



PRESENTERS DE
NUEVA ZELANDA
MALASIA
ESTADOS UNIDOS

LES MILLS
BODYCOMBAT

COREOGRAFÍA
71

CONTENIDO
BORN TO MOVE: NUEVOS ESTUDIOS
MEJORAR LA VELOCIDAD EN BODYCOMBAT
LA HISTORIA DE LAS ARTES MARCIALES

NUESTRA DECLARACIÓN DE INTENCIONES

La familia internacional de Les Mills está formada por 14.000 clubs de fitness, 90.000 instructores y millones de participantes de 80 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.

BLAH HABLE Y SE TE ESCUCHARÁ

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.

Dinos lo que piensas de esta coreografía. Visita lesmills.com/BLAH

¡Instructores! Cuando queráis combinar coreografías anteriores, intentad que la mayoría de los tracks que enseñéis correspondan a las últimas 20 coreografías, desde los antiguos tracks de BODYCOMBAT™ 20 en adelante. Usa el sentido común y procura no seleccionar tracks con movimientos similares. Enseña siempre teniendo en cuenta el nuevo modelo de enseñanza.

CONTENIDO

BORN TO MOVE: NUEVOS ESTUDIOS MEJORAR LA VELOCIDAD EN BODYCOMBAT LA HISTORIA DE LAS ARTES MARCIALES

	TRACK	ARTISTA	
1A	CALENTAMIENTO TREN SUPERIOR Give Me Your Love © Astrix Music, A Division of Minsitry of Sound Pty Ltd. Written by: Newman, Fielder, Manovski, Rodgers	Sigala feat. John Newman & Nile Rogers	3:17
1B	CALENTAMIENTO TREN INFERIOR Hype Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Wiles, Mills	Dizzee Rascal & Calvin Harris	3:15
1C	CALENTAMIENTO INTEGRADO Perfect Strangers Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Cooper, Smith, Robin	Jonas Blue feat. JP Cooper	3:11
2	COMBATE 1 Baddest Things © 2015 Mad Decent. Written by: Ragland, Alvarez, Nemethy	Party Favor feat. NYMZ & Bunji Garlin	5:36
3	POWER TRAINING 1 Work It Out 2016 Sony Music Entertainment UK Limited. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Roman, Gale, Geiger, Voytas, Dandin, Evan	Netsky feat. Digital Farm Animals	3:13
	Work It Out 2016 Sony Music Entertainment UK Limited. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Roman, Gale, Geiger, Voytas, Dandin, Evan	Netsky feat. Digital Farm Animals	1:21
4	COMBATE 2 Titans © 2015 Monstercat. Written by: Vlastaras, Arquilla, Autore	Razihel & Aero Chord	4:57
5	POWER TRAINING 2 Feel The Love (Radio Edit) 2013 Warner Music UK Limited. Written by: Izadkhan, Dryden, Aggett, Newman	Rudimental feat. John Newman & Nile Rogers	3:36
	Feel The Love (Radio Edit) 2013 Warner Music UK Limited. Written by: Izadkhan, Dryden, Aggett, Newman	Rudimental feat. John Newman & Nile Rogers	3:28
6	COMBATE 3 Secrets (Original Mix) Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Karagiorgos, Bentley, Holowell-Dhar, Verves	Tiësto, Vassy, KSHMR	2:00
	Secrets (Original Mix) Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Karagiorgos, Bentley, Holowell-Dhar, Verves	Tiësto, Vassy, KSHMR	2:01
7	MUAY THAI Ocho Cinco Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Grigahcine, Roelandschap, Taihuttu, Rondhui	DJ Snake feat. Yellow Claw	3:31
	Ocho Cinco Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Grigahcine, Roelandschap, Taihuttu, Rondhui	DJ Snake feat. Yellow Claw	1:35
8	POWER TRAINING 3 Come Alive © 2012 Hospital Records Licensed courtesy of Hospital Records Ltd . www.hospitalrecords.com Written by: Daenen	Netsky	6:01
9	ACONDICIONAM. Time © 2015 Monstercat. Written by: Holdoe	Snavs	3:06
10	COOLDOWN Unstoppable © 2015 Monkey Puzzle Records, under exclusive license to RCA Records. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Furler, Braide	Sia	3:37

FORMATOS EXPRÉS DE BODYCOMBAT 71

30 MINUTOS

Track 1A Cal. Tren superior
Track 1B Cal. Tren inferior
Track 1C Calentamiento integrado
Track 8 Power Training 3
Track 4 Combate 2
Track 6 Combate 3
Track 10 Cooldown

TIEMPO TOTAL 28:19min

45 MINUTOS

Track 1A Cal. Tren superior
Track 1B Cal. Tren inferior
Track 1C Calentamiento integrado
Track 2 Combate 1
Track 3 Power Training 1
Track 4 Combate 2
Track 6 Combate 3
Track 7 Muay Thai
Track 8 Power Training 3
Track 10 Cooldown

TIEMPO TOTAL 43:35 min

Nota: Los formatos de 30 y 45 minutos han sido adaptados a esta coreografía en concreto. De ahora en adelante, cuando combines diferentes coreografías, utiliza los formatos exprés estándar que encontrarás en la sección de Educación para instructores en www.lesmills.com

CRÉDITOS

Dan Cohen – Coreografía y música

Rachael Newsham – Coreografía y música

Dr Jackie Mills – Chief Creative Officer

Diana Archer Mills – Creative Director

Bryce Hastings – Technical Consultant

Ngawhatuhuia Arahang-a-Doyle – Program Planner

CLAVES

AIK	Aikido	cts	cuentas
BJJ	Jiu Jitsu Brasileño	C br	chorus bridge/puente de coros
BOX	Boxeo	D	derecha
CAP	Capoeira	Instr	instrumental
KAR	Kárate	Intro	introducción
KB	Kick-boxing	Iz	izquierda
KF	Kung Fu	min	minutos
MMA	Artes Marciales Mixtas	Outro	últimas notas de la música
MT	Muay Thai	PC	pre-coros
TKD	Tae Kwon Do	QC	quiet chorus/coros suaves o en silencio
Ad y At	adelante y atrás	Seq	secuencia
B up	build up/preparar/aumentar la intensidad	V	verso
Br	bridge/puente (no hay coros)		previa
C	coros		

La letra pequeña

Todo el material de los instructores Les Mills (CD, DVD y notas coreográficas) 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!

BODYCOMBAT 71



De izda a dcha: Regan Kang, Rachael Newsham, Lissa Bankston, Dan Cohen

Aprender las artes del ring mejora tanto nuestras habilidades como nuestra técnica, ayudándonos a comprender mejor los principios del entrenamiento de las artes marciales.

Esta vez hemos incorporado algunas novedades increíbles.

BODYCOMBAT 71 es verdaderamente espectacular.

Empezamos nuestro entrenamiento con un auténtico ritmo de boxeo, seguido de un track de movilidad específica para las patadas, preparando a nuestros alumnos para el éxito.

Tenemos varias oportunidades para recuperar con algunos patrones de golpeo que nos permiten trabajar la eficiencia y esto nos permite generar una mayor potencia.

Tenemos 3 picos cardiovasculares y una fase de fuerza y

resistencia muscular. BODYCOMBAT 71 nos trae un entrenamiento emocionante.

Musicalmente hablando, piensa en algo fresco y callejero. La energía y los ritmos crean un ambiente perfecto para el entrenamiento. Con grandes tracks de dance, Drum 'n' Bass, Techno y Pop actual, esta coreografía será un éxito.

¡Sé auténtico y sigue la lucha!

Dan y Rach

Dan Rach

Presenters de BODYCOMBAT

Dan Cohen (Nueva Zelanda) es co-Director de los programas BODYCOMBAT™ y CXWORX™, Master Trainer Internacional de BODYPUMP™, y un apasionado de las Artes Marciales Mixtas, vive en Auckland.

Regan Kang (Malasia) es Instructor de BODYCOMBAT, Instructor y Trainer de BODYPUMP y CXWORX, Coach y Trainer de LES MILLS GRIT™ Series e instructor de RPM. Vive en Singapur, donde también es entrenador personal y coach de CrossFit.

Rachael Newsham (Nueva Zelanda) es co-Directora de BODYCOMBAT™ y Directora del programa SH'BAM™. Vive en Auckland.

Lissa Bankston (EEUU) es Trainer de BODYCOMBAT, BODYJAM, BODYPUMP y SH'BAM e instructora de CXWORX y RPM y Coach de LES MILLS Series. Vive en Knoxville, Tennessee.

BORN TO MOVE: NUEVOS ESTUDIOS

¿Cuánto ejercicio hacías de niño?

¿Cuánto ejercicio haces ahora?

¿Ves la correlación entre ambas etapas?

Los estudios nos han demostrado que los niveles de actividad que tengas de niño determinarán lo activo que eres como adulto.¹

Las Pautas para la Actividad física en la juventud recomiendan que los niños y los adolescentes acumulen como mínimo 60 minutos diarios de actividad física moderada a intensa², y sin embargo, las estadísticas demuestran que la mayoría de los niños están muy lejos de alcanzarlos. Un informe realizado en EEUU exponía que sólo un 27% de los estudiantes de secundaria alcanzaban estas recomendaciones mínimas.³

La pregunta es, ¿CÓMO podemos conseguir que nuestros niños se muevan más? La respuesta: necesitamos que QUIERAN hacer ejercicio.

Las clases de BORN TO MOVE™ de Les Mills se han diseñado para atraer y motivar a los niños. Son divertidas, sociales y están llenas de acción. La idea de aprender movimientos nuevos, rutinas frescas, sumado a la emoción de estar en un grupo, garantizarán que todas estas clases instaurarán el amor por el fitness desde una edad muy temprana. Se incluyen ejercicios y juegos fáciles de seguir, al ritmo de una música específica para su edad. Sabíamos que funcionaba, pero necesitábamos pruebas.

Un estudio desarrollado en el Reino Unido⁴ investigó si BORN TO MOVE cumplía su promesa de hacer que los niños se movieran y cambiaran su actitud ante una vida activa. En un estudio de seis semanas con niños de 10 y 11 años, participaron dos colegios que actuaban como control y continuaron con sus dos clases semanales habituales de educación física. Los otros dos colegios recibían dos clases semanales de BORN TO MOVE.

Los investigadores estaban interesados particularmente en lo activos que estaban los niños

durante la clase, y cómo afectaban las clases a su motivación por el ejercicio en comparación con las clases estándar de EF. Los niños también respondían preguntas relacionadas con el disfrute, la música, el profesor y sobre lo competentes que se sentían durante la clase.

Los resultados demostraron claramente que BORN TO MOVE es una solución fantástica para que los niños se motiven por el ejercicio. Los niños del grupo BORN TO MOVE acumularon más actividad física moderada a intensa durante el día en conjunto que los niños que sólo participaban en sus clases habituales de EF. Y pasaron menos tiempo con una actitud sedentaria. Los niveles de disfrute durante BORN TO MOVE fueron significativamente superiores en comparación con el grupo de control, lo que significa que sus índices de motivación intrínseca también eran superiores.

Los niños de hoy en día pasan más tiempo mirando una pantalla y menos tiempo físicamente activos que las generaciones anteriores. La obesidad ha superado el doble en los niños y se ha cuadruplicado en los adolescentes durante los últimos 30 años. Los niños obesos de hoy serán los adultos obesos de mañana, y es urgente que encontremos una solución a esta epidemia global.

Hacer que los niños se enamoren del movimiento desde una edad temprana nos asegurará que construyen hábitos saludables de por vida. Mientras intentamos luchar por que dejen a un lado las pantallas y tengan un comportamiento más activo, la clave es buscar una solución que les atraiga. Como demuestra este estudio, ¡BORN TO MOVE es el remedio ideal para que nuestros niños se muevan!

1. Childhood Physical Fitness Tests: Predictor of Adult Physical Activity Levels? Dennison, B.A., Straus, J.H.E., Mellits, D. & Chamey, E. (1988). *Pediatrics* 82(3):324-330.
2. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans, Centers for Disease Control and Prevention.
3. 2009 Youth Risk Behavior Surveillance System, Centers for Disease Control and Prevention.
4. <http://bmcpublichealth.biomedcentral.com/titles/10.1186/s12889-016-3550-7>.



MEJORAR LA VELOCIDAD EN BODYCOMBAT

Al usar más velocidad en nuestros patrones de movimientos de puños y patadas de BODYCOMBAT™ aumenta la intensidad. Cuanto más rápido te mueves, más fibras musculares activas. Esto significa que quemas más calorías durante la clase y – si alcanzas las zonas de entrenamiento máximo – también después (EPOC).

EL SECRETO DE LA VELOCIDAD: RELAJAR

La clave para crear velocidad en los puños y las patadas es la fase de relajación entre las 2 contracciones del golpe.

Un estudio previo* demostró que hay un ciclo contracción–relax–contracción durante los golpes fuertes y rápidos – conocido como “doble pico de activación muscular”:

1. Un pico inicial de activación muscular ocurre al inicio del golpe, ya que los músculos se tensan para generar fuerza
2. Esto va seguido de una fase de relajación para permitir que aumente la velocidad del movimiento
3. Hay una segunda contracción al final del momento de golpeo (en el momento de “contacto” con el oponente)

¿CÓMO APLICAMOS ESTA CIENCIA A BODYCOMBAT™?

En la sesión educativa del DVD, el primer gran pico del gráfico ocurre cuando Dan contrae los músculos para preparar el golpe. Esto va seguido de un punto mínimo – que indica que ha relajado sus músculos – por lo que se ve menos actividad en el gráfico. En el último segundo él vuelve a tensar cuando el golpe impacta.

La fase de relajación es la que hace que el cuerpo pueda moverse rápido. En realidad, cuanto más fuerza apliques al movimiento, es decir más ‘músculo’ apliques al puño, más lento te moverás. Este estado de contracción–relax–contracción se transmite a otras áreas del cuerpo – en particular las piernas y el core.

*McGill, S.M., Chaimberg, J.D., Frost, D.M., & Fenwick, C.M.J. (2010). Evidence of a double peak in muscle activation to enhance strike speed and force: An example with elite mixed martial arts fighters. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(2), 348–357.

PREPARARSE PARA LA VELOCIDAD

Pensemos en la diferencia entre potencia y velocidad.

Para realizar un movimiento con mucha **POTENCIA**:

- Respira
- Aprieta los puños
- Tensa los músculos de las piernas
- Imagina tu cuerpo tan inmóvil como una columna de hierro
- Visualízate proyectando físicamente una potencia inmensa

Ejemplo: Para ejecutar una Patada circular con potencia, debes centrarte en provocar el mayor daño posible. Dirige mentalmente el movimiento, visualizando tu espinilla golpear en el centro del saco.

Ahora vamos a pensar en golpear con mucha **VELOCIDAD**:

- Mantente en calma
- Permanece relajado hasta una fracción de segundo antes de realizar el golpe
- Imagínate acercando y alejando los puños muy rápido; céntrate en moverte por el espacio y el tiempo tan rápido como te lo permita tu cuerpo

Ejemplo: Para realizar un Karate Punch – respira, relaja, mantente ágil. No tiene que haber tensión en tu cuerpo.

ENTRENAR LA VELOCIDAD EN BODYCOMBAT™

Hay 3 herramientas para entrenar la velocidad:

1. Fuerza
2. Potencia
3. Entrenamiento de velocidad puro

Para **fortalecer** el tren inferior, no hay nada mejor que los Squats y los Lunges. Después, cuando ya tenemos una base de fuerza en las piernas, introduce ejercicios para mejorar la **potencia**. Ej.: patadas múltiples con potencia en un saco pesado. La siguiente fase es la **velocidad** – ej.: realizar múltiples patadas rápidas en el saco.

El Press de pectoral es muy efectivo para aumentar la **fuerza** del tren superior y este tipo de entrenamiento contribuye a mejorar nuestra **potencia** explosiva. Para mejorar de verdad la potencia, el balón medicinal es fantástico: prueba a botar el balón medicinal y a lanzarlo contra la pared con un squat.

El último elemento es la **velocidad**. Te sugerimos: Pushups rápidos $\frac{3}{4}$ del rango; Pushups rápidos con los codos fijos; Pushups pliométricos para el fitness explosivo.

Con el entrenamiento de la velocidad buscas la **máxima velocidad** en cada repetición; no te puedes permitir "quemarte". Haz series muy cortas y asegúrate de haber calentado bien y de no estar fatigado por un entreno previo.

Recuerda: Piensa rápido, sé explosivo, y relájate cuando hagas estos ejercicios.

¡Revisa la increíble sesión educativa del DVD para ver esta teoría en práctica con Dan y Rach!

LA HISTORIA DE LAS ARTES MARCIALES

LA HISTORIA DEL BOXEO

El boxeo es un deporte de contacto en el que dos adversarios, generalmente de peso similar, pelean el uno contra el otro utilizando sólo los puños.

El combate de boxeo lo supervisa un árbitro o referee, y por lo general se realiza dentro de un ring o cuadrilátero con asaltos que duran de 1 a 3 minutos. Hay tres maneras de ganar:

1. La victoria se obtiene si se noquea al oponente, dejándolo fuera de combate y no es capaz de ponerse en pie antes que el referee cuente 10 segundos; a esto se le llama Knock Out ó KO.
2. Si uno de los oponentes está demasiado lastimado o herido como para poder continuar; a esto se le llama knockout técnico (technical knockout) o TKO.
3. Si la pelea no termina antes del número de rounds o asaltos acordados, se determina un ganador basándose en la decisión de los árbitros o en la puntuación de los jueces.

En el Boxeo hay cuatro golpes básicos: Jab, Derecha/Cruzado, Hook y Uppercut.

LA HISTORIA DEL KARATE

El Karate es un Arte Marcial de siglos de antigüedad, de origen japonés. La traducción de la palabra kara es “vacío” y te es “mano”. O sea que Karate significa “mano vacía”.

El entrenamiento del Karate se divide normalmente en tres secciones:

1. Kihon (las bases o fundamentos)
2. KATA (las formas)
3. Kumite (sparring, entrenar con un compañero)

LA HISTORIA DEL MUAY THAI

Al Muay Thai se le conoce como “El Arte de las Ocho Extremidades”, ya que en este Arte se utilizan las manos, los codos, las espinillas y las rodillas. Alguien que practica Muay Thai (nak muay) tiene la habilidad de ejecutar golpes utilizando ocho “puntos de contacto”, a diferencia de los “dos puntos” (puños) del Boxeo Occidental y de los “cuatro puntos” (puños, pies).

El Muay Thai es el deporte nacional de Tailandia.

LA HISTORIA DEL KUNG FU

El Kung Fu consiste en varios estilos de pelea que se desarrollaron durante muchos siglos.

Se trata de un Arte Marcial de origen chino practicado por los monjes Shaolin. Los estilos de pelea se engloban como “familias” o “escuelas”. Como ejemplos de estos estilos tenemos ejercicios que imitan los movimientos de los animales.

Hay cinco formas animales:

1. El Dragón
2. La Serpiente
3. El Tigre
4. La Grulla
5. El Leopardo o Pantera

LA HISTORIA DEL TAE KWON DO

El Tae Kwon Do es un Arte Marcial Coreano. La palabra tae significa “golpear o romper con el pie”; kwon es “golpear o romper con el puño”, y do quiere decir “método” o “arte”. Así que Tae Kwon Do podría traducirse como “el arte de los pies y los puños” ó “el arte de patear y golpear”.

El Tae Kwon Do es un Arte Marcial muy vistoso; es ágil, rápido y preciso; se utilizan los pies un 90% y las manos sólo un 10%.

LA HISTORIA DE LA CAPOEIRA

La Capoeira es en su origen un arte Brasileño. Esta forma combina tres elementos:

1. Artes Marciales
2. Juego
3. Baile

Fue creada en Brasil por los esclavos traídos de África, en algún momento pasado el siglo XVI.

Los participantes forman una roda o círculo, y se turnan para tocar instrumentos musicales (como el Berimbau), cantar, o hacer sparring en parejas en el centro del círculo. El sparring está definido por un juego acrobático fluido, fintas, y el uso abundante de barridos, patadas e incluso cabezazos.

LA HISTORIA DEL TAI CHI

El Tai Chi es un Arte Marcial Chino interno, practicado a menudo por razones de salud.

El Tai Chi se puede practicar por una gran variedad de razones personales: su técnica de Arte Marcial dura pero suave puede ayudar a la defensa personal, a la concentración y a la respiración.

En consecuencia, existe una multitud de formas de entrenamiento, tradicionales y modernas.

Algunas de las formas de entrenamiento de Tai Chi son muy conocidas por los occidentales, como las rutinas de movimientos lentos que practican grupos de personas cada mañana en parques alrededor del mundo, concretamente en China.

LA HISTORIA DEL JIU-JITSU

El Jiu-Jitsu tiene su origen hace 2500 años en la India, y después encuentra su hogar en Japón. Fue desarrollado por monjes, como un método de auto-defensa contra los ladrones que se encontraban durante sus largos viajes.

En 1919, el brasileño Helio Gracie conoce el Jiu-Jitsu, haciendo evolucionar este arte japonés y dándolo a conocer al mundo tal y como lo conocemos hoy: Jiu-Jitsu Brasileño.

El Jiu-Jitsu Brasileño (JJB) se centra en agarres y en la lucha en el suelo. Se basa en el principio de que una persona pequeña y débil puede defenderse con éxito de un oponente más grande y más fuerte mediante la utilización de palancas y una técnica propia, con llaves y agarres de estrangulamiento.

¿Qué puede hacer el Jiu-Jitsu brasileño por ti y por tus alumnos?

1. Ayuda a quemar calorías
2. Aumenta la fuerza
3. Mejora la disciplina
4. Te da nociones de auto-defensa
5. Aumenta la confianza

1A CALENTAMIENTO DE TREN SUPERIOR

FOCO

Enseña a tus alumnos a mejorar sus habilidades y el nuevo ritmo del Jab, Jab, Cross. Introduce a tus alumnos a las artes del ring; será su primera oportunidad para explorar este nuevo concepto y saborear lo que llegará en el Track 8.

ESTILO

Alegre, Groove,
Funky House

BOXEO

MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	REPS	AM
0:05	Intro	1x8		Guardia de Combate Iz	8		BOX
0:10		3x8	A	Jab Iz, Cross D	2	12x	
0:21	V1 _ I may be selfish but I'll	4x8	A ¹	Jab Iz  Jab Iz, Jab Iz, Cross D (en la 15ª rep)	2	16x	
0:35	QC So give me your love	8x8	A ²	Jab Iz Jab Iz, Cross D	2 2	16x	
1:05	C Why don't you give me your love	4x8	B	Uppercut Iz  Uppercut Iz, D, Hook Iz (en la 15ª rep)	2	16x	
1:19		4x8	B ¹	Uppercut Iz, D Hook Iz Transición a Guardia combate D en la últ.rep	2 2	8x	
1:34	V2 I will be there every lonely night	8x8	A ²	Guardia de Combate D Jab D Jab D, Cross Iz	2 2	16x	
2:03	C Why don't you give me your love	4x8	B	Uppercut D  Uppercut D, Iz, Hook D	2	16x	
2:18	C	4x8	B ¹	Uppercut D, Iz, Hook D	2 2	8x	
2:32	V3 You know all the other men baby	4x8	C	Guardia frontal Jab Iz x4, desplazado al lado Iz Repetir hacia el lado D	8 8	2x	
2:47	C So give me your love	8x8	C ¹	Jab Iz x3, desplazado al lado Iz Jumping Jack x2 Repetir hacia el lado D – añadir bob en los Jacks	4 4 8	4x	
3:16				Brazos en A			

El Calentamiento de tren superior es una buena forma de comenzar el entreno, con un estilo y unos sonidos alegres y divertidos. Calentamos el cuerpo con los cuatro puños básicos, Jab, Cross, Hook, Uppercut. El nuevo ritmo del Jab, Jab, Cross y el Jab desplazado hará que tus alumnos tengan presentes las artes del ring.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA. CAPA 1

Boxeo

Jab, Cross

- Lanza el brazo de delante y el de atrás
- Rota los hombros
- Empuja tu peso hacia delante en el Jab
- Libera el talón de atrás en el Cross
- Mantén el codo relajado
- Superficie de contacto – dos primeros nudillos
- Target – cara/cabeza

Jab, Jab, Cross

- 1, 1-2
- Primera fase del entrenamiento de habilidades

Uppercut

- Baja el hombro hacia delante, rodillas relajadas
- Brazo flexionado y empuja en vertical
- Vuelve a cargar el puño en posición de guardia
- Target – barbilla

Hook

- Sube el codo a la altura del hombro
- Libera el talón y rota el hombro y la cadera hacia delante
- Puño con trayectoria circular
- “Rota, Sube, Golpea”
- Target – mandíbula/sien

Artes del ring – Jab desplazado

- Aprender cómo moverse en el espacio
- añade un Jack, y un bob; crunch abdominal

ENSEÑANZA. CAPA 2

CAPA 2 DE ENSEÑANZA – MEJORAR LA EJECUCIÓN, EDUCAR

Jab, Jab, Cross

- “Es como practicar el tiro al blanco”
- “Gira un poco más el pie de atrás en el Cross”
- “Usa tu respiración, exhala”
- Tus manos vuelven a posición de guardia
- Rota los hombros para activar el abdomen
- Empuja desde la pierna de atrás en el Cross

Uppercut

- Golpes cortos, verticales
- Siéntete compacto

Upper, Upper, Hook

- Rota con el puño

Artes del ring – Jab desplazado

- Crunch más fuerte y desplázate más lejos
- Respira mientras golpeas

CONEXIÓN

Observa cómo Dan usa sus señales de forma efectiva, dejando espacio para que los participantes conecten con la música. También les deja asimilar la formación para que puedan poner en práctica una señal y conectar con el movimiento, antes de pasar a la siguiente señal.

1B CALENTAMIENTO DE TREN INFERIOR

FOCO

Enseña a tus alumnos las patadas básicas y establece una buena técnica dando información clara la de Capa 1. Conecta con tus alumnos y haz que sientan el entusiasmo por la sesión que tienen por delante.

ESTILO

Hip Hop,
Rap, EDM

**KICK-BOXING
KARATE
TAE KWON DO**

MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	REPS	AM
3:16		½x8	Brazos en A – Aguantar	4		
3:18	V1 _ Top of the roster	8x8 A	Guardia Frontal Iz rodilla x3 paso Iz, D, Iz D rodilla x3 paso D, Iz, D  rodilla D, patada frontal D, rodilla D (en ult. 8 cts)	5 3 5 3	4x	KB
3:48	QC Hype , every time I'm around there's a	8x8 A¹	Iz rodilla, Iz patada frontal, Iz rodilla paso Iz, D, Iz D rodilla, D patada frontal, D rodilla paso D, Iz, D Nivel 2 tras 2 reps	5 3 5 3	4x	KB KAR
4:17	Br Hype , every time I'm around there's a	4x8 B	Iz patada lateral paso Iz, D, Iz D patada lateral paso D, Iz, D	1 3 1 3	4x	TKD
4:32	C (Instr)	8x8 A¹	Iz rodilla, Iz patada frontal, Iz rodilla paso Iz, D, Iz D rodilla, D patada frontal, D rodilla paso D, Iz, D	5 3 5 3	4x	KB KAR
5:02	V2 _ I'm so legit	4x8 C	Guardia combate Iz Prep. patada circular Iz rebote en el lugar	2 6	4x	TKD
5:16	QC Hype , every time I'm around there's a	4x8 C¹	Patada circular repetida Iz paso atrás, delante	2 2	8x	TKD
5:31	(Instr)	4x8 D	Patada atrás D repetida paso delante, atrás	2 2	8x	KB
5:46	_ Anytime I'm around there's	4x8 C	Guardia combate D prep. patada circular D rebote en el lugar	2 6	4x	TKD
6:01	(Instr)	4x8 C¹	Patada circular repetida D paso atrás, delante	2 2	8x	TKD
6:15	Got the whole place hype	4x8 D	Patada atrás Iz repetida paso delante, atrás	2 2	9x	KB

El Calentamiento llega al tren inferior, pues los beats entran con la combinación Rodilla, Patada, Rodilla. Usa el tiempo de la fase inicial de cada patada para establecer una buena técnica que mantener durante la clase.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA. CAPA 1

Kick-boxing

Posición de guardia frontal

- Rodilla hacia la cintura, punta del pie hacia abajo
- Talón hacia el glúteo
- Caderas delante
- Target – costillas/estómago

Rodillazo, Patada frontal, Rodillazo

- Una Rodilla, una Patada, una Rodilla
- Extiende y golpea con una Patada frontal, empuja desde la pierna, rodilla relajada
- Contrae el abdomen para proteger la zona lumbar
- Superficie de contacto – bola del pie
- Target – altura del muslo, estómago, o pecho

TAE KWON DO/KARATE

Patada lateral

- Talón del pie de apoyo hacia el target
- Di: "Patada, paso, paso" para establecer el ritmo e indicar cómo cambiar de pierna
- Sube la pierna que golpea – cruza la rodilla por delante del cuerpo
- Extiende y golpea, talón arriba, punta del pie hacia abajo y empuja desde el pie de apoyo
- Superficie de contacto – filo del pie
- Target – muslos/caderas/costillas

Patada circular

- Gira el talón de la pierna de apoyo hacia el target (busca $\frac{3}{4}$ hacia dentro/ $1\frac{1}{4}$ cm)
- Sube la rodilla, apunta al target, talón hacia el glúteo
- Inclínate atrás y lleva la rodilla y el gemelo paralelos al suelo
- Extiende, golpea con la espinilla/cordones
- Retrae y lleva el talón hacia el glúteo
- Target – cintura

Patadas atrás repetidas

- Golpea con la pierna atrás – punta del pie abajo, talón arriba
- Pecho alto, hombros hacia el frente
- Retrae y da un paso delante con el pie de delante
- Superficie de contacto – talón
- Target – ingle o estómago

ENSEÑANZA. CAPA 2

EDUCAR

Reagan recurre a los BENEFICIOS de las patadas en BODYCOMBAT diciendo: "Si has estado mucho tiempo sentado hoy, te sentirás GENIAL." Esto ayudará a tus alumnos a comprender rápidamente que uno de los beneficios de las patadas en BODYCOMBAT es relajar las caderas, que a menudo están tensas por estar sentados durante todo el día.

MEJORAR LA EJECUCIÓN

Rodillazo, Patada frontal, Rodillazo

- Tira con los brazos abajo hacia la cadera mientras empujas tus rodillas
- Empieza a añadir potencia e inercia

Patada circular

- Empuja la rodilla en la preparación del lado derecho

Patada atrás

- Mira por encima del hombro al golpear

CONEXIÓN

La repetición del combo Rodilla, Patada, Rodilla y la simplicidad de la coreografía nos deja mucho espacio y tiempo en la música para que puedas conectar con tus alumnos. Usa parte del tiempo en las series más largas, tal y como hace Reagan, para conectar de verdad con tus alumnos y hacer que conecten con la experiencia.

1C CALENTAMIENTO INTEGRADO

FOCO

Enseña a tus alumnos el nuevo movimiento 'Half Mount' con señales claras de las Capas 1 y 2. Edúcales para que comprendan CÓMO ejecutar este nuevo movimiento y POR QUÉ forma parte del Calentamiento integrado.

ESTILO

Tribal
House, Pop,
conmovedor

ACONDICIONAM. DE MMA

MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO	CTS	REPS
6:32	(Intro)	2x8	Transición a posición de tabla	16	
6:40	V1 _ You were looking at me	4x8	A Rodilla Iz por fuera del codo Iz y aguantar volver a tabla Rodilla D por fuera del codo D y aguantar volver a tabla  Rodilla Iz baja al suelo Mano D a la rodilla D Rotación hacia la D (en últ. rep)	6 2 6 2	2x
6:56	V2 _ Who knows the secret	4x8	A ¹ Rodilla Iz fuera de codo Iz, rodilla D al suelo mano Iz a la rodilla Iz, rotación hacia la Iz mano Iz debajo del hombro Iz volver a tabla Repetir en el lado D  Elevar el tronco a guardia de artes marciales en posición de rodillas (últ. rep)	2 2 2 2 8	2x
7:13	QC Maybe we're perfect	8x8	A ² Combo Half Mount – fase 1 Rodilla Iz fuera de codo Iz, rodilla D al suelo Half Mount manos debajo de hombros volver a tabla Repetir en el lado D	2 2 2 2 8	4x
7:45	C Need no reason why	4x8	B Escalador Rodilla Iz, D hacia el pecho	2	16x
8:01	V3 _ No one but you got	2x8	Recuperar y transición a tabla	16	
8:09	We can't explain	6x8	A ¹ Rodilla D fuera de codo D, rodilla Iz al suelo mano D a la rodilla D, rotación hacia la D mano D debajo del hombro D volver a tabla Repetir en el lado Iz	2 2 2 2 8	3x
8:34	QC Maybe we're perfect	8x8	A ² Combo Half Mount – fase 1 – D, Iz opción – fase 2 tras 2 reps Separar del suelo la rodilla de atrás	16	4x
9:06	C Need no reason why	4x8	B Escalador Rodilla D, Iz hacia el pecho	2	16x
9:23		4x8	C Pushup	2	16x

Sumérgete en el entrenamiento de la movilidad de las patadas con la introducción del 'Half Mount' pasando del suelo a de pie. Este entrenamiento aumentará la flexibilidad y el rango en tus caderas y mejorará tus patadas. La integración de los Escaladores y los Pushups preparará tu core y tu tren superior para el entreno.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA. CAPA 1

Preparación del Half Mount

- **Manos delante del pecho, con los pulgares hacia dentro**
- Acerca tu pierna derecha (hacia la parte externa de tu mano derecha)
- Empuja para alejarte del suelo
- Después, apoya la rodilla y añade un twist



Half Mount – Fase 1

- **Apoya la rodilla de atrás, sube las manos**
- Para aumentar el rango, eleva el pecho y empuja desde la cadera
- Fase 1 del juego: como pasar de estar en el suelo a estar de pie de nuevo



Escalador

- **Manos debajo de los hombros, hombros lejos de las orejas, peso en las palmas de las manos**
- **Pecho y caderas alineados hacia el suelo**
- **Lleva las rodillas hacia el pecho**
- Baja las caderas y empuja los talones atrás
- **Activa el core**

Half Mount – Fase 2

- **Separa la rodilla de atrás del suelo en un Lunge profundo**
- La Fase 2 es una opción; los participantes pueden permanecer en la Fase 1

Pushup

- **Posición de Pushup – manos separadas, pecho sobre los pulgares, abdomen fuerte, rodillas apoyadas**
- **Pecho hasta la altura del codo, no más abajo**
- **Peso en los talones de la mano**

ENSEÑANZA. CAPA 2

Escucha cómo educa Rachael desde el principio del track, utilizando señales de la Capa 2. Ella explica desde el principio el PORQUÉ de los movimientos del track diciendo: "en este track nos centramos en el entrenamiento de movilidad para las patadas. Buscamos aumentar la flexibilidad y el rango de tus caderas." Esto hace que los participantes se centren de forma inmediata y efectiva en el FOCO del track y en POR QUÉ se incorporan estos movimientos en el Calentamiento.

Durante el track, hace referencia al FOCO y el PORQUÉ de varios movimientos, así como al contexto de las artes marciales. Por ejemplo, "Esto se basa en calentar el cuerpo y aprender sobre las diferentes artes marciales que encontramos en BODYCOMBAT."

Preparación del Half Mount

- Haz un Lunge grande y profundo y libera mientras rotas el pecho

Half Mount – Fase 1

- "¡Nuestro juego se basa en la FUERZA!"

Escalador

- **"Calentar el core es crucial en BODYCOMBAT; todos nuestros movimientos se generan desde el core"**
- "Reduce el movimiento de tus caderas contrayendo entre tus escápulas, codos hacia la parte posterior de la sala"

Pushup

- "Calienta los músculos del tren superior para que estén listos para lanzar puños"
- Empuja para alejarte del suelo

CONEXIÓN

En el Calentamiento de tren inferior hay muchos cambios – así que perfecciona la base de cada movimiento y deja que la música inspire a tus alumnos hacia el éxito. Esto te dará tiempo para conectar con tus alumnos y te dejará espacio para darles las señales previas necesarias para seguir en el entreno.

2 COMBATE 1

FOCO

Usa señales de la Capa 2 para MEJORAR LA EJECUCIÓN y CONTROLAR LA INTENSIDAD durante este track. Haz referencia al arte marcial correspondiente para ayudar a tus alumnos a sentir y a beneficiarse de las diferencias del Kick-boxing y el Karate.

ESTILO

Club, Rap, Agresivo, Motivante

KICK-BOXING KARATE TAE KWON DO

MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	REPS	AM
0:00	Intro (Drums)	2x8	A Guardia combate Iz  Iz, D Uppercut Iz Hook (en últ. 4 cts)	16		
0:06	Bow, ching, ching,	6x8	A ¹ Iz, D Uppercut Iz Hook rebote del/at x2  rodilla D x2 (en últ. rep)	2 2 4	6x	KB
0:25	V1 _ When I go in	8x8	A ² Iz, D Uppercut Iz Hook Rodilla D x2  rodilla D, patada frontal D (en últ. rep)	2 2 4	8x	
0:51	C (Dubstep Drop)	8x8	A ³ Iz, D Uppercut Iz Hook rodilla D, patada frontal D Nivel 2 tras 4 reps  Iz bloqueo bajo Karate Punch D (en últ. 4 cts)	2 2 4	8x	
1:17	Vox	4x8	B Iz bloqueo bajo D Karate Punch	2 2	8x	KAR
1:29	V2 _ Everyone know me a favor	1x8	Iz bloqueo bajo y aguantar	8		
1:32	Listen up two names	1x8	Girar lentamente a Guardia Frontal , mirando a Iz Guardia de artes marciales	8		
1:36	Which are going every	6x8	C Caballo Iz Patada lateral Iz Caballo D Patada lateral D  Puño atrás D (en últ. rep)	4 4 4 4	3x	TKD
1:55	QC Over your head, keep your hands	3x8	C ¹ Caballo Iz Patada lateral Iz, puño atrás Iz Caballo D Patada lateral D, puño atrás D	4 4 4 4	1½x	
2:04	Br	1x8	Transición a Guardia combate Iz	8		

Tras un increíble comienzo en el Calentamiento, nos sumergimos en el entrenamiento con combinaciones de Kick-boxing y Karate que crean un efecto de entrenamiento en todo el cuerpo. Deja que la música te lleve en los golpes seguidos de Kick-boxing y mantente estable en los bloqueos, puños y patadas de Karate.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA. CAPA 1

KICK-BOXING

- Uppercut, Uppercut, Hook
- Upper, Upper, Hook; 1, 2, 3
- **Target – barbilla, barbilla, mandíbula**
- **Libera el talón de delante al lanzar el Hook**

Rodillazo

- 2 Rodillazos desde atrás
- **Target – estómago del oponente**
- Sujeta a tu oponente por detrás del cuello y tira de él hacia abajo
- **Abdomen fuerte**
- Lanza la cadera hacia delante
- Talón cerca del glúteo

Rodillazo, Patada frontal

- **Target de la Patada frontal – estómago o pecho del oponente**
- **Inclina los hombros atrás, abdomen fuerte**
- Nivel 1: Fuerte y estable
- Nivel 2: Suelta, balancea los brazos
- Balancea el brazo izquierdo e inclínate atrás para trabajar el core

KARATE

Bloqueo bajo

- Posición de guardia de Karate baja y amplia
- Mantente estable
- Golpea abajo con el brazo derecho, **puño hacia la rodilla/por dentro de la rodilla**



Karate Punch

- Brazo izquierdo hacia el pecho
- **Eleva el talón de atrás al lanzar el puño**



Shuffle

- Posición de guardia frontal, manos arriba a Guardia de artes marciales, mira a la derecha, muévete a la derecha
- Mantente abajo para comenzar

TÉCNICA Y ENSEÑANZA. CAPA 1 – continuación

Patada lateral

- Apoya con piernas separadas, mantente abajo
- Talón arriba, punta del pie hacia abajo
- **Target – cintura de tu oponente**
- **Coloca el talón hacia tu target**
- **Retrae la pierna que golpea**

Back Fist

- De pie en posición erguida
- Patada y añade el Back Fist
- **Target – el pómulo**
- **Superficie de contacto – dorso de la mano**

ENSEÑANZA. CAPAS 2 Y 3

CAPA 2 – MEJORAR LA EJECUCIÓN Y CONTROLAR LA INTENSIDAD

KICK-BOXING

Combinación Uppercut, Uppercut, Hook, Rodillazo

- Alarga la patada, inclínate atrás
- Apunta hacia la parte alta del pecho
- “Estás en el ring; alguien viene a por ti, ¡EMPÚJALE para alejarlo de ti!”

KARATE

Combinación Bloqueo bajo, Karate Punch

- Aprieta el puño, tensa los músculos
- Bloquea con intención y potencia

Shuffle, Patada lateral

- Cabeza alineada con el suelo
- Mantente abajo

Combinación Shuffle, Patada lateral, Back Fist

- Más dinámico, freestyle

CAPA 3 – MOTIVACIÓN

- “¡Terminálo!”
- “¡Muestra la mejor técnica que puedas hoy!”

2 COMBATE 1 continuación

MÚSICA				SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	REPS	AM
2:08	C	Rockets	8x8	A ³	Iz, D Uppercut Iz Hook Rodilla D, patada frontal D	2 2 4	8x	KB
2:33	Br		2x8		Guardia de artes marciales – recuperar y transición a D guardia de combate	16		
2:40					REPETIR SECUENCIA A' hasta 2º A³ – D			
5:07		(slight fade out)	1x8		Guardia artes marciales – Parar Oportunidad de performance (simular el final)	8		
5:10		(Instr)	7x8	C'	Caballo Iz Patada lateral Iz, puño atrás Iz Caballo D Patada lateral D, puño atrás D	4 4 4 4	3½x	TKD
5:32		Outro			Final con estilo – relajado			

CONEXIÓN

Observa cómo usa la música Reagan (en particular en el segundo lado del combo Upper, Upper, Hook, Rodillazo, Patada y en el segundo lado del Combo Shuffle, Patada lateral) para conectar con los alumnos y hacer que se sumerjan en la atmósfera de la música. Él utiliza una voz grande para motivar a sus alumnos y hacerles llegar al siguiente nivel en el combo Kick-boxing y después vuelve al silencio para pasar al combo Shuffle. También juega con la letra "keep your hands up by your head" al principio del segundo lado. Usa los cambios de energía dinámicos para crear un viaje de contrastes en el track.

3 POWER TRAINING 1

FOCO

Enseña a tus alumnos los cambios de intensidad de cada ronda. Los participantes alcanzarán su primer pico cardiovascular progresando en las rondas. Haz que estos cambios de intensidad sean evidentes físicamente con tus movimientos para que tus alumnos ESCUCHEN y VEAN cómo deberían aumentar su intensidad y su esfuerzo en cada ronda mientras avanza el track.

ESTILO

Drum 'n' Bass,
inspirador

BOXEO

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO	CTS	REPS	AM
0:00	Intro (Piano)	4x8	Preparar la carrera	32		
0:11	V1 Don't you walk away	8x8	Carrera en el lugar Iz, D	64		
0:33	QC _ We can, we can, we can	8x8	A Guardia frontal Iz Hook x2 D Hook x2 Nivel 2 – Hook pequeño, Hook grande (tras 4 reps)	4 4	8x	BOX
0:55	C _ We can, we can, we can	8x8	A+B Iz, D Jab x4 Iz Hook x2 (1 pequeño, 1 grande) D Hook x2 (1 pequeño, 1 grande)	8 4 4	4x	
1:18		8x8	B Iz, D Jab	2	32x	
1:40	Br	1x8	Iz Jab y recuperar	8		
1:43		3x8	Carrera en el lugar Iz, D	24		
1:51	V2 _ We can, we can, we can	12x8	C Iz Uppercut x2 D Uppercut x2 Nivel 2 tras 8 reps – Uppercut pequeño, Uppercut grande	4 4	12x	
2:25	C _ We can, we can, we can	8x8	B+C Iz, D Jab x4 Iz Uppercut x2 (1 pequeño, 1 grande) D Uppercut x2 (1 pequeño, 1 grande)	8 4 4	4x	
2:47		8x8	B Iz, D Jab	2	32x	
3:10	Br	1x8	Iz Jab y recuperar	8		
3:14	V3 We can	12x8	Carrera Iz, D	86		
3:46	C _ We can, we can, we can	8x8	B' Iz, D Jab x4 Iz Power Jab x2 D Power Jab x2	8 4 4	4x	
4:08	We can	8x8	B Iz, D Jab	2	32x	
4:30			Iz Jab para acabar!			

¡Esta inspiradora canción nos impulsa hasta nuestro primer pico cardiovascular! Al inicio de cada ronda, los puños lentos nos proporcionan tiempo para trabajar la eficiencia y la potencia. En cuanto entra el beat, aumenta la velocidad y terminamos cada ronda con picos cardiovasculares cada vez más altos. En el último bloque de trabajo, alcanzas la intensidad más alta de todo el track. Deja que la música te lleve durante este desafiante entreno ¡y te eleve a tu pico más alto!

TÉCNICA Y ENSEÑANZA. CAPA 1

La mayoría de las señales de este track serán de las Capas 2 y 3. Usa señales simples y efectivas de la Capa 1 porque ya habrás utilizado señales de la Capa 1 para estos golpes en tracks anteriores. Sin embargo, asegúrate de:

- 1) enseñar con claridad el nombre del movimiento, pues cada ronda tiene golpes diferentes, y
- 2) usar la cuenta atrás antes de un cambio de movimiento (ej. en el Combo Jab, Hooks cuenta atrás los Jabs antes de los Hooks en la primera serie) para ayudar a comprender a tus alumnos que el movimiento cambia inmediatamente. Las combinaciones son simples; para que los participantes alcancen la máxima intensidad, deben ejecutar sin dudar cada golpe desde la primera combinación.

CAPAS DE ENSEÑANZA 2 Y 3 RONDA 1

Las señales de la Capa 2 en este track son principalmente para CONTROLAR LA INTENSIDAD e ir directo a la Capa 3.

Ronda 1

Doble Hook

- Empieza girando los hombros, después las costillas, después las caderas
- Pequeño, GRANDE
- Relaja antes del segundo golpe

Combinación Jab y Doble Hook

- Fase 1 de Entrenamiento de velocidad: 8 Jabs, Hooks pequeños, grandes
- Entrenamiento de habilidades: genial para las habilidades motoras y la coordinación

Jab

- Entrenamiento de resistencia
- Flexiona las rodillas y áncrate al suelo
- Golpea por encima de tus hombros para forzar que tu ritmo cardíaco se eleve
- Golpea MÁS FUERTE
- ¡Potencia AHORA!

CAPAS DE ENSEÑANZA 2 Y 3 – RONDA 2

Ronda 2

Doble Uppercut

- Impacta en cada golpe
- Mantén la barbilla abajo
- Mantén el abdomen fuerte
- Eleva el segundo Uppercut; hasta la frente
- Usa los músculos de tu espalda

Combinación Jab y Doble Uppercut

- Jabs, Uppercut pequeño, grande
- Inhala profundo por la nariz y suelta por la boca

Jab

- Fase 2: cambio de intensidad
- Flexiona las rodillas
- Las manos vuelven a la cara
- Gran rotación
- Golpea por encima del hombro, vuelve a subir el ritmo cardíaco
- Ahora, ¡POTENCIA!
- ¡ACELERA!

3 **POWER TRAINING 1** continuación

CAPAS DE ENSEÑANZA 2 Y 3 – RONDA 3

Ronda 3

ESTE ÚLTIMO BLOQUE ES UN CAMBIO DE INTENSIDAD CARDIOVASCULAR PARA TERMINAR POR ENCIMA DE LOS DOS BLOQUES ANTERIORES.

Para enseñar a los participantes y llevarles hasta el final, Dan dice:

“En esta última ronda, tu ritmo cardíaco debe ser superior a las dos rondas anteriores.”

“Hazte a la idea.”

Combinación Jab y Power Jab

- Jabs rápidos, 2 power Jabs derechos, 2 izquierdos
- Cuerpo de las 12 en punto a las 11 en punto y volvemos a la 1 en punto
- Baja el hombro y trabaja los flexores laterales

Jab

- Golpea por encima de tus hombros
- Con fuerza
- Sigue
- ¡A POR TODAS!

CONEXIÓN

Usa las Carreras y la sección más lenta al inicio de la canción como una oportunidad para conectar con tus alumnos. Comprueba, como hace Dan, cómo se sienten los participantes al principio del track y después, durante la Carrera final, haz que se comprometan a alcanzar su pico cardiovascular en la última ronda.

Haz que tus alumnos se liberen profundizando en el movimiento, alcanzando un nivel superior de intensidad. Observa cómo Dan utiliza movimientos potentes, una voz fuerte y expresiones faciales, particularmente en la última serie de Jabs, para llevarles a uno de los picos más altos de este track.

4 COMBATE 2

FOCO

Establece a tus alumnos con señales claras para la Combinación Lunge, Patada frontal, Lunge, Squat para que cuando ejecuten el Nivel 2 con el salto ya tengan el patrón motor correcto de la combinación en el suelo en su cuerpo y su mente. Motívalos en la dura secuencia pliométrica con precisión y potencia a cada lado hasta el final de la serie.

ESTILO

Dubstep,
extremo,
Beats
fuertes

MMA

Acondicion.
de Capoeira

MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO		CTS REPS AM	
0:00	Intro (Beats)	2x8	Guardia Frontal		16	
0:06	(Instr)	6x8	A	Squat D patada frontal Squat Iz patada frontal	2 2 2 2	CAP CON 6x
0:26	Br (Eerie sound)	4x8	B	Squat mitad de abajo	4	8x
0:39	V1 (Faint chanting)	12x8	C	Iz Lunge, Triple rebote (pierna D atrás) Squat  Iz Lunge, D patada frontal, Iz Lunge Squat (en últ. 2 reps)	6 2	12x
1:19	C We are titans _	8x8	C¹	Iz Lunge, D patada frontal, Iz Lunge Squat Nivel 2 tras 4 reps – bajar la mano Iz en el lunge y retraer la patada rápido	6 2	8x
1:45	B up	4x8		Iz Lunge y aguantar Recuperar Prepararse bajando a Squat (en últ. 4 cts)	4 28	
1:59	(Electronic)	8x8	C²	Salto a lunge Iz, patada frontal D, salto a lunge Iz salto a Squat Opción – sin salto	6 2	8x
2:25				Iz Lunge y aguantar	4	
	Br	4x8		Recuperar		
2:40			REPETIR SECUENCIAS A hasta C² – D Nota: Esta vez la secuencia A solo 4 reps			
4:53	Outro		D Lunge y aguantar para acabar			

¡No se puede negar que este es un track de acondicionamiento de piernas de MMA retorcido y extremo! La nueva combinación de Lunge pliométrico, Patada frontal, Lunge, Squat desafiará a todos los músculos de tu tren inferior y aumentará tu ritmo cardíaco tanto para entrenar la resistencia muscular como la capacidad cardiovascular. Este track requiere tu compromiso para realizar un esfuerzo titánico hasta la última nota.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA. CAPA 1

Squat, Patada frontal

- Squat y Patada frontal, izquierda y derecha
- Puntas de los pies ligeramente hacia fuera, rodillas sobre las puntas de los pies
- Tensión en tu abdomen
- Pecho alto
- Balancea el brazo para liberar la cadera
- Golpea con la bola del pie

Squat mitad de abajo

- Puntas de los pies hacia fuera
- Rodillas sobre las puntas de los pies
- Abdomen fuerte
- Pecho alto

Lunge 3 rebotes, Squat

- Pierna izquierda atrás para 3 Lunges, squat, repite
- Pierna de delante clavada en el suelo, no la muevas
- Paso amplio atrás para el Lunge
- Rodilla de atrás hacia el suelo para profundizar en el entreno y en los músculos de tus piernas



Lunge, Patada frontal, Lunge, Squat

- Añade el arte marcial al entreno de piernas: Lunge, Patada, Lunge, Squat
- Nivel 2: Baja hacia el suelo con el pecho alto y recarga la patada

Lunge pliométrico, Patada, Lunge, Squat

- Fase 2: salto a Lunge
- Húndete en el Squat para empezar y salta a Lunge
- Golpea, squat
- Opción: Sin salto

CAPAS 2 Y 3 DE ENSEÑANZA

Squat, Patada

- La segunda serie de combinación Squat, Patada es una recuperación dinámica

Squat mitad de abajo

- Cuando empieces a sentir fatiga es probable que tus rodillas se vayan hacia dentro. Céntrate en una buena técnica, gira las rodillas hacia fuera, sobre las puntas de los pies

Lunge 3 rebotes, Squat

- Paso amplio atrás
- Baja la rodilla hacia el suelo
- Prepárate para activar los músculos

Lunge, Patada, Lunge, Squat

- Pierna izquierda clavada en el suelo
- Nivel 2: Al recargar la patada estás desarrollando velocidad

Lunge pliométrico, Patada, Lunge, Squat

- Fase pliométrica: En la que desarrollas la velocidad y la POTENCIA
- Con el rango completo crearemos el cambio que queremos
- ¡Busca el nivel que se adapte a ti y máchacalo!
- Cuenta atrás las últimas repeticiones para ayudar a motivar hasta el final

CONEXIÓN

Rachael usa el segundo lado de la combinación 3 Lunges, Squat para conectar con los participantes y motivarles a trabajar duro: "Lo queremos todo ya. No queremos trabajar para conseguirlo. Pero, pasa una cosa: el trabajo es la recompensa porque sabes lo que te ha costado. Te estás beneficiando de tu trabajo. Haces que todo merezca la pena. Ese pensamiento es mediocre... pero no hoy." Busca tu manera de conectar con tus alumnos y ayúdalos a motivarles hasta el final de este intenso track.

FOCO

Enseña a los participantes el nuevo Sprawl modificado que entrena como pasar de estar de pie al suelo y volver a ponerse de pie de forma efectiva. Este track es duro y tus alumnos necesitarán señales claras de las Capas 1 y 2 para ejecutar los movimientos de forma efectiva. Usa señales de la Capa 3 para motivarles en los últimos segundos de la Combinación Sprawl modificado a cada lado.

ESTILO

Esencia,
Motown, Club

ENTRENO
MMA

MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	REPS	AM
0:00	V1	14x8		Recuperar e introducir el track			
0:37	C	28x8	A	Posición de Pushup – en ángulo D de 45° Pushup x7 (medio recorrido) Iz, D escalador opción – Pushups lentos x4 Escalador – más lento	16 16	7x	MMA CON
1:52	Br	3x8		Tabla – Aguantar	24		
2:00		9x8		Recuperar y subir de pie Iz Guardia combate (en últ. 8cts)	72		
2:24	You know I said it's true	8x8	B	Combo Sprawl modificado D Cross, Iz Hook Squat manos al suelo, salto de pies a tabla salto de pies hacia manos y subir de pie opción – solo squat	4 4 4 4	4x	BOX MMA
2:45	QC	19x8	B ¹	Combo Sprawl modificado – más rápido	8	20x	
3:35		10x8		Recuperar	80		
4:02		28x8	A	Repetir en ángulo Iz a 45°	32	7x	
5:16		4x8		Tabla – Aguantar	32		
5:27		8x8		Recuperar y subir de pie a Guardia combate D	64		
5:48		8x8	B	Repetir Combo Sprawl modificado D	16	4x	
6:10		20x8	B ¹	Repetir Combo Sprawl modificado rápido D	8	20x	

¡El nuevo Sprawl modificado tiene un gran efecto de entrenamiento cardiovascular que te llevará a tu segundo pico cardiovascular! El acondicionamiento de tren superior y el entrenamiento integrado del core al inicio del track nos ayudan a acondicionar los músculos para mejorar la potencia de nuestros golpes. ¡Encara este track con determinación. ¡Te pondrá a prueba!

TÉCNICA Y ENSEÑANZA. CAPA 1

Pushup

- 4 Pushups lentos o 7 Rebotes en la mitad
- El pecho no baja más allá de los codos
- Contrae el core

Escalador

- Manos debajo de los hombros, hombros lejos de las orejas, peso en las palmas de las manos
- Pecho y caderas alineados hacia el suelo
- Rodillas hacia el centro de los pulgares
- Mantén la espalda plana
- Activa el core
- Opción: Camina con los pies a medio tiempo



Tabla

- Contrae el abdomen
- Contrae el dorsal
- Contrae los glúteos
- Empuja contra el suelo para alejarte

Combinación Sprawl modificado

- Entrenamiento cardiovascular
- Hook, Cross, flexiona las rodillas y abre las manos, lanza las piernas atrás, de pie
- Flexiona las rodillas y baja las manos
- Opción: Squat y sube
- 45 segundos o 20 repeticiones
- Flexiona las rodillas y baja las manos
- Separa las manos cada vez que bajes
- Opción: Para durante 2 o 3 reps/baja durante un par de repeticiones y vuelve cuando estés listo para seguir
- En el Cross, rota, libera el talón de atrás



CAPAS 2 Y 3 DE ENSEÑANZA

Pushup y Escalador

- Acondiciona los músculos del tren superior para mejorar la potencia de tus golpes
- "Nunca dejamos a nadie atrás; empezamos juntos y entrenamos juntos."
- Céntrate en permanecer inmóvil; céntrate en el rango
- "Bloquea y corre"

Tabla

- Empuja tus manos hacia el suelo, contrae los glúteos, contrae tu abdomen
- ¡No abandones!

Combinación Sprawl modificado

- Lleva los pies atrás más rápido
- Cada vez que hagas este track, ¡busca 1 ó 2 repeticiones más!
- Transición de pie hacia el suelo
- "Alguien te ha cogido por las piernas, escapa usando tus caderas"

CONEXIÓN

Este track es duro, y tus alumnos necesitarán muchos ánimos y que les recuerdes las opciones para ayudarles a llegar hasta el final. Observa cómo conecta Dan con la clase, particularmente después del esfuerzo épico al final del track. Este track les pondrá a prueba. Busca una forma auténtica de conectar con ellos y felicítalos después de esforzarse al máximo después de las 20 repeticiones de la Combinación de Sprawl modificado.

6 COMBATE 3

FOCO

Enseña a tus alumnos a conseguir los máximos resultados en las diferentes fases de este track: Desafiar al equilibrio, aumentar la intensidad/altura de la Patada circular y la combinación de Kick-boxing. Usa señales de las Capas 2 y 3 para ayudar a tus alumnos a controlar la intensidad de los golpes en los diferentes bloques de trabajo.

ESTILO

Electro House, EDM, enérgica

KUNG FU TAE KWON DO KICK-BOXING

MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	REPS	AM
0:00	Intro	1x8	Iz Guardia combate		8		
0:03	B up	8x8	A	Iz patada circular Squat	2 2	16x	KF TKD
0:32	V1 Oh, won't you stay for	8x8	A ¹	Iz patada circular (sin tocar el suelo)  patada circular Iz paso atrás, delante (en últ. 4 cts)	2	32x	
1:00	(Synth)	8x8	A ²	Iz patada circular repetida paso atrás, delante	2 2	16x	TKD
1:29	C (Synth and electro)	8x8	B	Iz Jab, D Cross, Iz Jab D patada atrás, paso del/At. x3	4 12	4x	KB
1:57		½x8	D patada atrás y recuperar		12		
2:02		1x8	Preparar Guardia combate D		8		
2:06			REPETIR LA SECUENCIA A hasta B – D Nota: Secuencia A solo 14 reps				

¡Prepárate para entrenar tu equilibrio y buscar la máxima altura en tu rango de patadas! Aprovecha la movilidad de las caderas que has trabajado en el Track 1 para alcanzar nuevas alturas con tu Patada circular. Termina cada ronda con potentes golpes de tren superior e inferior de Kick-boxing para experimentar un entrenamiento integrado de todo el cuerpo. ¡Deja que los potentes beats llenen de potencia tus golpes!

TÉCNICA Y ENSEÑANZA. CAPA 1

TAE KWON DO/KUNG FU

Patada circular, Squat

- 1 Patada, 1 Squat
- Gira la pierna de apoyo hacia fuera, rodilla sobre el tobillo, lleva el peso hacia atrás



Desafío de equilibrio. Circulares seguidas

- 32 Patadas abajo, son tocar entre las patadas
- **Contrae el core**
- **Eleva el pecho**
- Fija tu mirada en algo que no se mueva
- Tus piernas son como una olla a presión al mantener las patadas arriba sin tocar el suelo

Patada circular, Paso atrás

- 1 patada, 1 paso
- Tras 4 repeticiones, apunta con tus próximas 4 patadas hacia el centro del cuerpo
- Después, más arriba: 4 patadas hacia el hombro

KICK-BOXING

Jab, Cross, Jab, 3 Patadas atrás

- Patada atrás: inclínate hacia delante, punta del pie abajo, talón arriba, mira por encima de tu hombro y añade potencia a la patada
- Cuenta atrás las Patadas atrás 3, 2, 1 en la primera repetición de la combinación
- La última patada es la más potente de las 3; haz daño con la última patada
- Empuja/Tira

CAPAS 2 Y 3 DE ENSEÑANZA

Patada circular, Squat

- Centra tus movimientos en la fuerza: flexiona la rodilla de atrás y céntrate en trabajar los glúteos
- Potencia durante el resto del entreno
- "Potencia con propósito; es una fuerza mortal"

Desafío de equilibrio. Circulares seguidas

- Vuelve a tu foco, eleva el pecho
- EDUCA sobre las Artes marciales de este track. Para hacerlo, Lissa dice: "Como en Tae Kwon Do, en Kung Fu practicas la disciplina, patada tras patada tras patada... ¡y esto te hará IMPARABLE!"

Patada circular, Paso atrás

- MOTIVA durante esta serie
- "¡Has de querer hacerlo porque, hoy es el DÍA!"
- "¡Sí, tú PUEDES!"
- "Estás preparado; estás listo"
- Enseña la zona target hacia el centro y después hacia el hombro. Aunque ya lo hicimos en la primera serie, asegúrate de recordar los targets a tus alumnos para que consigan la máxima precisión en el rango de las patadas

Jab, Cross, Jab, 3 Patadas atrás

- Jab, Cross, Jab, 3 Patadas atrás, 3, 2, 1 (cuenta atrás las Patadas atrás incluso en el segundo lado)
- "¡Deja tu sello!"
- "¡Esto es sólo un aperitivo!"

6

COMBATE 3 continuación

CONEXIÓN

Usa las partes más suaves de la música cuando estés en la Secuencia Patada circular, Paso para conectar con tus alumnos. La música te deja espacio para comprobar cómo están tus alumnos, especialmente después de conectar el segundo pico cardiovascular del Track 5.

Las oportunidades de performance en este track llegan con los cambios musicales que suceden al aumentar la altura de la patada y el cambio musical cuando empiezas el combo de Kick-boxing. Usa los cambios musicales para crear un poco de drama durante track. El aumento de intensidad de la tercera Patada atrás también te proporciona una oportunidad para liberarte y hacer que tus alumnos se sientan liberados.

En esta situación, elogiar a tus participantes es vital; reconoce que ya han machacado sus piernas y que el equilibrio será duro. Pero los beneficios compensan el dolor; así que intenta permanecer en el entreno hasta el final.

7 MUAY THAI

FOCO

Enseña a tus alumnos el aumento de intensidad en las 3 rondas de trabajo. Usa señales de la Capa 2 para ayudarles a comprender CÓMO alcanzar este nivel superior de intensidad. Después usa señales de la Capa 3 para motivarles a terminar con fuerza.

ESTILO

Éxito con alta energía, ataque electrónico

MUAY THAI

MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	REPS	AM
0:00	Intro (Beats)	2x8	Iz Guardia combate	16		MT
0:06	B up (Build up)	7x8 A	D rodilla Iz rodilla	2 2	14x	
0:27	V1 (Calm sounds)	8x8 A ¹	D rodilla x2 Iz rodilla x2	4 4	8x	
0:51	B up (Beat builds up)	4x8 B	D codazo descendente Guardia	2 2	8x	
1:03	C Yellow, yellow, yellow claw _	14x8 B ¹	Iz rodilla x3 D codazo descendente	6 2	14x	
1:46		4x8	Recuperar y preparar Guardia combate D			
1:59	V2 (Calm sounds)	8x8 A ¹	Iz rodilla x2 D rodilla x2	4 4	8x	
2:23	B up (Beat builds up)	4x8 B	Iz codazo descendente Guardia	2 2	8x	
2:35	C Yellow, yellow, yellow claw _	14x8 B ¹	D rodilla x3 Iz codazo descendente	6 2	14x	
3:17		4x8 C	D rodilla x2 Iz rodilla x2	4 4	4x	
3:30	(Music fade)	5x8	Rodillazo D y recuperar	40		
3:45		8x8 D	Guardia frontal Iz rodilla x2 D rodilla x2 Nivel 2 – añadir potencia tras 4 reps	4 4	8x	
4:10	C Yellow, yellow, yellow claw _	2x8 D ¹	Iz rodilla D rodilla	2 2	4x	
4:16	Ocho Cinco _	8x8 D ²	Iz rodilla (Opción – rodilla Twist tras 16 reps)	2	32x	
4:40	Ocho Cinco _	8x8 D ²	D rodilla (Opción – rodilla Twist tras 16 reps)	2	32x	
5:04	Outro		Rodilla D para acabar!			

¡Esto es entrenamiento de Muay Thai en estado puro! Los Codazos y los Rodillazos te llevarán a tu 3º pico cardiovascular. Las combinaciones son simples, lo que te permite ir aumentando la intensidad a lo largo de las rondas. La última ronda nos trae el mayor desafío de la clase, llevando a tu cuerpo al pico más alto del track.

RONDA 1

Ésta es la fase de entrenamiento de Muay Thai: rodillazos y codazos, cortos y directos.

Rodillazos simples

- Posición de Guardia de combate derecha, rodillazo desde atrás, rodillazo frontal
- Empieza a añadir rebote

Doble Rodillazo

- El doble de potencia, el doble de repeticiones
- Codos abajo, sube más los brazos, y después clava la rodilla
- Lanza tus caderas adelante con fuerza

Codazo descendente

- Codazo desde atrás
- Codo/mano arriba
- Golpe con el antebrazo

3 Rodillazos, Codazo descendente

- Triple rodillazo frontal, baja el codo
- Para aumentar el ritmo cardíaco, rodilla por encima del ombligo y el codo arriba y después abajo
- Contento
- Movimiento de todo el cuerpo que activa el core

CONEXIÓN

La clave para dar vida a este track es: 1) usar un lenguaje de enseñanza efectivo y no sobre-enseñar, y 2) conectar con el "ataque electrónico" de alta energía que ofrece la música para llevarte hasta tu pico cardiovascular. Observa cómo usa Dan su cuerpo y sus expresiones faciales en diferentes momentos de la canción para conseguir que sus participantes alcanzaran la intensidad que él quería. Él deja que esta música motivante aumente cada vez más la intensidad. Utiliza el tiempo que hay entre las rondas, cuando la música baja, para conectar con sus alumnos y hacer que sientan que están compartiendo esta experiencia.

RONDA 2

Doble Rodillazo

- Empieza fácil, después aumenta la intensidad
- Observa cómo Dan hace que sus alumnos aumenten la intensidad en los Rodillazos usando el core y las caderas para subir más las rodillas. Esto activa más los músculos y hace que trabajen más duro

Codazo descendente

- Corta
- Crunch
- Hombro hacia la rodilla

3 Rodillazos, Codazo descendente

- Más lento de lo normal, lo que significa que puedes usar un rango completo, tus manos pueden ir más arriba
- Muay Thai: 8 extremidades, nudillos, rodillas, codos y pies

Doble Rodillazo

- Termina esta fase con FUERZA

RONDA 3

ESTA ÚLTIMA RONDA ES LA MÁS INTENSA DE LAS 3. DEBERÍA SER EL MAYOR PICO CARDIOVASCULAR. PARA ENSEÑARLO, DAN DICE:

"En la tercera ronda vas a aumentar la intensidad por encima de las anteriores."

Doble Rodillazo

- Doble rodilla derecha, doble izquierda
- Rebota con él
- Potencia

Rodillazo simple

- ¡Empieza a golpear con carácter!

32 Rodillazos derechos, añadiendo twist

- Con o sin rebote
- Rodilla con twist, auténtica, más oblicuos

32 Rodillazos izquierdos, añadiendo twist

- Sube la rodilla izquierda por el centro
- 16 rodillas con twist

8

POWER TRAINING 3

FOCO

En este último esfuerzo hasta el final, los participantes entrenan sus habilidades, la resistencia y las artes del ring. Enséñales a sentir y comprender las diferencias. Motívalos a terminar con fuerza al final de la última ronda.

ESTILO

Dubstep,
motivante,
sin límite,
constante

BOXEO

MÚSICA				SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	REPS	AM
0:00	Intro	(Xylophone sounds)	5x8 1x8 1x8 1x8		Guardia frontal estiramiento hombro Iz estiramiento hombro D Prepararse para correr	40 8 8 8		
0:22		(Instr)	8x8		Carrera Iz, D	2	32x	
0:44	V1	_ Too good to be true	8x8	A	Iz Guardia combate Iz Jab D Parry Iz Jab Rebote del/at x2  Iz Jab, Iz Jab, D Cross (en últ. 4 cts)	1 1 2 4	8x	BOX
1:06	C	My heart will come alive	8x8	B	Iz Jab Iz Jab, D Cross	2 2	16x	
1:28			8x8	C	Iz Jab, D Cross  Iz Jab, Iz Jab, D Cross (en últ. 4 cts)	2	32x	
1:51	C	My heart will come alive	8x8	B	Iz Jab Iz Jab, D Cross	2 2	16x	
2:13		(Instr)	8x8		Carrera Iz, D	2	32x	
2:35					REPETIR SECUENCIA A hasta 2º B – D			
4:04			1x8		D Jab y recuperar	8		
4:06		(Instr)	8x8		Carrera Iz, D	2	32x	
4:29	V2	_ Too good to be true	16x8	C'	Guardia frontal Iz Jab, Iz Uppercut desplazado a la Iz Iz Hook hacia delante Bob Repetir hacia el lado D Nivel 2 – añadir potencia tras 4 reps	4 2 2 8	8x	
5:13		My heart will come alive	16x8	D	Iz, D Jab	2	64x	
5:58	Outro	My heart will come alive			Iz Jab para acabar!			

Un último esfuerzo ÉPICO para entrenar las habilidades, la resistencia y las artes del ring. Puños potentes y explosivos que te llevarán a la fatiga. Esta motivante música estallará en tu cuerpo para que puedas lanzar intensos puños. ¡Se constante hasta el final!

RONDA 1

RONDA 1: ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES Y RESISTENCIA (DERECHA)

ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES

Jab, Parry, Jab

- Ataca y contraataca
- La mano izquierda aparta el Jab, mientras llevas el cuerpo atrás, después lanza el 2º Jab
- Cambia el peso: delante, atrás, delante
- Cabeza ligeramente al lado



Jab, Jab, Cross

- Target – nariz, labio o barbilla
- En el Cross, sube el talón de atrás, gira la cadera
- Primer Jab, juega con el rango; el segundo puño es más fuerte; el último provoca un KO

ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES

Jab, Cross

- Derecha, izquierda, Jab, Cross
- Húndete en el suelo
- "No es un golpe de relleno; llena tu golpe"
- "Recárgate; hasta quedarte sin oxígeno"

ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES

Jab, Jab, Cross

- ¿Sigues teniendo precisión con esta presión?
- ¿Con esta fatiga?

CONEXIÓN

Usa las primeras notas suaves de la canción para que tus alumnos vuelvan a centrarse en el entreno que queda. Usa la música para conectar, hacer que se sumerjan en la experiencia y que se liberen en el momento de entrenar duro. Cuando empiecen este track, ya estarán fatigados del track de Muay Thai. Necesitan tu energía física y tu foco mental para poder llegar hasta el final y terminar con fuerza. Usa los motivantes beats de la música y señales de motivación épicas para animar a tus participantes a dar el 100%, ¡hasta el final!

RONDA 2

RONDA 2: ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES Y RESISTENCIA (IZQUIERDA)

ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES

Jab, Parry, Jab

- Empuja por delante del pecho con la mano firme
- Inclínate delante, inclínate atrás

Jab, Jab, Cross

- En cuanto tu Jab impacte, vuelve a llevar la mano hacia la cara

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

Jab, Cross

- Extiende más lejos
- Rota los hombros

ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES

Jab, Jab, Cross

- Intenta batir a alguien que está cerca de ti

RONDA 3

RONDA 3: LAS ARTES DEL RING

Artes del ring: Cómo mover a tu oponente por el ring

Jab, Uppercut, Hook, Bob

- Posición de guardia frontal, mira a la derecha. Jab, Upper, Hook, rota, bob
- 2 pasos
- El Hook hace que tu oponente gire. Haz que gire hacia la esquina
- POTENCIA: ¡Busca tu potencia! Saca todo lo que tienes dentro. Aumenta el rango

Jabs

- MOTIVA a tus alumnos hasta el final
- "¿Quieres un poco más?"
- "¿Queréis terminar ya?"
- "Arriésgate"
- "Negocia con tus excusas para conseguir resultados"
- ¡HÚNDETE CON MÁS FUERZA!

9 ACONDICIONAMIENTO

FOCO

Integra y alterna ejercicios de la parte superior e inferior del abdomen para entrenar el core de forma efectiva.

ESTILO

Dubstep,
contrastes

MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO		CTS REPS	
0:00	Intro	(Ticking sound)	4x8	Preparación – mirando a Iz, sobre la espalda, de lado a la clase – puños en la cara (guardia Boxeo)  Crunch (en últ. 4 cts)	32	
0:12		(Instr)	4x8	A Crunch	4	10x
0:23	V1	Time goes ticking _	2x8	A ¹ Crunch Aguantar arriba – D, Iz, D Jab (entre las rodillas) bajar Crunch, aguantar Jab Iz, D, Iz Bajar Crunch arriba	4 2 2 4 2 2	1x
0:35	PC	Time goes ticking _	10x8	A ² Jab D, Iz, D bajar Crunch, aguantar Jab Iz, D, Iz bajar Crunch, aguantar	4 2 2 4 2 2	5x
0:59	B up	(Instr)	4x8	B Elevar rodillas sobre caderas Extender piernas Flexionar rodillas Tocar con los pies en el suelo  lanzar pies arriba Elevar la cadera del suelo al extender las piernas (en últ. rep)	2 2 2 2 2	4x
1:12	C	(Heavy electronic sounds)	8x8	B ¹ lanzar pies arriba	8	8x
1:35	V2	Time goes ticking _	12x8	Repetir secuencia Crunch/Jab – A¹ y A²		
2:12	C	(Heavy electronic sounds)	8x8	B ¹ lanzar pies arriba	8	8x
2:36	V3		8x8	Repetir secuencia Crunch/Jab – A¹ y A² Nota: La secuencia A² solo 4 reps		
3:00	Outro	Time goes ticking _		Crunch y lanzar jab D para acabar!		

TÉCNICA Y ENSEÑANZA.

CAPA 1

Crunch

- Barbilla dentro
- Mirada al frente
- Intenta cerrar el hueco entre tus costillas y tus caderas

Crunch/Jab

- Lanza 3 Jabs al subir en el Crunch
- 3, 2, 1, baja, sube
- Mientras aguantas arriba en el Crunch, rota los hombros y siente que se contraen tus oblicuos
- Contracción isométrica arriba en el Crunch



Lanzar pies arriba

- Ancla los dos hombros y los brazos en el suelo
- Preparación: Sube las rodillas, talones juntos, rodillas ligeramente separadas, extiende las piernas, flexiona las rodillas, recupera
- Añade el reto con una patada
- Sube, patada, baja, toca
- Rodillas sobre las caderas, gemelos paralelos al suelo
- Patada con tus talones, flexiona los tobillos, punta del pie hacia ti



CAPAS 2 Y 3 DE ENSEÑANZA

Crunch/Jab

- ¿Puedes subir un centímetro más?
- Rota un poco más los hombros
- Exhala al lanzar el puño
- Lánzalo tan arriba como puedas

Lanzar pies arriba

- Es un buen ejercicio para la parte inferior del abdomen
- Contrae el abdomen al bajar; esto te ayudará a fortalecer tus flexores de cadera, la zona lumbar y la parte inferior del abdomen

MOTIVA a tus alumnos hasta el final de este track.
¡El final es duro!

10 COOLDOWN

FOCO

Estira y alarga los músculos que has utilizado durante el entreno. Recupera y proporciona a tus alumnos un momento para reflexionar sobre los retos que han superado con éxito durante la clase.

ESTILO

Inspirador,
Potente,
Decidido

MÚSICA				SECUENCIA/EJERCICIO	CTS	REPS
0:00	Intro	(Soft drums)	4x8	Preparar el perro abajo	32	
0:11	V1	All smiles, I know	8x8	Perro abajo últ. 4 cts, bajar las rodillas y paso con pierna Iz delante	64	
0:33	PC	_ I put my armor on	4x8	Estiramiento flexor de cadera D (pierna Iz del.) Extender brazos sobre la cabeza	32	
0:44	C	_ I'm unstoppable	8x8	Rotar a Iz – mano D sobre la rodilla Iz Bajar un poco más tras 32 cts	64	
1:06		_ Unstoppable today	4x8	Extender pierna Iz a estiramiento de isquiotibial	32	
1:17	V2	Break down, only alone	8x8	Perro abajo opción – caminar con los talones arriba y abajo	64	
1:39	PC	_ I put my armor on	4x8	Estiramiento de flexor de cadera Iz (pierna D hacia delante) Extender brazos sobre la cabeza	32	
1:50	C	_ I'm unstoppable	8x8	Rotar a D – mano Iz sobre la rodilla D Bajar un poco más tras 32 cts	64	
2:12		_ Unstoppable today	8x8	Extender pierna D a estiramiento de isquiotibial	64	
2:34		_ I put my armor on	4½x8	Estiramiento cuádriceps Iz – de pie	36	
2:47		_ I'm unstoppable	4x8	Estiramiento cuádriceps D – de pie	32	
2:58		I'm so powerful	4x8	Estiramiento banda Ilotibial D	32	
3:08		Unstoppable today	4x8	Estiramiento banda Ilotibial Iz	32	
3:20		Unstoppable today	2x8	Separar pies estiramiento hombro Iz	16	
3:25		Unstoppable today	2x8	estiramiento hombro D	16	
3:30	Outro			Juntar pies y saludo para acabar		

ENSEÑANZA

Ésta es la canción perfecta para conectar con la sensación única de energía que tienen tus alumnos después de una clase de BODYCOMBAT. Deja que la música hable y dales tiempo para interiorizar lo que han conseguido durante esta hora. Usa una enseñanza simple. Busca una forma auténtica de conectar con tus alumnos y reconoce sus éxitos. Usa una voz fuerte – en una canción como ésta no tienes que susurrar. Asegúrate de que se marchan sintiéndose completamente IMPARABLES ¡y decididos a volver a enfrentarse a los retos de su próxima clase de BODYCOMBAT!



facebook.com/lesmills
facebook.com/AEFALESMILLS



@lesmills



@lesmillstribes
@tribulesmills

25% DE DESCUENTO

REEBOKONE.COM

Reebok 
LES MILLS