 16cts

3:12 / Ref / I'll find my way

2x8 / Estiramiento isquiotibial de pie Iz 16cts

3:22 / Ref / I'll find my way

2x8 / Estiramiento isquiotibial de pie D 16cts

3:33 / Instr /

½x8 / Estiramiento de pie. Extender brazo Iz arriba

4cts

3:36 / Outro /

½x8 / Estiramiento de pie. Extender brazo D

arriba 4cts

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

- Explica con claridad la parte del cuerpo y dirección mientras diriges a tus alumnos en los estiramientos
- Felicita a tus alumnos por el esfuerzo de hoy

GLOSARIO

PASO LATERAL LUNGE

Abdomen fuerte
Pecho alto
Caderas alineadas
Rodillas hacia fuera sobre las puntas de los pies
Alarga la pierna estática

PASO LATERAL

Pecho alto
Abdomen fuerte
Rodilla hacia fuera

JUMPING JACK

Talón abajo
Rodillas hacia fuera y flexionadas
Pecho alto

SHUFFLE

Pecho alto
Caderas alineadas
Pies paralelos
Ligero sobre las bolas de los pies

RODILLA SIMPLE

Permanece alineado hacia el frente
Rodilla a la altura de la cadera
Abdomen fuerte
Pecho alto

PATINADOR

Rodilla hacia fuera
Pecho alto
Empuja alejándote del suelo

CARRERA CON RODILLAS ARRIBA

Pecho alto
Rodillas hacia el pecho
Codos hacia delante

CARRERA 3 PASOS POTENCIA

Pecho alto
Abdomen fuerte
Movimiento arriba y abajo
Húndete en un squat a cada lado
Empuja desde el lateral del glúteo

REBOTE EN SQUAT AMPLIO

Pies separados
Rodillas hacia fuera
Pecho alto
Caderas justo sobre el nivel de las rodillas

PUSHUP DE TRÍCEPS

Manos bajo los hombros
Pecho a la altura del codo
Codos hacia las costillas

PASO ATRÁS A LUNGE

Paso amplio atrás
Rodilla de delante hacia fuera
Pecho alto
Muslo de delante paralelo al suelo

EQUILIBRIO AVIÓN

Caderas y hombros alineados
Abdomen fuerte
Espalda larga y recta

REBOTE LATERAL Y DROP SQUAT

En las bolas de los pies
Pies separados
Baja la cadera hacia atrás
Pecho alto
Abdomen fuerte
Rodilla hacia fuera

CARRERA EN ESCALERA

Mueve rápido los pies
Tronco fijo
Mueve los pies dentro y fuera

PATADA SIMPLE

Espalda recta
Patada desde la cadera con la pierna estirada
Pecho alto
Caderas alineadas

FLICK LATERAL

Caderas alineadas
Hombros atrás
Pecho alto

LUNGE PLIOMÉTRICO SIMPLE

Rodilla de delante hacia fuera
Pecho alto
Rodilla de atrás hacia el suelo
Caderas alineadas

HOVER

Abdomen fuerte
Caderas y hombros alineados
Espalda larga y recta

CRUNCH OBLICUO

Sube el hombro y crúzalo hacia la rodilla contraria
Rota el pecho

EST. SÓLEO DE RODILLAS

Mantén los pies paralelos, estira el gemelo
Cabeza alta

EST. GEMELO DE PIE

Mantén los pies paralelos
Estira el gemelo
Cabeza alta

EST. FLEXOR DE CADERAS DE RODILLAS

Rodilla de delante sobre el tobillo
Contrae el glúteo o la pierna de atrás para abrir la cadera
Caderas alineadas hacia el frente

EST. ADDUCTOR DE RODILLAS

Estira la pierna hacia el lado
Siéntate con las caderas atrás
Pecho alto

EST. LATERAL DE RODILLAS

Estira el brazo sobre la cabeza
Pecho y caderas alineados al frente

EST. BANDA ILIOTIBIAL

Cruza los pies y empuja hacia las caderas

EST. CUÁDRICEPS DE PIE

Usa tu abdomen para equilibrar y apunta con la rodilla de la pierna flexionada hacia el suelo
Contrae los glúteos para llevar las caderas delante

EST. ISQUIOTIBIALES DE PIE

Caderas alineadas al frente
Peso en el talón de la pierna de apoyo
Flexiona la rodilla y eleva desde las caderas
Pierna de delante extendida y talón abajo

MÚSICA

- 1 My Way (Bonjkers & Staynee Remix Edit)** (5:35)
Hollywood Hustlers
© 2016 LNG Music.
Escrito por: Wiles
- 2 Stay Up Till The Mornin' (Original Mix)** (4:34)
Will Sparks & Luciana
© 2016 Bourne Recordings Pty Ltd, licensed courtesy of Ministry of Sound Australia Pty Ltd, www.ministryofsound.com.au
Escrito por: Caporaso, Clow, Sparks
- 3 Dance All Night (Raindropz! vs. Topless Remix Edit)** (5:04)
Kori Cosby
© 2016 LNG Music.
Escrito por: Unknown
- 4 Go! (Vincent Price Remix)** (5:41)
Wolfpack & Avancada
© 2016 Smash The House.
Escrito por: Peiken, Frank
- 5 Mic Check (Original Mix)** (3:38)
GTA & TJR
© 2015 Warner Bros Records.
Escrito por: Mejia, Toth, Rozdilsky
- 6 The Feeling** (5:15)
Ti-MO
© 2016 YAWA Recordings GmbH.
Escrito por: Richly, Erlenbruch
- 7 Jungle Bae** (4:39)
Heads Will Roll
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Moore, Pentz, Alvarez, Bisnaught, Huguet
- 8 Scream & Shout (Basslouder Remix Edit)** (5:23)
Fly Dollah
© 2013 LNG Music.
Escrito por: Adams, Martens, Baptiste
- 9 Get Up! (Club Edit)** (5:30)
Tom ReevoX
© 2016 Shootin Records - a division of Munix Music.
Escrito por: Unknown
- 10 Love On Me** (3:08)
Galantis & Hook N Sling
© 2016 Atlantic Recording Corporation.
Escrito por: Karlsson, Eldow, Svdden, Koitzsch, Jonback, Maniscalco, Boardman, Blanchard, White
- 11 Never Give Up** (3:41)
Sia
© 2016 The Weinstein Company, LLC under exclusive licence to Sony Music Entertainment.
Escrito por: Kurstin, Furler
- EXP 5 Mic Check (Original Mix)** (3:39)
GTA & TJR
© 2015 Warner Bros Records.
Escrito por: Mejia, Toth, Rozdilsky
- ALT 5 The Bass** (5:12)
K.E.S
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Kalampoki, Langeveld, van de Geer
- ALT 5 The Bass** (3:39)
K.E.S
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Kalampoki, Langeveld, van de Geer

NUESTRA DECLARACIÓN DE INTENCIONES

La familia internacional de Les Mills está formada por 17.500 clubs de fitness, 130.000 instructores y millones de participantes de 100 países 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.

Como organización que lidera, por encima de cualquier otra empresa, las experiencias de gente de todo el planeta en las clases dirigidas, caminamos por una línea delicada entre ofrecer productos innovadores y vanguardistas y asegurar que se respeten las normas aceptadas.

¡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 llegar a un acuerdo.

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

BE LOUD AND HEARD
Dinos lo que piensas de esta coreografía. Visita lesmills.com/BLAH

¡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.

FORMATOS EXPRES

FORMATO DE 45 MIN.	FORMATO DE 30 MIN.
Track 1 Calentamiento	Track 1 Calentamiento
Track 2 Impacto mixto	Track 2 Impacto mixto
Track 4 Pliometría	Track 4 Pliometría
Track 5 Fuerza atlética	Track 7 Agilidad
Track 6 Running	Track 9 Power
Track 7 Agilidad	Exprés 5 Fuerza atlética
Track 9 Power	
Track 10 Core	Tiempo total 29:38
Tiempo total 41:21	

Nota: si tienes tiempo, usa el track de Cooldown para estirar un poco con tus alumnos.

La versión EXPRES del Track 5, Mic Check, se utiliza sólo en el formato de 30 minutos. Por favor, usa la versión completa para las clases de 45 y 55 minutos.

¡Con esta coreografía romperás! Hemos actualizado las notas coreográficas para reflejar las 3 Capas de enseñanza con mayor claridad. Cada bloque de trabajo establece ahora con claridad en qué Capas deberías centrarte – ¡haciéndote más fácil enseñar BODYATTACK!

ENTRENAMIENTO TABATA INSTRUCTOR
20 TRABAJO, 10 RECUPERACIÓN – 12 INTERVALOS
MOV. 1: Burpee agrupado = Track 4
MOV. 2: Pushup de tríceps = Track 5
MOV. 3: Lunge pliométrico = Track 9
MOV. 4: Hover = Track 10

CLAVE

Alt alternar PC pre-coros	Intro introducción
At atrás	Tempo ritmo normal de la música
QC quiet chorus/coro suave	lz izquierda
B up build up/preparación	V verso
D derecha	min minutos
Br bridge (no hay coros)	previa
BC Brazos de corredor	repeat repetir
C coros Ref refrain (líneas o frases recurrentes de la canción)	Outro últimas notas de la música
cts cuentas Rep reprise (parte del coro que se repite)	
Ad adelante	
Rep Xx realizar la Secuencia/ ejercicio X número de veces	
AdyAt adelante y atrás	
ROM rango de movimiento	
Instr instrumental	
Seq secuencia	

CRÉDITOS

Coreografía – Lisa Osborne
Chief Creative Officer – Dr Jackie Mills
Creative Director – Kylie Gates
Technical Consultant – Andrew Newmarch
Program Coach – Bevan James Eyles
Program Planner – Tenille Graham

Gracias a: Sarah Shortt, Liam Dermott

PRESENTERS

Lisa Osborne (Nueva Zelanda) es la Directora del Programa BODYATTACK™ y Creative Consultant y Head of Training de BODYSTEP™. Lisa fue tres veces campeona del mundo en aeróbic de competición y cinco veces campeona de Australia.

Ben Main (Nueva Zelanda) es Trainer de BODYATTACK, BODYPUMP y LES MILLS GRIT Series, vive en Auckland.

Bevan James Eyles (Nueva Zelanda) es Trainer de BODYATTACK, BODYPUMP, BODYSTEP y RPM y Coach de LES MILLS GRIT Series. Ha recibido el New Zealand Group Fitness al instructor del año tres veces y vive en Christchurch, donde también es entrenador personal.

Nikki Schultz (Estados Unidos) es instructora de BODYATTACK, BODYCOMBAT, CXWORX y SH'BAM y Trainer de BODYPUMP, BODYJAM y LES MILLS GRIT Series. Vive en Chicago, donde también es group fitness manager.

Jeremiah Evans (Estados Unidos) es instructor de BODYATTACK y RPM y Trainer de BODYPUMP, CXWORX y LES MILLS GRIT Series. Vive en Alabama.



De izda a dcha: Bevan James Eyles, Nikki Schultz, Ben Main, Lisa Osborne, Jeremiah Evans

BODYATTACK 97 es súper deportivo y atlético – ¡a tus alumnos les encantará!

En esta coreografía destacamos...

¡El Track 3 es nuestra fiesta dance de BODYATTACK! Haz que todos sientan esa energía y celebrad el entreno juntos.

En el Track 6 hay una novedad con la Rodilla Sprinter. Es un entreno funcional increíble que ayudará a tus alumnos a mejorar su técnica de carrera – asegúrate de enseñar el PORQUÉ detrás de este movimiento y educa a tus alumnos sobre los beneficios.

El Track 7 se basa en dirigir el tráfico – sé claro con quién hace qué, cuándo se mueven, ¡y hacia dónde! En éste tienes que tener tu guión organizado.

¡El Track 8 es el típico track de BODYATTACK que te hará cantar! Comparte la energía con tus alumnos y animales a cantar contigo.

El Track 9 tiene un estilo fresco, pues el instructor enseña todo el track desde el centro de la sala. Esto te ayudará a conectar con tus alumnos y a motivarlos como un equipo.

Diviértete y recuerda ser siempre inclusivo. No importa la edad ni la condición física de la gente – ¡todos tienen su sitio en BODYATTACK!

Lisa xxx

Lisa Osborne