

CONTENIDO

01 A. Calentamiento tren superior	2
01 B. Calentamiento tren inferior	3
01 C. Calentamiento integrado - Opcional	4
02. Combate 1	5
03. Power Training 1	6
04. Combate 2	7
05. Power Training 2	8
05. Bonus Power Training 2	9
06. Combate 3	10
07. Muay Thai	11
08. Power Training 3	12
09. Acondicionamiento	13
10. Cooldown	14
11. Música	15

1A. TREN SUPERIOR

CALENTAMIENTO

MÚSICA Nobody To Love 3:57 min

FOCO DEL TRACK

Éste es un calentamiento de boxeo para el tren superior que necesita un enfoque firme. Céntrate en una enseñanza clara de la técnica mientras trabajas con los puños básicos que usarás durante la clase. Esto ayudará a tus alumnos a establecer una buena técnica desde el principio de la sesión.

ESTILO

Drum 'n' Bass, energético, despreocupado

ARTE MARCIAL

Boxeo

0:05 / Intro / (High-energy beats)

2x8 / Rebote Iz, D 16cts / 8reps

0:10 / (Intro)

2x8 / Mantener el rebote y pasar a Guardia de combate Iz 16cts / 8reps

0:16

10x8 / A / Guardia de combate Iz

Iz Jab 2cts

D Cross 2cts / 20reps

👁 Iz Jab, Bob en últ. rep

0:43 / QC / I know

8x8 / B / Iz Jab 2cts

Bob 2cts / 16reps

(tras 8 reps, añadir paso pierna Iz delante en el jab – nivel 2)

1:05 / C / I know

8x8 / C / Iz Jab, D Cross x4 8cts

Iz Jab, Bob x2 8cts / 4reps

1:27 / Instr

8x8 / D / Iz Uppercut x2 4cts

D Uppercut x2 4cts / 8reps

1:49 / ah ha honey

8x8 / E / Iz, D Hook x2 8cts

Iz Hook x2 4cts

D Hook x2 4cts / 4reps

Iz para acabar!

2:11

1x8 / Recuperar

2:14

2x8 / Transición a guardia combate D

Repetir secuencias A hasta E – D (Nota: A solo 6 reps)

¡Una canción energética y la secuencia perfecta de golpes de tren superior para empezar bien el entrenamiento! Al final de este track tu mente debería estar despierta, el tren superior haber entrado en calor, nuestro core preparado, y el ritmo cardíaco empezando a subir. Preparados, listos, ¡ya!

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BOXEO

Jab, Cross

- Posición de guardia de combate: pies a la anchura de las caderas. Pie de delante hacia el target y pie de atrás a 45 grados
- Puño con el pulgar por fuera de los dedos
- Tu puño vuelve a la posición de Guardia
- Mantén los codos relajados
- Empuja tu peso adelante en el Jab
- Libera el talón de atrás y gira las caderas en el Cross
- Rota los hombros
- Superficie de contacto: dos primeros nudillos
- Target: Nariz, labio y barbilla

Jab, Bob

- 1 Jab, 1 Bob
- Tras 8 repeticiones, cambia tu peso y da un paso hacia el Jab
- Target: Nariz, labio y barbilla

Combinación Jab/Cross/Jab/Bob

- Relaja los hombros
- El Jab al mismo tiempo que das el paso en el combo Jab/Bob

Doble Uppercut

- Puño en un ángulo de 45 grados
- Empieza desde el suelo hacia arriba, empuja desde las piernas y las caderas
- Rota los hombros, desde dentro y hacia arriba
- Superficie de contacto: Los dos primeros nudillos, la palma de la mano mira hacia ti
- Target: Debajo de la barbilla, mandíbula/sien

Combinación Hook/Doble Hook

- Codo a 90 grados
- Sube el codo por encima del puño
- Gira la cadera y libera el talón del lado que golpea
- Siéntate abajo en el Doble Hook
- Superficie de contacto: Dos primeros nudillos, palma de la mano hacia abajo
- Target: Mandíbula o sien

CAPA 2 DE ENSEÑANZA

MEJORAR LA EJECUCIÓN Y EDUCAR

Jab, Cross

- Relaja los hombros
- Golpea por debajo de la línea central

Jab, Bob

- Da un paso en el Jab y relaja los hombros

Combinación Jab/Cross/Jab/Bob

- Éste es un entreno de 55 minutos para el core: cada vez que lances un golpe o una patada tu core se activará

Doble Uppercut

- Sabes que tu core está activo cuando tus hombros se mueven formando un 8
- Siéntate abajo en el Doble Hook
- Mantente estable en el suelo
- Rota todo el cuerpo hacia el golpe

CONEXIÓN

Haz que tus alumnos conecten con la experiencia creando en ellos entusiasmo por la sesión que les espera. Rachael dice: “A ver si podemos subir un poco más el ritmo cardíaco para empezar bien el entreno;” “Veamos si podemos empezar la fiesta” y “me encanta el Hook; es salvaje.” Busca aquello que te encanta de los golpes del calentamiento y conecta con ello para que tus alumnos se vuelvan locos por lo que está por venir.

1B. TREN INFERIOR

CALENTAMIENTO

MÚSICA Praise You 2:57 min

FOCO DEL TRACK

Centrate en enseñar la técnica de las patadas y los rodillazos y subir el ritmo cardíaco con el ritmo fluido y el movimiento estable durante el track. El Leg Check es una gran oportunidad para abrir las caderas antes de las Circulares seguidas y la Patada lateral con avance hará que te muevas más lejos para subir el ritmo cardíaco.

ESTILO

House, fuertes beats, motivante

ARTE MARCIAL

Kick-boxing, Karate, Tae Kwon Do

3:58 / V1 / come along

4x8 / A / guardia frontal – combo Triple rodilla

Iz rodilla hacia delante 2cts

Iz rodilla hacia el lado 2cts

Iz rodilla hacia delante 1cts

paso Iz, D, Iz 3cts

Repetir en el lado D 2reps

4:12 / (Building)

4x8 / A¹ / Repetir combo triple rodilla con tirón de brazos 16cts / 2reps

4:27 / (Uplifted)

4x8 / A² / añadir rebote 2reps

👁 D patada hacia delante 2cts

D Leg check hacia el lado 2cts

D patada frontal al frente 1cts

Paso D, Iz, D 2cts (ult. rep)

4:41

8x8 / A³ / Iz rodilla al frente 2cts

Iz Leg check hacia el lado 2cts

Iz patada frontal al frente 1cts

paso Iz, D, Iz 3cts

Repetir en el lado D 4reps

(Nivel 2 tras 2 reps)

5:10 / have to praise you

Iz Patada circular repetida

4x8 / Iz Patada circular 2cts

paso atrás, delante 2cts / 8reps

(salto a guardia de combate D en últ. 2cts)

5:25 / Praise you

5x8 / Patada circular repetida

D Patada circular 2cts

Paso atrás, delante 2cts / 8reps

(Aguantar pierna arriba en la últ. rep)

5:43

1x8 / Aguantar y preparar la patada lateral con avance

5:47 / We've come along

Iz patada lateral con avance 4cts

Aguantar y cambiar lentamente a guardia de artes marciales al lado D 4cts

Repetir en el lado D 5reps

6:23 / C / have to praise you

8x8 / A³ / Rodilla Iz delante 2cts

Iz Leg Check hacia el lado 2cts

Iz patada frontal hacia delante 1cts

Paso Iz, D, Iz 3cts

Repetir en el lado D 4reps

(nivel 2 tras 2 reps)

Rodilla Iz para acabar!

Ésta es una gran canción, con una onda positiva para hacer que todos suden y se preparen para el entreno. La letra proporciona muchas formas para conectar con tus alumnos y hacer que sus mentes y sus cuerpos conecten con la experiencia. Enseña la técnica con claridad y precisión, dejando espacio en la música para que la gente conecte con la letra y absorba la positividad de la canción.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA CAPA 1

KICK-BOXING

Triple rodillazo

- Triple rodillazo: al frente, al lado, al frente
- Dentro, fuera, dentro
- Tira con las manos hacia las caderas e inclínate
- Target de la rodilla frontal: Costillas/estómago de tu oponente

Rodillazo/Leg Check/Patada frontal

- Usa la bola del pie para alejar de ti a tu oponente
- Contrae el abdomen para proteger tu zona lumbar
- Target: Muslo, estómago o pecho

TAE KWON DO/KARATE



Patadas circulares seguidas

- Patada y tap atrás
- Coloca el talón hacia tu target
- Contrae tu abdomen e inclina el tronco hacia atrás
- Golpea con la espinilla
- Retrae la pierna atrás para cargar la posición
- Target: Pierna (para empezar) y cuando encuentres el equilibrio apunta más arriba

Patada lateral con avance

- Coloca el pie detrás y coloca el talón hacia el target
- Golpea con la parte externa del pie y gira la punta del pie hacia abajo
- Cambia lento a Guardia de arte marcial al cambiar de lado
- Inclínate y mira hacia donde golpeas
- Acerca la rodilla y carga la pierna que golpea
- Retrae la pierna que golpea
- Target: Piernas o cuerpo

CAPA 2 DE ENSEÑANZA

MEJORAR LA EJECUCIÓN Y EDUCAR

KICK-BOXING

Triple rodillazo

- Añade el rebote para aumentar el ritmo cardíaco y prepararte para los golpes de tren inferior

Rodillazo/Leg Check/Patada frontal

- Arriba, al lado, machácalo
- La Rodilla lateral abre tus caderas para prepararte para la sesión que tienes por delante
- Métete en el entreno... Muestra un poco de actitud

TAE KWON DO/KARATE

Patadas circulares seguidas

- Empieza abajo y cuando encuentres el equilibrio, aumenta la altura de tu patada
- Aleja tu cabeza y tus hombros al subir más la patada

Patada lateral con avance

- Empuja/Tira
- Céntrate en tirar atrás

CONEXIÓN

Usa la música para conectar con tus alumnos; usa la letra “We’ve come a long, long way together through the hard times and the good.” Esto te proporciona la oportunidad perfecta para conectar con tus alumnos. Es un recordatorio del viaje que emprendéis juntos cada vez que empezáis una sesión de entrenamiento y que ayudará a todos tus alumnos a centrarse en pasar los “momentos duros” de la clase juntos, hasta el final, como una tribu. Escucha cómo relaciona Bettina los “momentos duros” con conseguir resultados cuando dice: “Serán momentos duros con grandes resultados.”

1C. INTEGRADO CALENTAMIENTO

MÚSICA Kids 3:42 min

FOCO DEL TRACK

Asegúrate de que tus participantes comprenden los beneficios de este Calentamiento integrado. Enseña las opciones y el ritmo del Rodillazo al ombligo y el Half Mount. Usa una enseñanza y una ejecución claras de las transiciones de un ejercicio al siguiente, porque tus alumnos estarán en el suelo y puede que no te vean bien.

ESTILO

Electropop, Pop-Rock, esperanzador

ARTE MARCIAL

Jiu Jitsu brasileño

6:56 / (Intro)

3x8 / Transición a **Posición del oso**

7:13 / V1 / Days when

4x8 / A / **Combo posición oso** 2reps

pierna Iz paso hacia fuera y aguantar 2cts

bajar rodilla D al suelo 2cts

eleva rodilla D 2cts

pierna Iz vuelve a la posición de inicio 2cts

Repetir con la D 2cts / 2reps

👁 **Combo subida**

Extender pierna D y bajar rodilla Iz al suelo 2cts

eleva pecho – manos en guardia de boxeo 2cts

Manos vuelven al suelo, debajo de hombros 2cts

pierna D vuelve y rodilla Iz se eleva 2cts

(on last 8cts)

7:32 / and on most of

3½x8 / A¹ / pierna Iz paso fuera y rodilla D baja al suelo 2cts

eleva pecho – manos en guardia de boxeo 2cts

Manos vuelven al suelo, debajo de hombros 2cts

pierna Iz vuelve y rodilla D se eleva 2cts / 2 reps

– en última rep. aguantar cuando las manos estén debajo de los hombros y la pierna extendida 2reps

7:48

½x8 / Aguantar 2cts

7:50 / C / I refuse to look

8x8 / A² / Acelerar

Salto pierna Iz fuera y rodilla D baja 1ct

eleva pecho a guardia de boxeo 1ct

Manos vuelven al suelo, debajo de los hombros 1ct

Aguantar 1ct

Repetir en el lado D 4cts / 8reps

en últ. rep. aguantar cuando las manos están debajo de los hombros y la pierna extendida al lado

8:28 / V2 / lights down

2x8 / transición tumbarse sobre la espalda - de lado a la clase – Elevar a la posición de puente

8:37 / yeah, perfect disasters

4x8 / B / Mantenerse en un puente alto

Extender la mano frontal hacia el hombro de atrás - rotar sobre el centro del pecho – el hombro de

delante se separa del suelo y lo dedos tocan el suelo 2cts

Volver al centro – bajar los dos hombros al suelo –

abrir brazos y cerrarlas hacia el pecho 2cts

repetir con la mano de atrás sobre el hombro de

delante y volver al centro 4cts / 4reps

(tras la últ. rep bajar la cadera al suelo)

8:55 / C / I refuse to look

3½x8 / B¹ / Añadir empuje de cadera – elevar a

puente cuando la mano frontal se extendía hacia

el hombro de atrás 2cts

Volver al centro – bajar caderas – abrir manos y

llevarlas hacia el pecho 2cts

Repetir con la mano de atrás hacia el hombro de

delante y volver al centro 4cts / 3½reps

9:12 / when we were kids

½x8 / Transición a posición de Pushup

9:14

4x8 / C / **Pushup** 2cts / 16reps

9:33 / V3 / Nights when we

2x8 / C / Recuperar y transición a

Posición del oso. Rodillas abajo

9:42 / Feel the years

2x8 / A² / pierna Iz paso hacia fuera 2cts

eleva el pecho - manos e guardia boxeo 2cts

Manos vuelven al suelo, debajo de hombros 2cts

Pierna Iz vuelve atrás 2cts

Repetir en el lado D 8cts – aguantar cuando las

manos están debajo de los hombros y la pierna

está fuera al ladoe (last 2cts) 1rep

9:51

½x8 / aguantar 2cts

9:54 / C / we were kids

4x8 / A³ / Acelerar

Salto pierna Iz fuera y bajar rodilla D 1ct

eleva pecho en guardia de boxeo 1ct

Manos vuelven al suelo debajo de los hombros 1ct

Aguantar 1ct

Repetir en el lado D 4cts / 4reps



Half Mount

Salto pierna D delante y bajar rodilla Iz 1ct

eleva pecho a guardia boxeo 1ct

Manos vuelven al suelo, debajo de los hombros 1ct

Aguantar 1ct (last 4cts)

10:12 / C / I refuse to

4x8 / A⁴ / Half Mount

salto pierna D delante y bajar rodilla Iz 1ct

eleva el pecho a guardia de boxeo 1ct

manos vuelven al suelo, debajo de los hombros 1ct

Aguantar 1ct (last 4cts)

Repetir en el lado D 4cts / 4½reps – parar en la última

repetición para acabar!

El entrenamiento de movilidad y acondicionamiento ofrecen una gran preparación para el entreno. Sumérgete en estos movimientos integrados y disfruta de activar tu core y prepararlo para la sesión. Siente cómo el ritmo del Rodillazo al ombligo encaja a la perfección con la música.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

JIU JITSU BRASILEÑO

Rodillazo al ombligo

- Manos debajo de los hombros y rodillas al ras del suelo
- Extiende la pierna, baja la rodilla, sube la rodilla y recupera la posición
- Contrae tu abdomen
- Añade un empuje de cadera y eleva el pecho
- Ritmo lento: es una buena alternativa a la que puedes volver en cualquier momento
- Ritmo más rápido: baja, aguanta, después sube las manos
- Céntrate en la transición de un lado a otro
- Cambio rápido



Twist del tronco

- Tumbate boca arriba en posición de Puente, peso en los talones, caderas paralelas, manos en el pecho
- Rota hacia atrás; extiende y cruza el brazo contrario por delante del pecho, palmas hacia fuera
- Atrás, centro, delante, centro
- Mantén tus caderas arriba en la posición inicial
- Rota desde el centro del pecho

Twist del tronco con empuje de cadera

- Añade el empuje de cadera
- Baja las caderas en el centro y empújalas hasta arriba mientras rotas

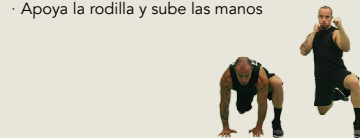


Pushup

- Vamos a hacer que quemen los hombros
- El pecho sólo baja hasta la altura del codo
- Contrae el abdomen
- Mantén las caderas fijas
- Aumenta la intensidad apoyando las puntas de los pies

Half Mount

- Las rodillas y los pies apuntan hacia delante
- Transición rápida de forma que los dos pies y las dos rodillas apunten hacia delante
- Apoya la rodilla y sube las manos



CAPA 2 DE ENSEÑANZA

Dan crea el escenario al principio del track educando a los participantes sobre el propósito del Calentamiento integrado.

Dice: “Vamos a seguir movilizand los hombros, la columna y las caderas, y fortaleciendo e integrando los músculos del core.” Así tus alumnos comprenderán mejor el foco del Calentamiento integrado. También hace referencia al Jiu Jitsu brasileño para que puedan comprender el contexto del arte marcial de estos movimientos. Ofrecer esta base ayudará a tus alumnos a ‘comprometerse’ al hacer estos movimientos nuevos.

Rodillazo al ombligo

- En el suelo hay un saco; coge el saco con tus manos y después salta hacia el otro lado
- Lucha en el suelo
- Empuja tus manos hacia el suelo para estabilizar tus hombros
- ¡Manos ARRIBA!
- Antes de cambiar al ritmo rápido de la 2ª serie, enséñales a permanecer abajo y llevar más peso en sus manos para prepararse para el cambio rápido al otro lado. Esto les ayudará a perfeccionar el ritmo

Twist del tronco

- Intenta subir hacia el hombro contrario

Twist del tronco con empuje de cadera

- Baja las caderas con control
- Mira hacia tus dedos y EXTIENDE un poco más lejos
- Lleva tu peso hacia los talones al extender

Half Mount

- Genial para movilizar las caderas y prepararte para el resto del entreno
- Usa el core para controlar el movimiento

CONEXIÓN

Como en este track hay momentos en los que estarás mirando hacia abajo o tumbado, usa las transiciones entre los ejercicios y los Rodillazos al ombligo y Half Mount, cuando estás erguido, para conectar con tus alumnos. Dan conecta con los participantes después de los Pushups cuando pregunta: “Chicos, ¿cómo estáis por ahora? ¿Sentís la movilidad?” También recuerda a todos el PORQUÉ del Calentamiento integrado, ya que movilizar los hombros, la columna y las caderas es uno de los principales objetivos del track. Elógialos cuando lleven el ritmo correcto en el Rodillazo al ombligo y el Half Mount.

02. COMBATE 1

MÚSICA Believer 6:13 min

FOCO DEL TRACK

Las combinaciones de Kick-boxing y Muay Thai trabajan todo el cuerpo y mejoran la coordinación en este track. Hay bloques claros de trabajo a descanso y movimientos alternativos para que te adaptes a todos. Enseña con claridad las alternativas. Usa las 8 repeticiones de rodillas – patada para aumentar la energía en las secciones de combo. Las series de cada combinación son cortas; así que cuando lleguen, ¡DALO TODO! Enseña las combinaciones con señales cortas y directas para que tus alumnos no se pierdan la primera de cada serie.

ESTILO

Fusión Reggae, EDM, con contrastes

ARTE MARCIAL

Kick-boxing, Muay Thai

0:00 / Intro
4x8 / **Guardia combate lz**

0:09
8x8 / A / lz Jab, D Cross 2cts
lz Hook 2cts / 6reps
👁 Añadir rodilla D, rodilla lz en últ. rep

0:19 / V1 / When the valley
8x8 / A¹ / lz Jab, D Cross 2cts
lz Hook 2cts
D rodilla 2cts
lz rodilla 2cts / 8reps
👁 rodilla lz se convierte en patada frontal últ.rep

0:44 / I'm a believer
4x8 / A² / lz Jab, D Cross 2cts
lz Hook 2cts
D rodilla 2cts
lz patada frontal 2cts / 4reps

0:57 / PC
4x8 / A³ / rodilla D 2cts
patada frontal lz 2cts / 8reps
(opción: tras 4 reps añadir saltito en la padada en el lugar 4cts)

1:10 / C
4x8 / A⁴ / Combo Kick-boxing
lz Jab, D Cross 2cts
lz Hook 2cts
lz Jump Kick 4cts / 4reps
(opción: paso patada)
👁 lz codazo descendente 2cts
lz codazo lateral 2cts
lz patada circular 4cts (en últ. rep)

1:23 / Br / Freetown is my family
8x8 / B / Combo Muay Thai
lz Codazo descendente 2cts
lz codazo lateral 2cts

Patada circular lz 4cts / 8reps (nivel 2 tras 4reps)

1:49 / V2 / When the valley
4x8 / repetir A¹ 8cts / 4reps
👁 rodilla lz se convierte en patada frontal en últ.

2:02 / The hotter the
8x8 / Repetir A² – añadiendo una pausa tras la retracción de la patada frontal 8cts / 8reps

2:27 / Build up
4x8 / repetir A³ 2cts / 8reps
(opción: tras 4 reps, saltito en patada 4cts)

2:40 / C / Dubstep
4x8 / Repetir A⁴ / Combo Kick-boxing 8cts / 4reps

2:53
4x8 / Repetir B / Combo Muay Thai 8cts / 4reps
Codazo descendente para acabar!

3:06
4x8 / Recuperar
Repetir secuencias A hasta 2º B – D (Nota: solo 4 reps)

6:09 / Outro
Codazo D para acabar!

Éste es el primer track de la clase con combinaciones. Sé preciso en tu ejecución y siente el aumento del ritmo cardíaco a medida que los movimientos empiezan a fluir. Disfruta del sabor del Muay Thai en este momento de la clase y siente la diferencia entre la combinación de Kick-boxing y la de Muay Thai. La música marcará tus cambios de energía y tu forma de usar tu voz y tu cuerpo debería reflejar estos cambios. Preparados, listos, ¡A GOLPEAR!

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

CAPA 1

KICK-BOXING

Jab, Cross, Hook

- 1, 2, 3
- Target: la cara

Jab, Cross, Hook, Rodillazo desde atrás, Rodillazo frontal/Patada frontal

- En la primera repetición, indica esta combinación usando el Rodillazo izquierdo y el derecho como hace Tau para asegurarse de que los participantes saben qué rodilla sube. Sé claro y simple
- Jab, Cross, Hook, Rodillazo izquierdo, rodillazo derecho
- Empieza con el tren superior, rota los hombros, y tira con las manos hacia la cadera al subir la rodilla
- Empieza a aumentar, un Rodillazo, una Patada frontal
- Punta del pie hacia atrás, golpea en el centro

Rodillazo, Patada frontal

- Un Rodillazo, una Patada, seguidos
- Cuando Tau consigue que todos lancen las patadas seguidas, empieza a contar atrás desde 7. Esto da a los participantes una noción inmediata de lo larga que es la serie
- Después, puede dar las alternativas: “Sigue con Rodillazo Patada o pasa a Salto Patada”

Jab, Cross, Hook, Jump Kick

- Combinación completa: Jab, Cross, Hook, Jump Kick
- Jump Kick: barre con la pierna de atrás, Patada frontal
- Opción: Paso Patada

MUAY THAI

Codazo descendente, Codazo lateral, Patada circular

- Un Codazo descendente, un Codazo lateral y una Patada circular
- En el Codazo lateral, cruza la mano por delante de la parte superior del pecho, afilando el codo

CAPAS 2 Y 3 DE ENSEÑANZA

Capa 2 – Mejorar la ejecución y Controlar la intensidad

KICK-BOXING

Jab, Cross, Hook, Rodillazo desde atrás, Rodillazo frontal/Patada frontal

- Enlazamos las extremidades a través del core
- En este combo trabajan juntos cuerpo y mente
- 2ª serie, añade una pequeña pausa tras la Patada frontal
- Después llevamos potencia al Jab usando el peso del cuerpo tras la pausa
- Para, después DISPARA el Jab
- Al usar el peso del cuerpo activamos más músculos y te pondrás más fuerte y más en forma
- Crea más potencia rotando el cuerpo

Rodillazo, Patada frontal

- Empieza a aumentar la intensidad con el Salto Patada

Jab, Cross, Hook, Jump Kick

- Libera un poco de potencia
- Balancea
- Siente el aumento del trabajo cardiovascular

MUAY THAI

Codazo descendente, Codazo lateral, Patada circular

- Añade potencia, corta el aire
- Usa tu codo para cortar el aire y después balacea tu pierna como un bate de béisbol
- Una gran patada, como un torbellino
- Cuando cruces los codos, activa todos los músculos de la espalda para moldearla
- ¡Añade POTENCIA!
- Patadas fuertes, tala el árbol

Capa 3 – Motivación

- “Dilo conmigo, cuenta atrás... 8, ¡a por todas!
- Toma el control, ¡justo AHORA!
- ¡Sigue adelante!

CONEXIÓN

La música tiene diferentes cambios: fluye en los versos y después aumenta con unos motivantes beats en los coros. Usa el cambio de energía de la música para crear más urgencia y potencia en la combinación Jab, Cross, Hook, Jump Kick combination y el combo de Muay Thai. Tau baja su tono de voz en las combinaciones Jab/Cross/Hook y Jab/Cross/Hook/Rodillazo/Patada y usa este momento más relajado de la música para conectar con sus alumnos. También relaciona sus señales con la letra de la música diciendo “I believe in you guys! I’m a believer,” y “Best believe that you will get results today!” Da a tus alumnos la información que necesitan pero no sobre-enseñes: deja espacio para que tus alumnos absorban el movimiento, tu enseñanza y la música.

03. POWER TRAINING 1

MÚSICA Sweet Lies 5:13 min

FOCO DEL TRACK

El foco de este track es alcanzar el primero pico cardiovascular de la clase con 3 intensas rondas de trabajo usando la velocidad, el entrenamiento de potencia y combinaciones evasivas. Enseña con un propósito claro durante todo el track y después en cada ronda, para que tus alumnos puedan centrarse en su objetivo en ese bloque y así trabajar con el máximo esfuerzo e intensidad en cada ronda. Asegúrate de enseñar y demostrar físicamente cuándo reducir los niveles de energía y cuando golpear con la máxima potencia en cada ronda. Deberían escuchar, ver y después sentir los cambios de intensidad que se acumulan durante el track, creando un desafío cardiovascular.

ESTILO

EDM, asertivo, amor/odio

ARTE MARCIAL

Boxeo

0:00 / (Intro) / (Soft melody)
2x8 / Prepararse para correr 16cts

0:05
6x8 / Iz, D Carrera en el lugar 48cts

0:22 / V1 / softly here upon
8x8 / Iz, D carrera – nivel 2 64cts

0:44 / C / sweet lies
8x8 / A / Guardia Frontal
Iz, D Jab x4 8cts
Iz Hook x4 8cts
D, Iz Jab x4 8cts
D Hook x4 8cts / 2reps
👁 En la 2ª rep, añadir potencia en el 4º hook en cada lado

1:06 / V2 / Look me in the
8x8 / A¹ / Guardia frontal
Iz, D Jab x4 8cts
Iz Hook x3 6cts
Iz Power Hook 2cts
D, Iz Jab x4 8cts
D Hook x3 6cts
D Power Hook 2cts / 2reps
Iz Hook para acabar!

1:28
2x8 / Recuperar

1:33
6x8 / Iz, D carrera 48cts

1:50 / V3 / Fearless, although we
4x8 / B / Iz Guardia de combate
Iz Uppercut x2 4cts
Paso atrás, delante 4cts / 4reps

👁 En últ. rep, añadir twist en paso atrás, delante

2:01/ V3 / Wasted
4x8 / B¹ / Iz Uppercut x2 4cts
Paso atrás, delante con Twist 4cts / 4reps

2:12 / C / sweet lies
8x8 / B² / Combo completo
Iz Jab, D Cross x4 8cts
Iz Uppercut x2 4cts
paso atrás, delante con Twist y cross D 4cts / 4reps

2:34 / look me in the eye
8x8 / C / Iz Jab 2cts / 32reps
Nivel 2 tras 16 reps – paso delante, atrás sobre el pie frontal
Nivel 3 tras 20 reps – velocidad

2:56 / C / sweet lies
8x8 / Repetir B² / Combo completo 16cts / 4reps

3:19 / (Music fades out) / _ lies
1x8 / Recuperación

3:22 / (Intro) / (piano sounds)
7x8 / Iz, D carrera 56cts
Repetir secuencias B hasta 2º B² – D

El Muro, en esencia, es un movimiento defensivo, pero en este entreno lo usamos para activar más la musculatura abdominal. También funciona muy bien como ‘pre-carga’ para el contraataque, el Cross. ¡Siente la gran potencia que puedes crear en el Cross cuando activas por completo el core en el golpe!

TÉCNICA Y ENSEÑANZA CAPA 1

La mayor parte de tu enseñanza en este track serán señales de las Capas 2 y 3, porque tus alumnos ya habrán realizado estos golpes antes. Asegúrate de enseñar los cambios de movimiento antes del cambio y contar atrás las repeticiones de las combinaciones para que tus alumnos puedan alcanzar la máxima intensidad sin perderse ni un golpe.

Escucha cómo Erin lo hace de forma fluida en la Ronda 1 cuando dice:

- “Posición de guardia frontal, Jab derecho izquierdo, 8
- 4 Hooks derechos: 4, 3, 2. Lado izquierdo, 8 Jabs
- 8, después 4 Hooks izquierdos”

Has de enseñar la izquierda y la derecha con precisión en estas dos primeras series, porque el brazo líder cambia de una serie a la siguiente. Si los participantes pueden entender esto, realizarán la combinación perfecta inmediatamente.

Como el Muro es un movimiento nuevo, establece la ejecución del movimiento con señales claras de la Capa 1.

Doble Uppercut/Muro

- Doble Uppercut, paso atrás, paso delante
- 1, 2 paso a izquierda, derecha
- La guardia está arriba, codos hacia dentro
- Añade la torsión: rota atrás, delante

CAPAS 2 Y 3 DE ENSEÑANZA RONDA 1

La mayoría de nuestras señales de la Capa 2 en este track se utilizan para **CONTROLAR LA INTENSIDAD** y ayudar a nuestros participantes a aprovechar al máximo el movimiento y alcanzar su pico cardiovascular. Esto nos llevará directos a las señales de la Capa 3.

Ronda 1

Para establecer la Ronda 1, Erin dice: “Tenemos nuestro primer pico usando el entrenamiento de Boxeo. Tres intensas rondas para subir el ritmo cardíaco mediante la velocidad, el entrenamiento de potencia y combinaciones evasivas. Así que prepárate, porque vamos a alcanzar la máxima velocidad y potencia, desde la primera serie.” Es claro, efectivo y hará que tus alumnos se vuelvan locos y se preparen para lo que viene.

8 Jabs, 4 Hooks

- Cuando hayas establecido la combinación, aumenta la intensidad de forma progresiva la potencia de cada Hook: 1, 2, 3, ¡POTENCIA!
- La inercia sale del core
- La potencia del Hook cambia el peso de tu cuerpo en el último hook de cada serie
- Los puños son cada vez más fuertes

CAPAS 2 Y 3 DE ENSEÑANZA RONDA 2

Para establecer la Ronda 2, Erin dice: “**Quedan 2 rondas para trabajar combinaciones evasivas. Empezamos lento y después aumentamos**”

Ronda 2

Doble Uppercut/Muro

- Éste es tu muro de protección
- ¡Ahora ACABA CON ÉL!

Combinación evasiva: Jab, Cross, Doble Uppercut, Muro, Cross

1ª serie:

- Tu twist te ayuda a evadirte y pre-cargar para el contraataque

2ª serie:

- ¡Prepárate y DISPARA! El Cross es tu golpe más potente, así que lanza la cadera y jda todo lo que tienes!
- ¡Terminalo!

Jabs simples

- Baja la intensidad y respira
- Barbilla abajo, mirada arriba
- Nivel 2: añade los pies
- Nivel 3: velocidad, rapidez, activa las fibras musculares rápidas

CAPAS 2 Y 3 DE ENSEÑANZA RONDA 3

Para establecer la ronda 3, enseña la recuperación en la Carrera; deberían necesitar la recuperación si se han esforzado en la segunda ronda. Diles que es la **ÚLTIMA** ronda. Así sabrán que pueden esforzarse aún más, porque el final del track está a la vista.

Doble Uppercut/Muro

- Respira
- Evádate de tu oponente rotando los hombros y moviendo los pies, ¡esperando el momento de GOLPEAR!

Combinación evasiva: Jab, Cross, Doble Uppercut, Muro, Cross

- 1ª serie: ¡Lanza tu cuerpo adelante como una catapulta!
- 2ª serie: ¡Vamos!
- “¡Yo no abandono! Voy a luchar hasta el final.”
- ¡Empieza con fuerza y termina con fuerza!
- ¡Lucha hasta el final!

Jab simple

- Respira
- Después une el espacio
- Sube el ritmo cardíaco, añade el movimiento de pies
- ¡Ahora busca VELOCIDAD!
- Erin usa una buena señal de la Capa 3 cuando dice: “Miradme a los ojos y sed sinceros: ¿vais todo lo rápido que podéis?”

CONEXIÓN

Usa las carreras entre las rondas para conectar con tus alumnos. Felicítales por el trabajo de la ronda anterior y deja un poco la enseñanza de la técnica para sentir la energía de la sala y conectar.

Observa cómo Erin demuestra físicamente los cambios de intensidad. Su voz suena más fuerte a medida que los movimientos aumentan de intensidad. Puedes ver que aumenta la intensidad con su cuerpo, su cara y su voz. Puedes sentir el contraste porque ella utiliza las partes más suaves de la música para bajar su tono de voz y su nivel de energía; esto crea un auténtico viaje durante el track. Lo puedes escuchar en la última ronda, cuando dice: “Tu Combo evasivo es tu defensa. Evádate de tu oponente rotando los hombros, moviendo los pies ¡y esperando el momento de GOLPEAR!” Usa la controvertida letra de la canción cuando dice: “Miradme a los ojos y sed sinceros: ¿vais todo lo rápido que podéis?” La música y la pre-carga que se crea con la torsión crean el escenario para hacer de este track una experiencia explosiva para el cuerpo y la mente. ¡Busca oportunidades para liberarte!

04. COMBATE 2

MÚSICA B.O.B. 4:18 min

FOCO DEL TRACK

Este track de entrenamiento de patadas de Tae Kwon Do trabajará desde diferentes ángulos los glúteos, las piernas y el abdomen con una selección de ejercicios de patadas. Es entrenamiento de patadas de Tae Kwon Do en su máximo esplendor: velocidad, precisión y resistencia, quemando al máximo el tren inferior. Enseña a tus alumnos a sumergirse en el estilo llamativo pero preciso de las combinaciones de patadas y animales a añadir velocidad a las patadas.

ESTILO

Hip Hop, Rap, frenético

ARTE MARCIAL

Tae Kwon Do

0:00 / Intro
2x8 / Guardia Frontal

0:06 / V1 / In-slum-national
8x8 / A / Patada lateral Iz – Golpear y retraer 2cts
Aguantar pierna arriba 2cts
Salto piernas separadas y aguantar 4cts / 8reps
👁 en últ. rep, doble patada lateral Iz
(una baja y una media)

0:31 / V1 / too high to jump
8x8 / A¹ / doble patada lateral Iz 2cts
Aguantar la pierna arriba 2cts
Salto con piernas separadas y aguantar 4cts / 8reps

0:56 / C / Don't pull the thang
8x8 / B / Patada frontal Iz 2cts
Rodilla Iz 2cts
Aguantar 4cts / 8reps
Nivel 2 tras 4 reps – añadir velocidad

1:21 / V2 / Uno, dos, tres
24x8 / Repetir A y B – D

2:36 / Guitar sounds
8x8 / B¹ / Patada frontal Iz 2cts
Rodilla Iz 2cts
Aguantar 4cts
Patada frontal D 2cts
Rodilla D 2cts
Aguantar 4cts / 4reps
(opción saltar en la rodilla)

3:01 / Instr
8x8 / A² / doble patada lateral Iz 2cts
aguantar pierna arriba 2cts
Salto con piernas separadas y aguantar 4cts
doble patada lateral D 2cts
aguantar pierna arriba 2cts
Salto con piernas separadas y aguantar 4cts / 4reps

(Buscar más fluidez y relajación entre patadas)

3:26 / Bob your head
4x8 / C / Patada lateral repetidas
Patada lateral Iz y retracción 2cts / 15reps
(mantener el pie fuera del suelo - reto de equilibrio - en últ. 2cts, transición al lado D)

3:38
4x8 / Patada lateral repetidas – D 2cts / 15reps
(en últ. 2cts, transición al lado Iz)

3:51 / Po-wer music
4x8 / C¹ / Repetir patada lateral repetida Iz con rebote 2cts / 15reps
(en últ. 2cts, transición al lado D)

4:03 / Po-wer music
4x8 / Repetir Patada lateral repetida D con rebote 2cts / 15reps

En este track has de ir a los límites de tu zona de confort: ¡desafía a tus piernas y muévete más rápido de lo que pensabas que podrías! ¡DIVIÉRTETE en los momentos de felicidad! Aprovecha esta oportunidad para encarnar la esencia del Tae Kwon Do.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA CAPA 1

Patada lateral

- Una patada lateral derecha abajo
- Fuera, dentro, después mantén las piernas separadas
- Manos arriba, pies separados, rodillas hacia fuera al apoyar
- Coloca el talón hacia el target



Doble Patada lateral

- Baja, media
- Flexiona la pierna de apoyo

Patada frontal, rodillazo (un lado)

- Movimiento nuevo: Patada frontal D, Rodillazo D

Patadas laterales seguidas

- Golpea bajo
- Codos fijos
- Cuerpo inclinado
- Cuenta atrás algunas repeticiones para que tus alumnos sepan cuándo cambiar de lado. Dan lo hace a la perfección diciendo: “3, 2, cambio”

CAPAS 2 Y 3 DE ENSEÑANZA

Usa estas señales de la CAPA 2 para educar a tus alumnos sobre el Tae Kwon Do y sobre los beneficios de este tipo de entrenamiento con patadas y para ayudarles a mejorar su ejecución a medida que progresan durante el track.

Patada lateral

- Piensa más en la retracción: nos da un mayor control sobre el core
- Para, control
- Dan educa y mejora la ejecución cuando dice: “El Tae Kwon Do es llamativo. El Tae Kwon Do es precisión. Punta del pie abajo, talón arriba – así trabajamos los músculos de nuestros glúteos y los abductores; esto te permitirá mantener mejor el equilibrio y más precisión en las patadas. ”

Doble patada lateral

- Cuando controles el core, flexiona la rodilla de apoyo y duplica la patada
- Flexionar la rodilla de apoyo te ayudará a mantener el equilibrio
- Mira hacia donde golpeas y visualiza el target
- Retrae: céntrate en acercar la rodilla

Patada frontal, Rodillazo (un lado)

- El Tae Kwon Do es divertido... usa velocidad
- Relájate para moverte rápido
- Opción: añade un salto en la rodilla

Patada frontal alterna, Rodillazo

- Piensa siempre dos o tres pasos por delante de tu oponente
- Cuanto más ligero seas, más rápido serás
- Entreno tradicional de patadas de Tae Kwon Do

Doble Patada lateral alterna

- Movimiento fluido
- Crea espacio
- ¡No dudes!
- A tu propio ritmo
- Medio, alto, si quieres

Patadas laterales seguidas

- Estimulo para el glúteo y entreno para el core
- Añade un rebote
- Trabajamos los músculos de las piernas
- Sigue el ritmo

CONEXIÓN

¡Disfruta de este track! Diviértete explorando la velocidad y la precisión del Tae Kwon Do. Observa cómo juega Dan con el ritmo del Combo Patada frontal alterna, Rodillazo y se divierte con la llamativa Doble Patada lateral alterna, usando su expresión facial y su físico para dar vida a las patadas de Tae Kwon Do.

05. POWER TRAINING 2

MÚSICA Changing 5:10 min

FOCO DEL TRACK

Éste es el segundo pico cardiovascular, acondicionando todo el cuerpo, ¡con un entrenamiento en circuito inspirado en las Artes marciales mixtas! Dos fases - la fase de fuerza y resistencia muscular y la fase de entrenamiento cardiovascular - desafía a tus músculos, tu corazón y tu compromiso por llevar tu fitness al siguiente nivel. Enseña con claridad la mecánica del movimiento en la fase de fuerza y aumenta la intensidad durante la fase cardiovascular. ¡Deja que la fuerza de la música te catapulte hasta el final!

ESTILO

Drum 'n' bass, conmovedor, lleno de fuerza

MARTIAL ARTS

Entreno de MMA

0:00 / Intro

4x8 / Recuperar e introducir el track

0:11 / V1 / Hell down, heaven down

8x8 / Bajar al suelo

👁 Demostrar el Escalador cruzado y las Pushup con toque de hombro

0:33 / C / Everything is changing

16x8 / A / Iz, D Escalador cruzado x8 16cts

Pushup toque de hombro Iz, D x2 16cts / 4reps

Pushup pliométrico en la última rep. Pushups

1:18 / Br / (Violin)

4x8 / Recuperar y preparar la posición del oso (o hacer la opción de pie)

1:30 / V2 / I don't understand

8x8 / B / Escape de cadera Iz y aguantar 12cts

Volver a la posición del oso 4cts

Escape de cadera D y aguantar 12cts

Volver a la posición del oso 4cts / 2reps

1:52 / C / Everything is changing

8x8 / B¹ / Escape de cadera Iz

Escape de cadera D 8cts / 8reps

2:14 / Ooh oh oh

16x8 / A / Escalador cruzado D, Iz x8 16cts

Pushup toque de hombro D, Iz x2 16cts / 4reps

Pushup pliométrico en la última rep. Pushups

2:59 / Oohhh (Music fades out)

6x8 / Recuperar y preparar la carrera 64cts

3:22 / V3 / I can't work it

6x8 / C / Iz, D Carrera 48cts

3:39 / C / Everything is changing

16x8 / C¹ / Iz, D Sprint – 11 segundos 22cts

Recuperar 10cts / 4reps

4:24 / here for too long

4x8/ C² / Iz, D Sprint – 13 segundos 26cts

Recuperar 6cts

4:35 / here for too long

4x8/ C³ / Iz, D Sprint – 17 segundos 34cts

4:46 / Outro / ooohhh

8x8 / Recuperar, celebra y felicita a los participantes!

Un increíble entreno para el core: Escaladores, Pushups con toques de hombro y Escapes de cadera para que tu core arda, desde el principio del track. En la Masterclass hay una buena selección de Opciones en esta fase de fuerza y resistencia muscular. Aprende las alternativas y enséñalas antes del track si impartes la clase solo, porque hay muchas cosas que decir. Anima a tus alumnos a probar todas las opciones antes de elegir su opción. Verán progresos con el paso del tiempo si se esfuerzan al máximo hasta el final de cada bloque.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA CAPA 1

FASE DE FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR

Escalador

- Manos debajo de los hombros, hombros lejos de las orejas, peso en las palmas de las manos
- Caderas y hombros alineados al frente
- Lleva las rodillas hacia el centro
- Contrae tu abdomen
- Caderas abajo
- Empuja para alejarte del suelo
- Opción: A doble tiempo, busca el codo contrario con la rodilla



Pushup con toque en el hombro

- Pecho hasta la altura del codo
- Toque alterno en el hombro al subir en el pushup
- Mantén el core fuerte
- Opción: Eliminar el Toque, Pushup normal
- Opción: Pliométrico – baja y empuja con fuerza
- Opción: Sobre las rodillas o sobre las puntas de los pies



Escape de caderas

- Empieza en la posición del Oso: manos debajo de los hombros, rodillas debajo de las caderas y al ras del suelo, core fuerte
- Cruza la pierna izquierda y siéntate sobre tu glúteo izquierdo
- Rodilla de atrás arriba y pie de atrás abajo
- Esternón hacia el bíceps
- Para aumentar la intensidad, acelera y salta para cambiar

Escape de cadera - Alternativa de pie

- Paso atrás a Lunge
- Brazo contrario delante y rota hacia él
- Mantén el pecho alto y el core fuerte
- Paso amplio atrás y húndete profundo en el Lunge

FASE DE PICO CARDIOVASCULAR

Sprint

- Cuenta atrás los segundos de máxima velocidad en el Sprint, después recupera
- Sprint, en el lugar

CAPAS 2 Y 3 DE ENSEÑANZA

FASE DE FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR

Escalador y Pushup con toque en el hombro

- Empieza a aparecer la fatiga... tus músculos están sometidos a estrés, bajo presión; ¡esto hace tus músculos más fuertes!
- ¡Máximo esfuerzo!
- ¡Velocidad! ¡Contrae tu abdomen!

Escape de caderas

- Si te estás moviendo despacio, empuja la mano hacia el suelo y barre para recuperar en la transición

FASE DE PICO CARDIOVASCULAR

Asegúrate de que los participantes saben cómo deberían sentirse en esta fase cardiovascular del track. Dan lo hace diciendo: "Al final de esta fase, tienes que sentir una sensación de que tu corazón y tus pulmones queman. Esa sensación de quemazón es el máximo nivel de fitness. Es una respuesta metabólica. Te permitirá quemar grasa y ponerte más en forma, más rápido." Esto les ayudará a alcanzar su pico cardiovascular.

Sprint

- Mueve rápido los brazos
- Sube más las rodillas
- ¡A POR EL FINAL!

CONEXIÓN

Éste es un track salvaje y tienes que decir muchas cosas para que tus alumnos se muevan con la mecánica correcta, así como dar opciones. Usa una enseñanza muy clara y directa durante los primeros bloques de fuerza y resistencia muscular. Al pasar a la fase cardiovascular, no tengas miedo de hablar menos y dejar que la música y el movimiento te lleven. La potencia y la performance en este track surge al esforzarte de verda, junto con tus alumnos, ¡y liberar el trabajo cardiovascular! Observa cómo enseña Dan esa fase; utiliza su cuerpo para comunicar el inicio de algunos bloques de sprints y mostrar las recuperaciones. Después felicita a sus alumnos al final por todo su esfuerzo. ¡Sé auténtico! ¡Esfuézrate y tus alumnos aceptarán el desafío contigo!

05. POWER TRAINING 2

MÚSICA Slappin It 5:12 min

FOCO DEL TRACK

El foco de este track es el entrenamiento de Boxeo: combos para aumentar la velocidad y la potencia. Desafiarán los músculos de sus hombros, su espalda y su core.

ESTILO

EDM, motivante

ARTE MARCIAL

Boxeo

NOTA

Si tus alumnos prefieren permanecer fuera del suelo, elimina el Track 1c, ve directo al Track 2, y sustituye el Track 5 normal por el Bonus Track 5!

0:00 / (Electronic music)

1x8 / Prepararse para correr

0:02 /

7x8 / Iz, D carrera 2cts / 28reps

(en últ. 4cts, transición a **Guardia Combate Iz**)

0:22 /

8x8 / A / Iz Doble Uppercut 4cts

D Doble Uppercut 4cts / 8reps

0:44 /

8x8 / B / Iz Jab, D Cross 2cts / 32reps

👁 Iz Doble Jab 2cts

D Hook 2cts

En últ. 8cts, rebote en el lugar x2 4cts

1:06 /

8x8 / C / Iz Doble Jab 2cts

D Hook 2cts

Rebote en el lugar x2 4cts / 8reps

1:28 /

24x8 / D / Combinación completa

Iz Doble Uppercut 4cts

D Doble Uppercut 4cts

Iz Jab, D Cross x2 4cts

Iz Doble Jab 2cts

D Hook 2cts / 12reps

(Acabar con uppercut Iz)

2:34 /

2½x8 / recuperar

2:41 /

5½x8 / Iz, D carrera 2cts / 22reps

Repetir secuencias A hasta D – D

En el primer lado, céntrate en enseñar la técnica en cada combinación corta y en la combinación completa. Usa señales claras de la Capa 1 para enseñar la secuencia de puños y cómo construir las combinaciones. Después usa señales de la Capa 2 para mejorar la ejecución de forma que al final del primer lado, tus alumnos se muevan correctamente y controlen bien la secuencia de puños en la combinación completa. Al pasar al segundo lado, céntrate en que tus alumnos SIENTAN la esencia de la combinación: la POTENCIA en los Uppercuts y la VELOCIDAD en la combinación Jab, Jab, Hook. Una vez que lo hayan sentido, ¡enséñales cómo DARLO TODO hasta el final!

TÉCNICA Y ENSEÑANZA CAPA 1

Como ya hemos ejecutado todos estos golpes antes y hemos dado la información esencial de la Capa 1, la mayoría de tu enseñanza en este track serán Capa 2 o 3. Enseña con claridad que hay 3 combinaciones cortas que se combinarán para crear un movimiento completo. Esto ayudará a tus alumnos a ejecutar inmediatamente la combinación completa desde la primera serie, permitiéndoles alcanzar la máxima intensidad durante todo el bloque de trabajo. Indica los cambios de una combinación a la siguiente con antelación y con señales claras, cortas y directas. Al pasar a la combinación completa, indica también el brazo que golpea - como hace Dan: "Derecho, izquierdo, derecho, izquierdo, derecho, derecho, izquierdo". Esto ayudará a tus alumnos a comprender, qué brazo empieza la combinación completa.

CAPAS 2 Y 3 DE ENSEÑANZA

1° lado:

Doble Uppercut alterno

- Rota de forma activa hacia dentro, hacia donde golpeas, y utiliza los músculos del core
- Flexiona las rodillas y después busca una postura más erguida al alcanzar el pico del golpe

Jab/Cross

- Flexiona las rodillas, eleva tu talón de atrás y húndete abajo al golpear - Double Jab, Hook, rebote
- Test de velocidad: 1, 2, 3 luego nada. Juega con el entrenamiento de velocidad

Combinación completa: Doble Uppercut alterno, Jab/Cross, Doble Jab/Hook

- 45 segundos de trabajo: dale caña
- Baja en el centro
- Sigue generando potencia
- Músculos que trabajan: hombros, espalda, oblicuos
- Entrenamiento cardiovascular al trabajar con intensidad en las combinaciones

2° lado:

En el 2° lado, enseña a tus alumnos a mantener la buena técnica que han establecido en el 1° lado, pero habla de la sensación del movimiento. Dan lo hace diciendo: "Ahora vamos a visualizar nuestro objetivo final: aprovechar al máximo el resto de la sesión."

Doble Uppercut alterno

- Siente que tu abdomen se mueve formando un 8: sube y luego baja
- Usa tu respiración: exhala al golpear

Jab/Cross

- Visualiza que golpeas un saco. ¿Qué sentirías? Siente el rebote que siente en el hombro. Mira la marca en el saco
- Trabaja los músculos de la parte superior del brazo

Doble Jab, Hook, Rebote

- Respira y deja que descienda un poco el ritmo cardíaco. Vuelve a centrarte.
- ¡Después céntrate en la VELOCIDAD!
- Rota desde el pie de atrás

Combinación completa: Doble Uppercut alternos, Jab/Cross, Doble Jab/Hook

- Ponemos a prueba tus habilidades motoras. Entreno de coordinación y estímulo mental
- POTENCIA: baja en el Uppercut
- Imagina que alguien sujetara unos pows de boxeo: ¡GOLPEA el pow!
- Hazte más fuerte con los golpes
- ¡LANZA tu Hook!
- ¡Gran final!

CONEXIÓN

Usa las Carreras al inicio del track y entre el 1° y el 2° lado para conectar con tus alumnos. Motiva a tu equipo al entrar en los últimos bloques de la combinación completa. Para aprovechar al máximo este track, tus alumnos tendrán que sentir la velocidad en la parte de Doble Jab/Hook de la combinación completa. Enseña esto con claridad y asegúrate de SENTIR la velocidad en tu cuerpo para que tus alumnos escuchen, vean y sientan hasta dónde deberían llegar físicamente cuando pisen el acelerador.

06. COMBATE 3

MÚSICA Run (Beautiful Things) 4:27 min

FOCO DEL TRACK

Es el momento de centrarse en la parte posterior del cuerpo, los glúteos y las piernas, con un ‘endemoniado’ acondicionamiento de piernas de Capoeira y entrenamiento pliométrico. Las combinaciones en el suelo crean presión en el tren inferior mientras que la pliometría te aporta un reto cardiovascular. La integración del core hace de este track un ataque a todo el cuerpo. ¡Es el momento de VOLAR!

ESTILO

Rock Industrial/Electrónico, Desencarnado, Oscuro

ARTE MARCIAL

Capoeira

0:00 / Intro / (Soft piano sounds)

4x8 / pies debajo caderas para preparar lunge atrás

0:12 / (Louder piano sounds)

4x8 / A / paso pierna D atrás a lunge 4cts

Cuarto de giro a D 4cts

Volver a mirar delante 4cts

Paso D hacia delante 4cts / 2reps

👁 Elevar rodilla D en últ. repetición y equilibrio 4cts

0:24 / V1 / I am a human being

8x8 / A¹ / paso pierna D atrás 4cts

Cuarto de giro a D 4cts

Volver a mirar delante 4cts

Elevar rodilla D y equilibrio 4cts / 4reps

0:48 / (deep metallic sounds)

8x8 / A² / pierna D atrás a lunge – más profundo 4cts

Cuarto de giro a D – mantenerse profundo 4cts

Volver a mirar delante – mantenerse profundo 4cts

Patada frontal D y equilibrio 4cts / 4reps

1:12 / C / Run

8x8 / A³ / paso pierna D atrás a lunge 2cts

Salto en cuarto de giro a D 2cts

Volver saltando al frente 2cts

Patada frontal D y equilibrio 2cts / 8reps

1:36 / Br

4x8 / B / Lunge pierna D atrás 2cts

Patada frontal D 2cts / 8rep

👁 pierna D lunge atrás 2cts

Patada frontal D 2cts

Lunge pierna D atrás 2cts

últ. 8cts, Switch Lunge 2cts (salto y lunge, pierna Iz atrás)

1:47 / C / Run

8x8 / B¹ / Salto a Switch Lunge, pierna D atrás 2cts

Patatada frontal D 2cts

Lunge atrás pierna D 2cts

Switch Lunge (salto con pierna Iz atrás) 2cts / 8reps

(Salto y juntar pies - brazos a los lados para acabar!)

2:12 / (quiet piano sounds)

4x8 / recuperar

2:24

Repetir secuencias A hasta B¹ – D(pierna Iz Lunge atrás)

Liberar la punta del pie y pivotar sobre el talón es fundamental para una ejecución segura del Cuarto de giro. Enséñales a pivotar sobre el talón con señales claras de la CAPA 1 y refuézalo con la CAPA 2. Haz énfasis en esto en tus clases para que tus alumnos sepan plasmarlo, te escuchen y revisen sus propios movimientos de pies.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA CAPA 1

Combo Lunge, cuarto de giro, Squat, Rodillazo

- Empieza con los pies bajo las caderas, da un paso atrás con la pierna izquierda a un Lunge amplio
- Paso atrás, cuarto de giro hacia fuera, alinea arriba, cambia
- Busca el equilibrio subiendo la rodilla al venir delante
- DEBES subir la punta del pie de delante y PIVOTAR sobre tus TALONES

Combo Lunge, cuarto de giro, Squat, patada (suelo)

- En el Squat (mirando al lado): rodillas hacia fuera, abdomen fuerte, pecho alto, cadera abajo



Combo Lunge, cuarto de giro, Squat, patada (saltado)

- Dos saltos: Salta en el cuarto de giro a Squat y salta en cuarto de giro para volver, y alinéate en posición de Lunge
- Opción: Usa el giro pivote, sube la punta del pie para pivotar sobre el talón de la pierna derecha

Lunge, patada

- Recuperación, lunge y 8 patadas seguidas
- Extiende abajo, pecho alto
- Talón de atrás elevado
- Rodilla de atrás hacia el suelo

Lunge, Kick, Switch Lunge

- Combo: Lunge, patada y cambia, cambia
- Opción: Dar un paso y cambiar en lugar de saltar a Lunge

CAPAS 2 Y 3 DE ENSEÑANZA

Observa cómo Rach hace un gran trabajo al motivar a la gente a esforzarse en este intenso track de acondicionamiento de piernas. Sus señales de la CAPA 3 conectan perfectamente con sus señales de la CAPA 2; ¡les enseña a CONTROLAR LA INTENSIDAD y les MOTIVA a ir a por todas!

Combo Lunge, cuarto de giro, Squat, rodillazo

- Ahora busca el rango: baja y activa en el Lunge. Es importante que lo demuestres físicamente. Verás un gran cambio físico cuando Rach dice “baja” – se ve a todos los presenters bajar hacia el suelo.
- Observa tus pies y asegúrate de que PIVOTAS sobre el talón al girar
- Bienvenidos al mundo de acondicionamiento de piernas de la Capoeira

Combo Lunge, cuarto de giro, Squat, patada (suelo)

- Tu capacidad para controlar el cuerpo surge de la integración: el core, la mente ¡y la fuerza para salir de tu zona de confort!

Combo Lunge, cuarto de giro, Squat, patada (saltado)

- Busca tu punto de confort y después sobrepásalo; ¡baja hasta donde duele!
- Cada patada suena
- Mantén buena técnica hundiéntote en las piernas y apretando fuerte el core
- ¡Trabaja para ganarte la recuperación!

Lunge, patada

- Realiza los Lunges abajo ¡y que tus patadas VUELEN!

Lunge, patada, Switch Lunge

- Diles que en la serie consta de 8 cuando queden 4, para que sepan que realmente pueden ‘ir a por todas’. Como éste es un bloque desafiante, decirles el número de repeticiones les da un objetivo final y les ayuda a sentir que es alcanzable.
- No te limites a mirarme; ¡demuéstrame lo que TIENES!

CONEXIÓN

La letra de esta canción es una gran oportunidad para conectar con tus alumnos y liberar todo su potencial. Rach usa la letra para motivar a sus alumnos y sumergirlos en la experiencia, conectando su cuerpo y su mente. Inspira a sus alumnos a lo largo del track, eliminando cualquier duda que tengan sobre sí mismos y haciendo que se vuelvan a centrar en un objetivo positivo.

Un ejemplo perfecto de esto es cuando dice: “Somos seres humanos y somos capaces de cosas preciosas; lo único que nos detiene es la historia que nos contamos a nosotros mismos. Es el momento de encontrar una buena historia.” Busca tu propia forma de conectar con la letra e inspirar a tus alumnos a creer en sí mismos, porque BODYCOMBAT es más que una sesión de entreno: es una forma de encontrar nuestra fuerza interior, la fuerza para creer en nosotros mismos, y para luchar hasta el final por cumplir nuestros objetivos.

07. MUAY THAI

MÚSICA Welcome To The Black Parade 6:36 min

FOCO DEL TRACK

¡Este salvaje track de Muay Thai nos lleva a nuestro tercer pico cardiovascular. Codazos, Rodillazos, Patadas y el Rodillazo saltado pliométrico lanzarán el trabajo cardiovascular de este track a la estratosfera! Su desafiante música te mantiene alerta y listo para permanecer luchando hasta el final.

ESTILO

Punk Rock, Alternativo, Desafiante

MARTIAL ART

Muay Thai

0:00 / V1 / _ When I was
4x8 / Recuperar e introducir el track

0:14 / V1 / Son, when you
4x8 / A / Iz Jab, D Cross 2cts
Codazo ascendente Iz 2cts
rebote delante, atrás x2 4cts / 4reps
👁 Iz Jab, D Cross 2cts
Codazo ascendente Iz 2cts
Rodilla D x2 4cts (en últ. rep)

0:25 / V1 / will you defeat them
8x8 / A¹ / Iz Jab, D Cross 2cts
Codazo ascendente Iz 2cts
rodilla D x2 4cts / 8reps
👁 Leg Check D hacia el lado 2cts
Patada frontal D 2cts
Aguantar 4cts (en últ. rep)

0:49 / B up / When I was
8x8 / B / Leg Check D hacia el lado 2cts
patada frontal D 2cts
Aguantar 2cts / 8reps
👁 Iz Jab, D Cross 2cts
Codazo ascendente Iz 2cts
rodilla D x2 4cts
Leg Check D hacia el lado 2cts
patada frontal D 2cts
Aguantar 4cts (en últ. 16cts)

1:11 / C / (Dubstep sounds)
8x8 / C / Iz Jab, D Cross 2cts
Codazo ascendente Iz 2cts
rodilla D x2 4cts
Leg Check D hacia el lado 2cts
patada frontal D 2cts
Aguantar 4cts / 4reps

1:34 / B up / _ Marching band
4x8 / D / rodilla Iz 2cts / 16reps
👁 rodilla Iz x2 4cts
rodilla D saltada 4cts

1:46 / C / (Dubstep sounds)
8x8 / D¹ / rodilla Iz x2 4cts
Rodilla D saltada 4cts / 8reps
(opción es power knee D)

2:08 / Br / We'll carry on
4x8 / Recuperar y oportunidad de interpretar
usando la música!

2:20 / Br / We'll carry on
12x8 / C / Iz Jab, D Cross 2cts
Codazo ascendente Iz 2cts
D rodilla x2 4cts
Leg Check D hacia el lado 2cts
Patada frontal D 2cts
Aguantar 4cts / 6reps
(Nivel 2 tras 2reps)

2:54 / C / (Dubstep sounds)
8x8 / D¹ / Iz rodilla x2 4cts
Rodilla saltada D 4cts / 8reps
(opción es power knee D)

3:17 / (Music fade)
4x8 / Recuperar y preparar guardia de combate D

3:30
Repetir secuencias A hasta 2º D¹ – D

Enseña el Leg Check para que tus alumnos comprendan QUÉ es y PARA QUÉ se utiliza. Después ayuda a tus alumnos a jugar con el ritmo para que el Leg Check se vea auténtico en cuanto a ejecución. Enseña con claridad las opciones del rodillazo saltado centrándote en generar potencia desde el core en la Power Knee.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA CAPA 1

Jab, Cross, Codazo ascendente

- Guardia de combate: Jab, Cross, Codazo ascendente
- Desliza el codo más allá de la cara y bajo la barbilla

Jab, Cross, codazo ascendente, 2 rodillazos

- Añade un Rodillazo doble atrás

Leg Check, Patada frontal

- Un Leg Check, una patada frontal, misma pierna
- El Leg Check es nuestro movimiento defensivo para crear un muro con tu espinilla y tu codo, así bloqueamos y contraatacamos



Combo completo: Jab, Cross, codazo ascendente, Doble rodillazo, Leg Check, patada frontal

- Combo completo: Jab, Cross, Codazo ascendente, Doble rodillazo, Check y patada
- Patada frontal: la bola del pie hacia el estómago o el pecho

2 Rodillazos frontales, Rodillazo saltado pliométrico

- 2 Rodillazos desde delante, uno desde atrás
- Rodillazo saltado pliométrico: sube las rodillas, tira con las manos hacia la cadera mientras subes la rodilla líder
- Empuja desde los dos pies en el Rodillazo saltado y apoya suave sobre los dos pies, rodillas flexionadas
- Opción: Power knee en el suelo, sin salto

CAPAS 2 Y 3 DE ENSEÑANZA

Jab, Cross, Codazo ascendente, 2 Rodillazos

- Muay Thai: Usa todos los puntos de tu cuerpo

Leg Check, Patada frontal

- En la Patada frontal, balancea el brazo para generar potencia en la cadera
- Posición de guardia más amplia

Combo completo: Jab, Cross, Codazo ascendente, Doble rodillazo, Leg Check, Patada frontal

- Nivel 2: ¡Hacer o morir!
- Pausa después de la Patada frontal

2 Rodillazos frontales, Rodillazo saltado pliométrico

- Si quieres saltar, sube la rodilla al pecho
- Power Knee: Estable en las piernas, extiende arriba y rita con los brazos para crear potencia desde el core
- Integrar el tren superior y el tren inferior es fundamental en BODYCOMBAT
- ¡Máximo esfuerzo!

CONEXIÓN

Rach encarna el estilo desafiante de la canción para que sus alumnos se involucren en esta lucha de Muay Thai. Dice:

“BODYCOMBAT: seguimos; no abandonamos. Lo damos todo.”

“Éste es nuestro mensaje para vosotros: ¡seguid con todo lo que tengáis dentro!”

Conecta e involucra a sus alumnos diciendo:

“¿Qué significa para ti ‘hacer o morir’?”

“Enséñame dónde tienes tu corazón.”

Busca tus propios métodos para conectar con el estilo de la música y ayudar a tus alumnos a superar sus propias expectativas y esforzarse más de lo que creían posible.

08. POWER TRAINING 3

MÚSICA Let You Go 6:20 min

FOCO DEL TRACK

Pon el toque final a esta sesión de entrenamiento con un entreno de Boxeo, usando la velocidad, las artes del ring y la resistencia. Termina con fuerza, ¡terminad juntos!

ESTILO

Rock electrónico, motivante

ARTE MARCIAL

Boxeo

0:00 / V1 / You say
8x8 / Recuperar e introducir el track

0:22 / There's nowhere to run
16x8 / carrera Iz, D 2cts / 64reps
(Nivel 2 tras 32reps)

1:05 / C / Let you go!
16x8 / A / Guardia frontal
Iz, D Jab x4 8cts
Iz, D Jab 2cts
Iz Jab 2cts
D, Iz Jab 2cts
D Jab 2cts / 8reps (acelerar tras 2reps)

1:50 / Instr
8x8 / B / Iz Uppercut x2 4cts
D Uppercut x2 4cts / 8reps

2:12 / C / Let you go!
8x8 / A / Iz, D Jab x4 8cts
Iz, D Jab 2cts
Iz Jab 2cts
D, Iz Jab 2cts
D Jab 2cts / 4reps
(Acabar con un jab Iz tras la últ. rep)

2:34
2x8 / Recuperar

2:40
6x8 / Carrera Iz, D 2cts / 24reps

2:56 / C / Let you go!
16x8 / C / Guardia combate Iz
Iz Body Hook x4 8cts
Iz Jab, D Cross 2cts
Iz Jab 2cts
Iz Jab, D Cross 2cts
Iz Jab 2cts / 8reps

3:40 / C / Let you go!
16x8 / D / Iz Jab, D Cross 2cts / 64reps
(Jab Iz para acabar!)

4:26 / B up
4x8 / recuperar

4:37 / B up
4x8 / Carrera Iz, D 2cts / 16reps

4:48 / C / Let you go!
16x8 / C / Guardia combate D
D Body Hook x4 8cts
D Jab, Iz Cross 2cts
D Jab 2cts
D Jab, Iz Cross 2cts
D Jab 2cts / 8reps (Acelerar tras 2reps)

5:32 / C / Let you go!
16x8 / D / D Jab, Iz Cross 2cts / 64reps
(Jab D para acabar!)

Ésta es la última oportunidad para superar nuestras expectativas. Conecta con la energía de la sala y de la música para golpear con potencia hasta el final. ¡Cada golpe cuenta!

RONDA 1

La mayor parte de tu enseñanza en este track será de las CAPAS 2 y 3, para que tus alumnos terminen la clase con fuerza y aumenten la intensidad tanto como puedan en este último track cardiovascular. Establece la secuencia básica de combinaciones con señales de la CAPA 1 y después ayuda a tus alumnos a aumentar el nivel de esfuerzo usando señales de las CAPAS 2 y 3.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

Combinación de Jabs

- Posición de Guardia frontal
- 8 Jabs, después derecho, izquierdo, derecho, izquierdo, derecho, izquierdo
- Para añadir velocidad, relaja los brazos y dispara los 3 Jabs con velocidad

Dobles Uppercuts

- Bloque de potencia: Doble Upper derecho, Doble Upper izquierdo

RONDA 2

Artes del ring y resistencia

Artes del ring: Combinación Body Hooks, Jab, Cross, Jab

- Body Hook, brazo derecho, 4, 3, 2, 1, Jab, Cross, Jab (usa la cuenta atrás para ayudar a tus alumnos a coger el primer Jab de la combinación)
- Dos primeros combos, busca tu ritmo

Resistencia: Jab, Cross

- Barbilla abajo
- Hombros hacia dentro

CAPAS 2 Y 3 DE ESEÑANZA

Ronda 1: Entrenamiento de velocidad

Combinación de Jabs

- Muévete tan rápido que se cree una pausa entre los 3 golpes; has de esperar para lanzar el 2º combo.
- Exhala al golpear para fortalecer las fibras musculares rápidas, quemar calorías y ¡ponerte más en forma, más rápido!

Double Uppercut

- Flexiona las rodillas y céntrate en generar potencia desde las piernas
- El tren inferior es un gran motor; usa los músculos

Roundas 2 y 3: Artes del ring y resistencia

Artes del ring: Combinación Body Hooks, Jab, Cross, Jab

- Cuando tengas el ritmo, flexiona la rodilla y húndete en la pierna de delante para generar potencia y velocidad en el Jab, Cross, Jab
- Estable sobre la pierna de delante para poder generar potencia
- Sube y baja
- Abajo y luego arriba
- En el Body Hook, usa todo el cuerpo, libera el talón y el resto del cuerpo hacia la esquina
- El core, las piernas y el corazón se hacen más fuertes en cada golpe
- Ahora sube y busca velocidad en el Jab, Cross, Jab

Resistencia: Jab, Cross

- Rota tus hombros
- Motiva al final de la serie: descarga por completo, ¡A POR ELLO!
- “Prometimos terminar juntos. Terminemos esta sesión juntos: ¡64! ¡No dejes que nada te retenga! ¡Éste es NUESTRO momento!”

CONEXIÓN

Escucha cómo reúne Tau a rodos en este track. Se centra en la energía colectiva durante el track para terminar juntos como equipo y rezuma una presencia positiva, motivante, pero fuerte, para este último esfuerzo. El foco está en lo que PODEMOS conseguir juntos. Usa un lenguaje que refleje este foco de equipo cuando dices:

“¿Podemos hacer una más juntos?”

“No dejaremos que abandonen; te tenemos.”

“Prometo que daré todo lo que tengo. ¿Y tú?”

“¿Estamos juntos en esto?”

Enseña este track, como hace Tau, para terminar como UNA TRIBU, haciéndonos más fuertes y poniéndonos más en forma ¡JUNTOS!

09. ACONDICIONAMIENTO

MÚSICA Words 3:31 min

FOCO DEL TRACK

Es el momento de entrenar la fuente de tu poder y control: el core. En este track de entreno del core el foco está en los oblicuos. El Twist ruso protagoniza nuestro track de abdominales ¡y nos da unos abdominales dignos de exhibir! Siente el twist y perfecciona el ritmo para experimentar el efecto de entrenamiento de fuerza en todo el cuerpo de este movimiento.

ESTILO

Pop, inspirador

0:00 / Intro
2x8 / Preparar – mirar hacia la Iz tumbarse sobre la espalda, de lado a la clase – nudillos en la cara (Guardia de boxeo)

0:07 / V1 / _ Sorry boy, even not
8x8 / A / Crunch 4cts / 16reps

0:38 / PC / Don't want a good
4x8 / B / Crunch triple rebote 8cts / 4reps
(Extender manos sobre hombros como si cogieras un balón medicinal) 👁 quedarse arriba en la últ. rep y juntar las manos

0:54 / C / In the way, oh way
4x8 / C / Twist Ruso
bajar las manos hacia el lado D 2cts
elevar manos arriba sobre los hombros 2cts
bajar las manos al lado Iz 2cts
elevar manos sobre los hombros 2cts / 4reps

1:09 / (Electronic sounds)
4x8 / C¹ / Twist ruso – más rápido en Crunch
bajar manos al lado D – bajar hombros 1ct
Elevar manos sobre hombros – Crunch arriba 1ct
bajar manos al lado Iz – bajar hombros 1ct
Elevar manos sobre hombros – Crunch arriba 1ct / 8reps

1:24 / Br
½x8 / transición – tumbarse sobre el lado D, mirando hacia el lado

1:26 / V2 / Like you lots
7½x8 / D / Crunch lateral oblicuo D 4cts / 7reps

1:39 / to do the same
4x8 / D¹ / triple rebote Crunch lateral oblicuo D 8cts / 4reps

1:55 / PC / Don't want a
4x8 / C / repetir Twist ruso 8cts / 4reps

2:10 / C / In the way, oh way
8x8 / C¹ / repetir Twist ruso – más rápido en el Crunch 4cts / 16reps
(Transición sobre el lado Iz en últ. 4cts)

2:41 / PC / Don't want a good
4x8 / D / Crunch lateral oblicuo Iz 4cts / 8reps

2:57 / C / In the way
4x8 / D¹ / triple rebote Crunch lateral oblicuo Iz 8cts / 4reps

3:11
4x8 / C¹ / repetir Twist ruso – más rápido en el Crunch 4cts / 8½ reps

Enseña la velocidad de la bajada de codo en el Twist ruso modificado para que tus alumnos cojan la velocidad adecuada y el estilo 'arriba' a 'abajo' y de nuevo 'arriba'. Entrelazar las manos favorece el control. Asegúrate de especificar y demostrar las opciones durante el track para que todos logren el éxito.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA CAPA 1

Crunch

- Espalda plana, coloca un puño sobre la frente, Crunch simple, arriba y abajo
- Codos hacia dentro
- Barbilla dentro
- Crunch llevando las costillas hacia las caderas

Triple rebote en Crunch

- Triple rebote, brazos arriba
- 3, 2, 1

Twist ruso

- Imagina que tuvieras un balón medicina en las manos
- Sube los hombros, después baja al frente y recoge
- Recógelo y sube
- Delante y detrás
- Añade un ritmo, el doble de rápido
- Opción: Mantén el ritmo más lento



Crunch lateral

- Brazo de abajo extendido
- Pies juntos
- Pecho mirando hacia delante
- Crunch dentro y fuera, extiende el brazo de arriba hacia los pies
- Opción: Mantén apoyada la pierna de abajo
- Triple rebote: pequeño movimiento llevando las rodillas de arriba hacia la cadera de arriba, para trabajar los oblicuos



CAPAS 2 Y 3 DE ENSEÑANZA

Twist ruso

- En el twist lento: mantén las escápulas separadas del suelo, para aislar el abdomen
- En el twist rápido, busca altura y céntrate en la velocidad al pasar de arriba a abajo y volver arriba
- Entrelaza las manos
- Sube las manos
- Bajada con potencia: golpea el suelo con tu balón medicinal
- ¡ACÁBALO! ¡CLÁVALO!

Crunch lateral

- Cuanto más fuerte sea tu core, mejor será tu entrenamiento; es fundamental en las Artes marciales mixtas.
- Entrenar duro y de forma inteligente
- Siente ese pellizco en tus oblicuos

10. COOLDOWN

MÚSICA Love\$ick 3:11 min

FOCO DEL TRACK

Felicita a tus alumnos por el esfuerzo épico que han hecho en la clase de hoy. Menciona algunos aspectos destacables para darles una sensación de logro. Bettina lo hace durante el estiramiento del Flexor de caderas: “¿Cuántos Jump Kicks habéis hecho hoy?” y lo relaciona con los músculos que están estirando. Disfruta del estilo dulce y relajado de la música y usa la respiración para volver a centrar la energía de la clase. Deberían terminar llenos de energía, con una sensación increíble por el viaje que habéis compartido durante esta última hora.

ESTILO

Relajado, dulce, tambores de acero

0:00 / Intro / Please man, pretty
Recuperar y preparar el Cooldown

0:04 / (Instr)
4x8 / Preparar estiramiento de glúteo sentado Iz

0:14 / V1 / The weather cold
8x8 / estiramiento de glúteo sentado Iz 64cts
(tras 32cts, mano Iz al suelo y rotar hacia la Iz)

0:36 / QC / I need you
8x8 / Estiramiento flexor de cadera D – mano D al suelo y empujar con la mano Iz la rodilla Iz hacia fuera (tras 32cts, extender mano Iz arriba y rotar hacia el lado Iz)

0:57 /
4x8 / Estiramiento Adductor de rodillas – pierna D rota hacia dentro y la punta de los pies caen hacia delante sobre la pierna Iz 32cts

1:08 / I need you
4x8 / Estiramiento isquiotibial de rodillas Iz 32cts

1:19 / V2 / Ok she giving me
8x8 / estiramiento de glúteo sentado D 64cts
(tas 32cts, mano D al suelo y rotar hacia la D)

1:40 / Yeah I heard she
8x8 / Estiramiento flexor de cadera Iz – mano Iz al suelo y empujar con la mano D la rodilla D hacia fuera (tras 32cts, extender mano D arriba y rotar hacia el lado D)

2:02 / C / I need you
4x8 / Estiramiento Adductor de rodillas – pierna Iz rota hacia dentro y la punta de los pies caen hacia delante sobre la pierna D 32cts

2:13 / I need you
4x8 / Estiramiento flexor de cadera D 32cts
(Juntar pies y subir en redondo en últ. 4cts)

2:24 / I need you
4x8 / estiramiento cuádriceps Iz

2:34 / I need you
4x8 / estiramiento cuádriceps D

2:45 / (Steel drums)
2x8 / Estiramiento banda iliotibial D

2:50 / (Instr)
2x8 / Estiramiento banda iliotibial Iz

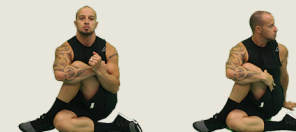
3:01
2x8 / Estiramiento hombro D

3:06 / (Outro)
Juntar pies – brazos en A y saludar!

ENSEÑANZA

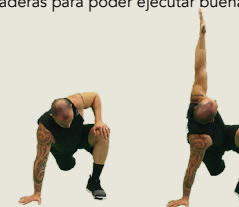
Estiramiento de glúteos y torsión de la columna

- Empezamos con la pierna derecha sobre la izquierda
- Rodilla hacia ti
- Alarga la columna para rotar
- Abre hacia tu lado derecho, contrae entre tus escápulas y deja que tus hombros se hundan.
- Este estiramiento te ayudará a estirar los glúteos después del desafío del track de entrenamiento de patadas de TKD, mejorando nuestra movilidad en las patadas



Estiramiento del flexor de caderas

- Gira las puntas de los pies hacia fuera y empuja la rodilla hacia fuera para poder hundir tus caderas y estirar
- Abre hacia el lado derecho, sube la mano y síguela con la mirada
- Usamos los flexores de cadera en los Rodillazos Patadas frontales y Jump Kicks, así que es importante estirarlos bien al terminar
- Es importante mantener una buena movilidad en las caderas para poder ejecutar buenas patadas



Estiramiento de cuádriceps de pie

- De pie erguido
- Muslos juntos
- Busca el equilibrio
- Da a tus cuádriceps un buen estiramiento después de un track de acondicionamiento de piernas de Capoeira épico



MÚSICA

- 1A **Nobody To Love (Extended Mix)** (3:57)
Sigma
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: West, Dean, Jones, Young, Self, Dukes, Massey, McKenzie, Sandifer, Pope, Wilson
- 1B **Praise You (Radio Edit)** (2:57)
Mind Electric
© 2016 Vicious.
Escrito por: Cook, Yarbrough
- 1C **Kids** (3:42)
OneRepublic
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Tedder, Kutzle, Collins, Wilmot
- 2 **Believer** (6:13)
Showtek & Major Lazer
© 2016 Hush! Recordings a division of Ministry of Sound Australia Pty Ltd. www.ministryofsound.com.au
Escrito por: Pentz, W. Janssen, S. Janssen, Meckseper
- 3 **Sweet Lies** (3:19)
Wilkinson feat. Karen Harding
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Wilkinson, Sample, Ellis, Mills, Jefferson
Sweet Lies (1:54)
Wilkinson feat. Karen Harding
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Wilkinson, Sample, Ellis, Mills, Jefferson
- 4 **B.O.B.** (4:18)
Outkast
© 2000 LaFace Records LLC. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment
Escrito por: Sheats, Benjamin, Patton
- 5 **Changing** (3:04)
Sigma feat. Paloma Faith
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Hector, McMahon, Kelleher, Kohn, Barnes
Changing (2:06)
Sigma feat. Paloma Faith
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Hector, McMahon, Kelleher, Kohn, Barnes
- 5B **Slappin' It (Inner Voice Remix)** (5:12)
WydeZ
© 2015 Black Lotus Records.
Escrito por: Newport, Langeveld, van de Geer
- 6 **Run (Beautiful Things) (Highsociety Remix)** (4:27)
AWOLNATION
© 2015 Red Bull Records.
Escrito por: Bruno
- 7 **Welcome To The Black Parade (Steve Aoki 10th Anniversary Remix)** (3:17)
My Chemical Romance
© 2016 Reprise Records.
Escrito por: G. Way, M. Way, Toro, Iero, Bryar
Welcome To The Black Parade (Steve Aoki 10th Anniversary Remix) (3:19)
My Chemical Romance
© 2016 Reprise Records.
Escrito por: G. Way, M. Way, Toro, Iero, Bryar
- 8 **Let You Go (Brookes Brothers Remix)** (4:25)
Chase & Status feat. Mali
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Ballance-Drew, Kennard, Milton
Let You Go (Brookes Brothers Remix) (1:55)
Chase & Status feat. Mali
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Ballance-Drew, Kennard, Milton
- 9 **Words** (3:31)
Daya
© ARTBEATZ Entertainment LLC.
Escrito por: Fontana, Barletta, Jeberg
- 10 **LoveSick** (3:11)
Mura Masa feat. ASAP Rocky
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Crossan, Mayers

FORMATO EXPRÉS

- FORMATO 45 MINUTOS**
Track 1A Calentamiento
tren superior
Track 1B Calentamiento
tren inferior
Track 1C Calentamiento
integrado
Track 2 Combate 1
Track 3 Power Training
Track 6 Combate 3
Track 7 Muay Thai
Track 8 Power Training 3
Track 10 Cooldown
Tiempo total 42:35
- FORMATO 30 MINUTOS**
Track 1A Calentamiento
tren superior
Track 1B Calentamiento
tren inferior
Track 1C Calentamiento
integrado
Track 8 Power Training 3
Track 4 Combate 2
Track 6 Combate 3
Track 10 Cooldown
Tiempo total 28:51

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

CLAVE

- AIK Aikido
BJJ Brazilian Jiu Jitsu
BOX Boxing
CAP Capoeira
KAR Karate
KB Kick-boxing
KF Kung Fu
MA Martial Arts
MMA Artes marciales mixtas
MT Muay Thai
TKD Tae Kwon Do
AdyAt adelante y atrás
B up build up/preparar
Br bridge (no hay coros)
C coros
cts cuentas
C br puente de coros

D derecha
Instr instrumental
Intro introducción
Iz izquierda
min minutos
Outro últimas notas de la música
PC pre-coros
QC quiet chorus/coros suaves
Ref referencia
Seq secuencia
V verso
Vox voz
👁 preview

CRÉDITOS

Coreografía – Dan Cohen y Rachael Newsham
Chief Creative Officer – Dr Jackie Mills
Creative Director – Diana Archer Mills
Program Planner – Ngawhatuhua Arahanga-Doyle
Technical Consultant – Andrew Newmarch