

BODYCOMBAT



01A. las extremidades superiores de calentamiento

01B. extremidades inferiores de calentamiento

02. Entrenamiento para el combate 1

03. El entrenamiento de fuerza 1

04. Entrenamiento para el combate 2

05. El entrenamiento de fuerza 2

06. Entrenamiento para el combate 3

07. Muay Thai

08. El entrenamiento de fuerza 3

09. educación física

10. relajarse

BONUS

03. El entrenamiento de fuerza 1

BONUS

04. Entrenamiento para el combate 2

BONUS

05. El entrenamiento de fuerza 2 - opciones la

BONUS

05. El entrenamiento de fuerza 2 - opciones

B música

Hey, entrenadores, Esperamos con interés sus comentarios sobre el nuevo contenido! Haga clic aquí para llenar una encuesta rápida https://lesmills.qualtrics.com/jfe/form/SV_6PrBtwWGtfNpACF

Se proporcionan recursos Levin estadounidense Coach Internacional para el coche certificado internacional de Estados Unidos Levin único, recursos valiosos, por lo que se puede aprender cada nueva acción y orientación única autorizada Nukhaylah internacional de clubes. Los recursos no se comparten. copia de Internet, cargar o compartir archivos o vender Nukhaylah entrenadores y recursos internacionales para el fraude internacional demás Nukhaylah, sus distribuidores y otros entrenadores son ilegales. Si usted está involucrado en actividades ilegales, puede tener consecuencias personales graves, incluidos los procedimientos legales en orden, los certificados internacionales de Estados Unidos Levin suspendida o revocada de forma permanente. Gracias



01A. las extremidades superiores de calentamiento

la sección Focus

Una música vibrante y extremidades superiores ejercicios de calentamiento de diversos estudiantes de artes marciales pueden hacerte listo para esta sesión de entrenamiento en la maravillosa mental y físicamente. Utilice clara primer mensaje profesor capa que indica la operación de calentamiento y cada extremidad superior de cada entrenamiento de artes marciales para hacer su clase para experimentar diferentes sensaciones boxeo y karate.

sentimiento

Amplias habitaciones, movimiento caliente, vibrante

Wushu

Boxeo, karate

música		ejercicio		REPS CTS	
0:05	Introducción / Todo el mundo en	1x8	L Postura del combate - Guardia boxeo	8	
0:08	todo el mundo en	3x8	AL Jab, R Cruz	4	6x
doce y dieciocho	B arriba / (Música construye)	Un 4x8 ₁	L Jab, R Cruz	2	16x
			👁 L, Jab, R Cruz x2 x2 L Uppercut (en últimos 8cts)		
doce y treinta y dos	C (suena la danza pesada) / Un 8x8 ₂		L Jab, R Cruz x2 x2 L		
			Uppercut	8	8x
01:00	V2 / todo el mundo en	4x8	BL, Hook R	4	8x
01:12	QC / ¿estás listo? _	x3 8x8	CL Jab	62	
			L Jab a lado R		8x
uno y cuarenta y una	todo el mundo en	4x8	DL Bajo Bloque	22	
			L bloque intermedio		8x
01:54	Instr / ¿estás listo? _	E 8x8	x3 L Lunge (R pierna B) L aductor Stretch (R pie sale)	62	8x
02:21	B arriba /	2x8	L Lunge y asimiento - Recuperar y transición a R Postura del combate - Guardia boxeo	16	
02:28			Secuencias Repetidas A a E - R Nota: A sólo 4reps		



01A. LISTO 04:38 min

Esta canción es perfecta para que los participantes dejan ir lanzó a la formación. Una vez que haya establecido la base para cada uno de sus movimientos, con el ritmo de la música y empezar a ponerse en contacto con ellos y hacerles completar esta sección, lleno de vigor y entusiasmo en el entrenamiento! Deje que sus estudiantes se preparen!

Tecnología y Profesor

golpe recto, FLAC

primera boxeo 1 capa

- golpe recto, FLAC puño, derecha, izquierda
- Objetivo: nariz, labios y barbilla
- Percusión con articulación del pulgar
- hombros relajados

el primer 2 capa

- Los hombros hacia abajo, sienten la rotación del cuerpo

Mantenga el boxeo, el boxeo FLAC,

doble gancho primera 1 capa

- Objetivo: Para el golpe recto, el boxeo FLAC: la nariz, los labios, la barbilla, para el gancho: apretar la barbilla
- relaje los hombros
- Doble las rodillas cuando se hace el puño abatible hacia abajo, luego subir
- Postura: el talón del pie trasero se levanta del suelo, las caderas

el primer 2 capa

- la rotación del hombro
- Hombro hacia abajo cuando se cocina gancho
- Con el fin de completar el trabajo de los músculos, relajar los hombros, para que se muevan

El primer

gancho 1 capa

- Relax talón, girando las caderas
- Objetivo: la barbilla o templo
- Codos doblados 90 grados agitando una circular
- Utilizar los nudillos de perforación

el primer 2 capa

- Liberar el talón, rotación de la cadera cuando los golpes

3 golpe recto en el lado de un

golpe recto 1 capa

- 3 en cuenta el juego hacia adelante puñetazo recto, el lado conectó un puñetazo directo, agarre, relajarse
- Levantar los talones, que se centrará en su golpe de pie de nuevo a la parte

- Avanzando golpes
- A pasos ligeros

el primer 2 capa

- Nota velocidad: Relax, luego de vuelta a la penúltima

Bajo Parry, parar en el primer

lugar 1 capa



- Doble las rodillas, el pecho
- No bloquear la acción con un antebrazo
- Bajo el bloque de parada en la parte interior del muslo, el bloque de la mediana y la altura de lo

el primer 2 capa

- El uso de los antebrazos para bloquear golpes

3 lunge lunge primer

lado 1 capa



- Estocadas: un gran paso para retirarse, dejando las rodillas en tierra, las caderas inclinado hac
- embestida lateral: tomar un lado grande, empuje las caderas hacia atrás

el primer 2 capa

- pecho
- Mai mayor ritmo, las piernas será capaz de obtener más activa y más capaz de calentarse, listo y



01B. extremidades inferiores de calentamiento

la sección Focus

Aumentar la frecuencia cardíaca, extremidades inferiores cálidos. Practicamos sus extremidades inferiores utilizadas a lo largo del curso para realizar los movimientos. Use un lenguaje claro instructor para enseñar a cada acción, y luego aumentar el ritmo cardíaco con Washu.

sentimiento

Punk, rebelde

Washu

la parte superior de la rodilla.

Taekwondo, karate

música	ejercicio		REPS CTS	
04:39 <i>Introducción /</i>	2x8	L, R Pulso - la transición a L posición de combate	2	8x
04:45 <i>V1 / Dices</i>	4x8 AL Roundhouse Kick Configuración	Pulso OTS x2	44	4x
04:57 <i>No puedo dormir</i>	Un 4x8 ¹	L Roundhouse Kick pulso OTS x2	44	4x
05:10 <i>PC / Frustración</i>	BR retroceso posterior 4x8	Pulso OTS x2	44	4x
05:22 <i>Br / _ Hey estoy</i>	4½x8 CL x2 rodilla	x2 rodilla R	44	4½x
05:36 <i>Br / La da na</i>	1x8	R, L Pulso - la transición a R posición de combate	2	4x
05:39 <i>V2 / Voces</i>	4x8 AR Roundhouse Kick Configuración	Pulso OTS x2	44	4x
5:51 <i>tener cuidado</i>	Un 4x8 ¹ Kick R Roundhouse	Pulso OTS x2	44	4x
06:04 <i>PC / _ frustración</i>	4x8 BL retroceso posterior	Pulso OTS x2	44	4x
06:16 <i>C / Hey estoy</i>	CR 4x8 x2 rodilla	x2 L rodilla	44	4x
06:28 <i>Hey estoy</i>	C 4x8 ¹ R rodilla	R Guarda de Kick en postura frente	2248	
		Repita en el lado L		2x
06:41 <i>Br / _ Na-na, na-na</i>	Kick 7x8 DR Side	Pulso OTS x2 Repita en el lado L	448	3½x
07:03 <i>B / arriba felicitaciones, D</i>	6x8 ¹ L aleatoria	L Side Kick Repita en el lado R	448	3x
siete y veintiún <i>B arriba /</i>	½x8	mantener	4	
07:23 <i>C / jeh estoy</i>	CL 4x8 x2 rodilla	x2 rodilla R	44	4x
07:35 <i>jeh estoy</i>	C 4x8 ¹	L L rodilla patada frontal en Hold postura frente	2248	
		Repita en el lado R L rodilla a fin!		2x



01B. PERMANENTE DE VACACIONES 3:12 min

Utilice rodillas melodía y canciones para divertirse. Interactuar con sus estudiantes disfrutan de este sentimiento cuando se empieza a sudar, se sentirá que está listo.

Tecnología y Profesor

Preparación

patada 1 capa

- Ponga el talón a la parte frontal de tres cuartos
- Espera, pies toquen el suelo
- La rodilla y la pierna inferior en una línea recta
- Apriete los músculos abdominales para proteger la espalda
- inclinarse

La primera

patada 1 capa

- extensión del brazo, la patada máximo
- Cuando los pies del suelo, las rodillas relajadas
- Elija una altura cómoda, baja o mediana

Después

de la primera patada 1 capa

- Expulsado, para recuperar, mantener
- Me gustaría dedo del pie, el talón hasta
- pecho hacia adelante
- Empujando las caderas hacia adelante
- Hacer para maximizar la acción

rodillas de

movimiento 1 capa

- Desplegable de la rodilla hasta el
codo en el pecho posición levantada

La rodilla, antes

de la primera patada 1 capa

- Movimientos de karate: una rodilla, una patada ex
- Al hacerlo antes de patear la acción, los hombros hacia atrás, moviendo los brazos al mismo tiempo,
- Recuperarse antes de patear la acción

La primera

patada lateral 1 capa

- A partir de la más baja, retraída, pateado, y después se mantuvo, a continuación, para el otro lado
- Tenga en cuenta que cuando la operación de recuperación
- Dedos de los pies descienden ligeramente
- Pateado fuera de sus pies

el primer 2 capa

- Una hipotética sus objetivos
- Hacer que sus patadas más



02. Entrenamiento para el combate 1

la sección Focus

Esta sección es un ejercicio de todo el cuerpo y el entrenamiento aeróbico: convertir los objetivos imaginarios soplo parte superior del cuerpo, y la formación enfocada y extremidades inferiores pivotar combinaciones de rodilla / kick lado. Comparación de diferentes porciones de estos sentimientos, para tomar ventaja de cada elemento.

sentimiento

La música electrónica está llena de un sentido de la diversión a la habitación muy animado

Wushu

Pierna boxeo, taekwondo

música		ejercicio	REPS CTS	
0:00 <i>Introducción /</i>	2x8	Configurar la postura de combate L - Guardia boxeo	16	
0:07	2x8	AL Jab, R Cruz	224	
		L Gancho Pulso D, B x2		2x
doce y catorce <i>V1 / Súbalo ruidosa</i>	Un 4x8 ₁	L Jab, R Cross L Gancho Kick L Roundhouse (en últimos 4cts)	22	8x
doce y veintiocho <i>PC / (Mash Up)</i>	Un 8x8 ₂	L Jab, R Cross L L Gancho Roundhouse Kick	224	
				8x
doce y cincuenta y seis <i>C / (Ir) _ (Heavy sintetizador)</i>	Un 8x8 ₃	L Jab, R Cross L L Gancho Roundhouse Kick Interruptor Decoy en R posición de combate	22312231	
		R Jab, Cross L R R Hook Roundhouse Kick Decoy volver a L posición de combate		4x
01:24 <i>V2 / Que te escuchen ruidoso</i>	1x8	Recuperar y conjunto R talón	8	
uno y veintisiete <i>Convertirlo a todo volumen</i>	3x8	BL Roundhouse Repeater rodilla Kick L lateral (en los últimos 8cts)	2	12x
01:38 <i>PC / (Mash Up)</i>	B 8x8 ₁	L Roundhouse Kick x2 rodilla L Side OPCIÓN: Añadir hop a las rodillas después de 4reps	44	8x
02:06 <i>C / (Ir) _ (Heavy sintetizador)</i>	Un 8x8 ₃	L Jab, R Cross L L Gancho Roundhouse Kick Interruptor Decoy en R posición de combate	22312231	
		R Jab, Cross L R R Hook Roundhouse Kick Decoy volver a L posición de combate		4x
02:34	2x8	Recuperar y la transición a R Postura del combate - Guardia boxeo	16	
02:41		Secuencias repetidas de A a A segunda₃ - R		



02. SALTO 5:10 min

Sentimientos proceso de conversión de objetivos desafío agilidad requiere cuidado de usar el entrenador lenguaje claro para asegurar que cada universidad puede sentir que tienen éxito tan divertido.

Tecnología y Profesor

golpe recto, FLAC golpes, ganchos primera 1 capa

- postura defensiva
- acción a nivel de grado que seguir presionando en el centro
- Uppercut talones levantan, la rotación de las caderas con golpes

el primer 2 capa

- Cuando los ganchos de rotación al cuerpo para aumentar la fuerza
- excelencia

golpe recto, golpes FLAC, gancho, patada

primero 1 capa

- Rotación alrededor del talón para preparar patada
- Tiro de inclinación en el pecho durante
- Poner las piernas hacia la otra
- Opcional: patear la altura puede ser alta o baja

el primer 2 capa

- Cambiar la altura cómoda sensación
- Donde la encuentres: isquiotibiales, glúteos o músculos de la espalda?

golpe recto, golpes FLAC, gancho, patada, la combinación de la

entrega de destino 1 capa

- Nueva acción: el suelo, a continuación, cambiar de bando
- Opcional: caminar, saltar o cambiar lados
- Cuando se mueve, arrojado a la parte posterior del pie delantero para cambiar
- Al saltar, aterrizando rodillas para relajarse

el primer 2 capa

- Tiro nota de la velocidad o la fuerza
- Haga su elección: mover o saltar

el primer 3 capa

- Todo el mundo dice: salta!
- Usted lo hizo!
- Juntos: saltar!
- Quiero escuchar sus voces!

kick movimientos repetitivos

casa de máquinas de la rodilla 1 capa

- pata de soporte curvada
- pecho
- La nervadura de rodilla realizados

el primer 2 capa

- Realmente usar su pata de apoyo

Ronda de la rodilla patada, patada lateral de la rodilla Combinación 1 capa

- A partir de la operación de rodilla a la patada lateral movimiento giratorio de la patada de rodilla
- El ángulo de 45 grados para empujar el talón
- El reciclaje posterior de la rodilla, prestar atención cada vez para llegar a la misma altura que e
- Añadir un salto
- brazo hacia abajo

el primer 2 capa

- Los sentimientos de equilibrio: se incline hacia un lado y luego estirar las piernas

el primer 3 capa

- Aumentar la fuerza!



03. El entrenamiento de fuerza 1

la sección Focus

Aumentar el ritmo cardíaco y la resistencia con el entrenamiento del boxeo. El enfoque en el reverso, preparado de antemano, y luego producir la mayor fuerza en el gancho.

sentimiento

bombos, eufórico, la determinación de

Wushu

boxeo

música	ejercicio		REPS CTS	
0:00 V1 / ¿Quieres tener una bala	2x8		16	
0:06 Me quedo en mis rodillas	14x8	L, R Ejecutar la OET	2	56x
doce y cuarenta y cuatro C / Cuando todo va mal	8x8 AL	posición de combate L Jab, R Cruz	2	32x
01:07 Br / (Instr)	9x8 BL	Uppercut  Paso R, L (en últimos 8cts)	2	36x
01:31 PC / A través de la fuego	B 4x8 ₁	L Uppercut x2 Paso R, L  Añadir R Hook, mientras entra L (en la última repetición)	44	4x
1:42 C / Cuando todo va mal	B 8x8 ₂	L Uppercut x2 Paso R Paso L, R Hook  L Jab, x2 R Cruz (en últimos 4cts)	422	8x
02:04 justo como Tomo mis amagos	4x8 CL	Jab, R Cruz L puño para el cielo a fin!	2	16x
02:15 br /	4x8	Recuperarse y prepararse para ejecutar la OET	32	
02:26 V2 / A través de oscuro noches	4x8	L, R Ejecutar la OET	2	16x
02:37 PC / A través de las noches oscuras	DL 16x8	posición de combate L Jab, R Cross x4 L Uppercut x2 Paso R Paso L, R Hook (Nivel 2 después de 2reps)	8422	8x
03:20 (Fade out)	2x8	Recuperarse y prepararse para ejecutar la OET	32	
03:28 PC / I Will mantener yo mismo	6x8	R, L Run OTS	2	24x
03:45 C / Cuando todo va mal	REPEAT secuencias A a D - R			



03. TODO VA MAL 6:23 min

El uso de la cinta de correr para establecer contacto con su estudiante, cheque, y cuando los lideres en el último juego de combinación completa de la acción, la emoción y la fabricación de energía. Música proporcionó el aula impulso perfecta en la sección final. Escucharla, encontrar su propia manera de dejar toda la clase corriendo juntos, desde la perspectiva de mayor fuerza y poder para completar el equipo!

Tecnología y Profesor

golpe recto, FLAC

primera boxeo 1 capa

- rodillas
- Apriete la barbilla
- Torcer la cintura
- golpes de subida

el primer 2 capa

- Más flexión de la rodilla
- La distancia máxima
- piernas de distancia. Sentir que los músculos abdominales: los músculos abdominales se encienden en la conciencia

el primer 3 capa

- ejercicio rápido! Sólo 15 segundos!

uppercut



el primer 1 capa

- Uppercut jugar verticalmente, con el objetivo de la barbilla
- Rodillas y piernas juntas

el primer 2 capa

- hombro Forward a la parte posterior, y luego de vuelta en golpes verticales
- Se volvió a aumentar el uso de más energía

gancho doble, ataque, recuperación,

uppercut primera 1 capa

- Subiendo el ritmo
- Cuando gancho, codos extendidos, las caderas guía de rotación se
- Cuando el cuerpo concentrado fuerza uppercut

el primer 2 capa

- Codos siguen siendo demasiado altos
- Use su "oblicuo abdominal": permite ajustar el ritmo, para que pueda girar el gancho en acción cuando se hace

Todas las combinaciones, un puñetazo recto / perfora FLAC, ganchos

dobles, dentro, fuera, el primer golpe en 1 capa

- La combinación de todas las acciones: un puñetazo recto / FLAC golpea grupo 8, grupo 2 gancho, hacia, y luego columpios
- ~~Tesga~~ ~~el ritmo~~ que el
- Cuando encienda los golpes al cuerpo
- A continuación, la rotación de las caderas, cuando se está en el gancho

el primer 2 capa

- Observe el uso de la fuerza en el gancho!
- FLAC siente puñetazo recto y la velocidad del boxeo / sentir la potencia de gancho

el primer 3 capa

- ¿Qué aprendió sobre el espectáculo!
- Es hora de desafiar a los trabajadores por cuenta!
- Cuando se equivocan, lo golpearon!
- El último grupo!



04. Entrenamiento para el combate 2

la sección Focus

Garras traseras! Este deporte travesia y salvaje proporciona un gran entrenamiento abdominal y una increíble oportunidad para que usted pueda desbloquear el aula!

sentimiento

Roca, poder, de vanguardia

Wushu

Kung fu, taekwondo, boxeo

música		ejercicio		REPS CTS	
0:00	Introducción /	1x8	L Postura del combate - artes marciales Guardia	8	
0:04		3x8 AR garra		8	3x
doce y catorce	Instr / (Batería)	Un 4x8 ₁	L Jab x2 R Claw pulso F, B x2	224	
					4x
			👁 x2 L rodilla (en últimos 4cts)		
doce y veintisiete	V1 / Soy una blanco luz esa es la quema	Un 4x8 ₂	L Jab x2 R Claw x2 L rodilla	224	4x
doce y cuarenta y uno	C / Mi nombre es trueno	Rodilla 4x8 BR	Kick L Frontal	22	8x
doce y cincuenta y cuatro	V2 / Ahora están funcionando para	Un 4x8 ₂	L Jab x2 R Claw x2 L rodilla	224	4x
01:07	Br / _ Cualquiera que sea pasó con el	Rodilla 4x8 BR	Kick L Frontal	22	8x
una y veintiuna	B arriba / (gritos)	6x8 CL Jump Kick	OPCIÓN: L Frontal Paso Kick aleatoria B	44	6x
uno y cuarenta y una	C / Mi nombre es trueno	x2 8x8 DL Jab	R Claw L x2 rodilla L Jump Kick aleatoria B	22444	4x
			OPCIÓN: L Kick Paso delantero en lugar de Jump Kick		
02:08	Outro / Mi nombre es trueno	E 1x8	L Jab x2 R Claw Mantenga Martial Guardia Artes a fin!	224	
02:12 (	batería)	1x8	Recuperar y transición a R posición de combate		
			Secuencias Repetidas Un 1 a E - R Nota * Un 1 es de sólo 2 repeticiones		
02:15					

04. MI NOMBRE ES THUNDER 4:12 min

Saltar patadas ejercicio aeróbico medidas para poner en esta sección un reto. El profesor del curso, los estudiantes elige la manera más apropiada para asegurar que se enseñan los movimientos básicos de la mandíbula, ya que para algunos estudiantes en el aula, se trata de una nueva acción.

La primera

patada salto 1 capa

- Opcional: Tiro en
- Si saltas, baja a la luz
- Deje que el ejercicio sea su propia, elegir su propio

Tecnología y Profesor

garra

primera 1 capa



- Palma de la mano de garra en forma, despedido de FLAC
- La extensión de los brazos, dejó
- Después de la parte delantera debajo del hombro, el codo por debajo de la pinza para detener

el primer 2 capa

- Diagonal cuerpo a utilizar los músculos abdominales
- Palma de la mano en forma de garra - auténticos movimientos de esfuerzo
- El agitar sustancial!

Doble golpe recto, Garra, doble la rodilla delante primera 1 capa

- Rodillas hasta la cintura, caderas empuje de manos.

el primer 2 capa

- Sin lugar a dudas, el uso de los músculos abdominales

el primer 3 capa

- A escapar para ir!

La rodilla hacia atrás, adelante y pateó la primera 1 capa

- Cuando el cuerpo inclinado hacia delante patada
- k fuerza abdominal para apoyar la recuperación de bajo patadas
- Caderas hacia delante, cuando lo haga antes de patear la acción

el primer 2 capa

- Brazo oscilante para potenciar
- Con una potente patada frontal para dar forma a la pierna delantera y trasera!

el primer 3 capa

- Cada vez que utiliza patadas y con más fuerza?
- 8,7,6,5 recíproca

Sistema completo de combinación de acciones: dos rectas del soplo, garra, rodillas, patadas el primer salto 1 capa

- Opcional: en vez de saltar kicking
- Tiro en movimiento en fuerza; la agilidad para saltar patada

el primer 2 capa

- La adición de más distancia y mayor propulsión saque la fuerza de salto

el primer 3 capa

- Completar la acción increíble!
- Quemar muchas calorías!
- Completar la acción causado un gran movimiento!
-



05. El entrenamiento de fuerza 2

la sección Focus

Esta sección tiene tres partes: la resistencia muscular, entrenamiento abdominal integral y el ejercicio aeróbico de alta intensidad. Los participantes se centraron en ayudar a maximizar el efecto del entrenamiento en cada etapa.

sentimiento

Pop, soul, la victoria, la libertad

Wushu
MMA

música		ejercicio	REPS	CTS
0:00 <i>Introducción /</i>	8x8	Transición al suelo e introducir la pista - Puesta en funcionamiento posición en las rodillas	pushup64	
doce y veintidós <i>V1 / _ supongo que se podría llámame</i>	Un 12x8	pushup L hombro Shoulder Tap Tap Pushup R	4444	6x
doce y cincuenta y cinco <i>C / Algo parecido vuelo</i>	Un 4x8 ₁	medio Tempo Pushup L hombro Shoulder Tap Tap Pushup R	2222	4x
		OPCIÓN: Permanezca en tempo más lento 👁 Plyo Lagartijas Lagartijas Empuje de los hombros opuestos suelo y las manos del grifo - la tierra de nuevo en posición de plancha (en últimos 8cts)		
01:06 <i>algo como libertad</i>	Un 4x8 ₂	Plyo Lagartijas OPCIONES: estancia con Pushup tempo lento o medio con Tap hombro)	4	8x
01:17 <i>V2 / _ Cada luna y cada estrella</i>	2x8	recuperar	16	
01:22 _ <i>Ya sabes lo que eres</i>	2x8	Establecer la posición del puente	16	
01:28 _ <i>Así que nunca si se pone demasiado oscuro</i>	B 4x8	Alternando una pierna sello sellos L L pierna hacia abajo del pie sellos R pierna R pie en el suelo	4444	2x
1:40 <i>PC / Y es seguro decir</i>	B 8x8 ₁	Alternando sello de una pierna con Toque el hombro L sellos de las piernas fuera, R mano golpea ligeramente el hombro L L y R pies mano por sellos R pierna, L mano golpea ligeramente el pie hombro R R y L mano hacia abajo	4444	4x
02:01 <i>C / Algo parecido vuelo</i>	B 8x8 ₂	Tempo rápido L sellos de las piernas fuera, R mano golpea ligeramente el hombro L L y R pies mano por sellos R pierna, L mano golpea ligeramente el pie hombro R R y L mano hacia abajo	2222	8x
02:23 <i>Instr /</i>	B 4x8 ₃	De una pierna Sello con Shoulder Tap sellos L, R pierna mano en el hombro L caderas más bajas hacia el piso, mantenga R mano en el hombro	2	
			2	8x



05. El entrenamiento de fuerza 2

música	ejercicio		REPS CTS	
02:34	4½x8 B 3	De una pierna Sello con Shoulder Tap		
		sellos R, L pierna mano en el hombro R caderas más bajas hacia el piso, mantenga L mano en el hombro	2	
		R Leg sellos hacia fuera en los últimos 4cts para terminar	2	8x
02:45 QC / Algo parecido vuelo	4x8	Recuperar luego ponerse de pie sobre últimos 8reps	32	
02:59 Algo así como la libertad, libertad	9x8	L, R Ejecutar la OET	2	36x
		👁 L, R Ejecutar x4 ancha (rebote)		
		Sprint OTS (en últimos 16cts)		
03:24 PC / Dios mío, estoy respirar bajo el agua	18x8 CL, R x4	Ejecutar Amplia (rebote)	88	
		Sprint OTS		9x
04:14 Outro /		Recuperar y felicitar a los miembros!		

05. BAJO EL AGUA PARA RESPIRAR 4:26 min

Profesor Plyo flexiones y pierna sobre la tierra, siempre cuidado para asegurar que los estudiantes comprendan el mecanismo de acción y familiarizarse con estas nuevas acciones. En el estadio ejercicio aeróbico, ejecutar profesor y exhiben una alta resistencia y capacidad completa.

Tecnología y Profesor

etapa de la resistencia muscular: flexiones de brazos y hombros pat



el primer 1 capa

- anchura de los hombros de las manos abiertas, las rodillas separadas más anchos que las caderas
- No es menor que la distancia desde la parte inferior del codo en el pecho
- Para empujar la parte inferior, acariciar el hombro cuando se levanta
- Los músculos abdominales apretados para estabilizar la parte inferior del cuerpo

el primer 2 capa

- De ritmo lento: tríceps, hombros y de ignición músculos del pecho
- Opcional: Acelerado
- Mantener los músculos abdominales tensos

Plyo flexiones



el primer 1 capa

- Levante las rodillas, levantó las manos, que se cruzarán en sus hombros, y luego, cuando aterrizaban en flexiones, el codo doblado
- Ligeramente apretar el abdomen

el primer 2 capa

- Rodilla fuerza de sustentación y, a continuación, caer en el extremo

La primera fase del núcleo integrado

TED MMA 1 capa



- Preparación: manos sobre el hombro exterior, caderas hacia arriba, el pecho
- Se levantó el pie, talón altas que las caderas, luego hacia abajo, por debajo del suelo

Alternativamente tocando los hombros

y una pierna sobre la tierra primero 1 capa



- Al hacer movimientos de las piernas de la época, con la otra mano aleteo cruzar al otro lado del pecho desde el hombro
- Obligado a apuntalar fuera de la tierra
- Opcional: Mantenga ambas manos en el suelo, sólo los movimientos de las piernas

el primer 2 capa

- músculos glúteo mayor y llevado a la pierna
- rotación de la cadera operación de accionamiento maximus involucrados glúteo

el primer 3 capa

- Está preparado para afrontar el reto de preparar otro?

Una pierna sobre la tierra, golpeando

el hombro de la unilateral 1 capa

- ~~movimiento~~ movimiento unilateral 8

el primer 2 capa

- Continuará a partir de las patas de apoyo a sentir la fuerza del glúteo mayor

el primer 3 capa

- Continuando con la acción anterior, de nuevo nueve veces!

etapa adicional de ejercicio aeróbico

movimiento unilateral / etapa intermedia de la

carrera corta 1 capa

- 4 grupos de acción lateral adicional y, a continuación inmediatamente a un sprint intermedio
- Sprint cuando el cuerpo inclinado hacia adelante, balanceando los brazos del tramo más rápido

el primer 2 capa

- En fase de acción adicional, fuera de la fuerza hacia fuera del pie

el primer 3 capa

- Para ir a por todas!
- Alta resistencia!



06. Entrenamiento para el combate 3

la sección Focus

El objetivo de esta sección es una nueva acción: Esquiva, que pondrá a prueba las piernas, el abdomen, y su flexibilidad.

sentimiento

Trampas, estilo de samba electrónica

Wushu

capoeira

música	ejercicio		REPS CTS	
0:00 <i>Introducción /</i>	2x8	L pierna F, R pierna B - Configuración de Estocadas - Ginga armas	16	
0:07 <i>V1 / (Efecto de sonido)</i>	6x8 AL Lunge x3 (R pierna B)	R Esquiva	62	6x
		👁 Llegar a R mano sobre Esquiva (en última repetición)		
doce y veintinueve <i>C / (danza pesado sonido)</i>	Un 4x8 ₁	x3 L Estocada - L alcanzar la mano por R Esquiva - R alcanza la mano hacia abajo	62	4x
doce y cuarenta y cuatro <i>Putaria tem V2 / Aqui</i>	4x8 BL Lunge - R pierna B	R rodilla	22	8x
		👁 L Lunge, Kick pie derecho delantero (en últimos 4cts)		
doce y cincuenta y nueve <i>Putaria tem Aqui</i>	B 4x8 ₁	Kick L Lunge R Frontal	22	8x
01:14 (<i>calma</i>)	1x8	L Estocada y bodega	8	
01:18 <i>B arriba /</i>	3x8 C aleatoria R	Ginga aleatoria L Ginga	2222	3x
01:29 <i>Putaria tem Aqui</i>	C 4x8 ₁ R aleatoria	Ginga Esquiva a la B Reset para Ginga Repita izquierdo a la izquierda	22228	2x
		👁 Kick pie derecho delantero (en los últimos 2 cuentas)		
1:44 (<i>gota Trap</i>)	C 4x8 ₂ R aleatoria	Ginga Esquiva a la repetición de Kick BL delantero izquierdo a la izquierda	22228	2x
01:58 <i>Putaria tem Aqui</i>	4x8 DL pulso Lunge (R pierna B)		2	16x
02:13 (<i>gota Trap</i>)	C 4x8 ₂ R aleatoria	Ginga Esquiva a la repetición de Kick BL frente a L L Lunge lado y mantenga a fin!	22228	2x
02:28	2x8	recuperar	16	
02:37	REPEAT secuencias A a C segundo ₂ - R			



06. DISBROQUEIA A TELA 4:59 min

Esquiva La formación básica está bien entrenado en la parte posterior, para que sus estudiantes pueden tener éxito en esta nueva acción. Asegúrese de que la práctica totalidad del proceso. Antes de enseñar, usted tiene que dominar, por lo que realmente puede captar la sensación de que, antes de enseñar, usted se sentirá cómodo al 100%.

Tecnología y Profesor

3 lunge, 1 esquiva primera 1 capa



- Estocada: una posterior alargada, caderas y hombros en la parte delantera.
- Esquiva: paso largo, las rodillas más de dedos de los pies, las piernas traseras rectas. Hacia fuera en el lado frontal de la pierna, la dirección de movimiento del suelo.

el primer 2 capa

- Tocar el suelo
- En cucullas en el suelo. profundidad Squat depende de fuerza de la base y la flexibilidad
- Al hacer Esquiva acción, las patas traseras recta, y controlar el peso corporal

el primer 2 capa

- Un gran paso!
- Empuje hacia adelante!

Estocadas, la rodilla / avalancha, antes de la primera patada 1 capa



- Un paso importante en una posición de embestida, levantar el talón, las piernas paralelas al suelo
- Agitando los brazos para mantener el equilibrio

el primer 2 capa

- Patas de apoyo para tratar de mantener un equilibrio
- Cuando hacer la acción de la rodilla, la mano en la parte exterior del muslo, levante sus rodillas para aumentar la fuerza y enciende los músculos abdominales!

el primer 2 capa

- Apoyar las piernas ardiendo! Un momento!

Deslizante, ginga primer baile 1 capa

- Ginga directamente de vuelta a bailar

el primer 2 capa

- la formación de Capoeira: Parte juego, parte de la batalla, un poco de baile

Deslizante, danza ginga, Esquiva paso atrás



el primer 1 capa

- Esquiva paso atrás: la liberación antes de que los dedos de los pies, manteniendo el pecho hacia adelante
- Volver atrás Esquiva, cerca de la pierna interior
- Volver posición de embestida, las caderas hacia delante

el primer 2 capa

- Un gran paso hacia atrás, el pecho, los dedos del pie hace relajarse

Deslizante, danza ginga, Esquiva un paso atrás, antes de la primera patada 1 capa

- Esquiva un paso atrás, antes de patear acción para aumentar
- Relájese antes de hacer la acción del dedo del pie Esquiva, manteniendo el pecho hasta
- ¿Cuándo Esquiva un paso atrás, relajar las caderas, y luego hacer una apretada antes de patear la acción

el primer 2 capa

- El movimiento pat
- Cuando hacer Esquiva de nuevo paso, para evitar las patadas de recuperación, a continuación
- Los hombros hacia atrás, para hacer uso de los músculos apretados de la cadera
- Cuando das un paso atrás, llegando al lado de la pierna
- Tenga en cuenta que la acción debe ser conciso

estocada pulso



el primer 1 capa

- a retirarse un gran paso
- pecho
- elevación del talón
- Estocada cuando una breve pausa

el primer 2 capa

- Cuando cabe se lanza
- rodilla delantera sobre el antepié

el primer 3 capa

- Hacer postura estocada cuando la presión es lo suficientemente bajo?



07. Muay Thai

la sección Focus

Esta es una sección feroz Muay Thai, tienen la oportunidad de saltar patada en la cara inferior del codo. La combinación completa de las extremidades inferiores y miembros superiores de formación combina la acción, para que sus alumnos tengan la oportunidad de liberar realmente el codo. Se le enseña a centrarse en el estudiante, por lo que cada Maay Thai ha alcanzado la intensidad más alta.

sentimiento

habitaciones grandes, la fuerza impulsora, fomentando

Wushu

música		ejercicio	REPS	CTS
0:00 <i>Intro / (Piano)</i>	4x8	L Postura del combate - Guardia boxeo	32	
doce y catorce <i>V1 / _ No hay tiempo para fingir</i>	4x8 AL Jab	Hold R descendente del codo	224	
				4x
doce y veintiséis _ <i>Eso es lo que he estado dijo</i>	Un 4x8 ₁	L Jab R Descendente Elbow pulso F, x2 B	224	
				4x
doce y treinta y seis <i>Voy a golpear el loto</i>	Un 8x8 ₂	L Jab, R Cruz x2 L Jab R Descendente Elbow pulso F, x4 B	4228	
				4x
01:00 <i>B arriba / en mi camino, en mi Así, en mi camino</i>	Un 4x8 ₃	L Jab, R Cruz x2 L Jab R Descendente Elbow 👁 Saltar F en R Descendente codo (en 2cts)	422	
				4x
01:11 <i>C / (Dubstep)</i>	Un 8x8 ₄	L Jab, R Cruz x2 L Jab R Salto descendente codo OPCIÓN: Sin salto	422	
				8x
1:34	4x8 BL x2 rodilla		44	
		x2 rodilla R		4x
uno y cuarenta y cinco <i>Voy a golpear el loto</i>	2x8	L rodilla a fin y recuperar	16	
una y cincuenta y un <i>PC / Go decir todo el mundo en virtud de que el sol</i>	Un 6x8 ₂	L Jab, R Cruz x2 L Jab R Descendente Elbow pulso F, x4 B	4228	
				3x
02:08 <i>B arriba / en mi camino, en mi Así, en mi camino</i>	Un 4x8 ₃	L Jab, R Cruz x2 L Jab R Descendente Elbow 👁 Saltar F en R Descendente codo (en 2cts)	422	
				4x
02:20 <i>C / (Dubstep)</i>	Un 12x8 ₅	L Jab, R Cruz x2 L Jab R Salto descendente codo L rodilla x2 x2 R L rodilla rodilla a fin!	42244	
				6x
02:57 (<i>piano</i>)	4x8	Recuperar y transición a R posición de combate	32	
03:08		Secuencias repetidas de A a A₅ - R		

07. En mi camino 5:51 min

Con música y letra agitando gancho, para ayudar a enseñar a sus estudiantes, para que sientan la alta intensidad de esta sección. Deja que la música conducir a todos completó Muay Thai, para que puedan prepararse para los retos del ejercicio aeróbico octava medida.

Tecnología y Profesor

puñetazo recto, codo bajo ataque



el primer 1 capa

- 1 golpe recto, un golpe en el codo con la parte posterior del brazo,
- relajarse

Combinaciones: golpe recta, puño FLAC bajo el golpe de codo,

la primera pausa corta 1 capa

- Mantenga el boxeo, el boxeo después de varios FLAC: 5,4,3,2,1 codo
- Bajo ataque codo: exprimir el bíceps, relaje sus manos, doblar las rodillas y gire el torso, los codos, porque la necesidad de mantener una diagonal.

el primer 3 capa

- Dile a todos que en el sol, estamos en el camino!

Combinaciones: golpe recta, puño FLAC bajo el golpe

de codo, la tercera consecutiva 1 capa

- Continuo: No se detenga en medio de la acción, no se detienen
- Además de un codo hacia atrás Pulse el salto siguiente, suelo y aliviar sus rodillas, piernas forzados
- Opcional: salto - un gran paso adelante

el primer 2 capa

- Use los músculos abdominales
- Mover el centro de gravedad del cuerpo hacia adelante
- Corta y aguda

el primer 3 capa

- Vamos jugadores - esta es su última oportunidad!

La parte

superior de la rodilla 1 capa

- Las rodillas para arriba
- dejar las armas
- talón a las nalgas

cartera completa: golpe recto, FLAC puño bajo el codo golpeó

la parte superior de la rodilla 1 capa

- Los movimientos se ponen juntos: golpe recto, FLAC puño, el codo y la parte superior de la rodilla

el primer 2 capa

- Por lo que las rodillas encima de la cintura, las nalgas talones
- Use los músculos abdominales cuando se hace la acción codo y la rodilla

el primer 3 capa

- movimiento!
- Demuestra lo que puedes hacer!
- volver dos veces!
- La última vez!



08. El entrenamiento de fuerza 3

la sección Focus

Esta sección se centra en el entrenamiento del boxeo clásico y habilidades con el fin de aumentar el ritmo cardíaco y crear una experiencia agradable en la finalización de la formación.

sentimiento

La danza, la libertad, el placer

Wushu

boxeo

música		ejercicio		REPS CTS	
0:00	Introducción /	4x8	Recuperar y la transición a postura frente	32	
doce y once	V1 / _ <i>Nada es sagrado</i> 4x8		L hombro Stretch hombro Stretch R	1616	
doce y veintidós	_ <i>Tienes que amarlo</i>	8x8 AL	Postura del combate - Guardia boxeo L, R Uppercut L Gancho Pulso D, B x2 R, L Uppercut R Hook pulso F, x2 B (nivel 2 después de 2reps)	224224	4x
doce y cuarenta y cuatro	PC / <i>Cuando nos hicimos tan cansado</i>	Un 8x8 1	L, R Uppercut L Gancho R, L Uppercut R Hook	2222	8x
01:07	C / <i>Liiiigghht nosotros hasta</i>	8x8 BL	Jab, R Cross x4 L, R Uppercut L Gancho R, L Uppercut R Hook	82222	4x
01:29	V2 / _ <i>tratando de escuchar</i>	2x8	Recuperar y transición a R posición de combate	16	
1:34	<i>Tratando de recuperar aliento</i>	6x8 AR,	L Uppercut R Hook Pulso D, B x2 L, R Uppercut L Gancho Pulso D, B x2	224224	3x
01:52	PC / <i>Cuando nos hicimos tan cansado</i>	Un 4x8 1	R, L Uppercut R Hook L, R Uppercut L Gancho	2222	4x
02:03	C / <i>Liiiigghht nosotros hasta</i>	8x8 BR	Jab, L Cruz x4 R, L Uppercut R Hook L, R Uppercut L Gancho	82222	4x
02:25	Br / <i>Cuando nos hicimos tan cansado</i>	2x8	recuperar	16	
02:31	PC / ¿ <i>Cómo hemos llegado tan miedo de perder</i>	2x8	L, R Ejecutar la OET y luego correr lentamente B	2	8x
02:37	¿ <i>Cuándo nos ponemos tan cansado</i> 8x8		L, R Run F	2	32x
02:58	QC / <i>Liiiigghht nosotros hasta</i>	CL 8x8 Ruta	Jab x2 L Uppercut, L Hook a FR Corta Jab x2 R Uppercut, R Hook a F (pinchazos de energía después de 2 repeticiones)	4444	4x
			👁 R Ruta Jab x3 R, L Uppercut, R Hook a F (en últimos 8cts)		



08. El entrenamiento de fuerza 3

música		ejercicio	REPS CTS	
03:20 C / (sonidos Dance)	C 8x8 1	L Ruta Jab x3 L, R Uppercut, L Hook a FR Corta Jab x3 R, L Uppercut, R Hook a F	4444	4x
03:42 nos ilumina hasta	8x8	Postura frente a L, R Jab	2	32x
04:03 ¿Cómo hemos llegado tan cansado	C 8x8 1	L Ruta Jab x3 L, R Uppercut, L Hook a FR Corta Jab x3 R, L Uppercut, R Hook a F	4444	4x
04:26 Br / estar tan cansado	2x8	recuperar	16	
04:32 PC / ¿Cómo hemos llegado tan miedo de perder	2x8	L, R Ejecutar la OET y luego correr lentamente B	2	8x
04:37 ¿Cómo hemos llegado tan cansado	8x8	L, R Run F	2	32x
05:00 C / Liiiigghht nosotros hasta	D 8x8	postura frente L, R Jab x2 L, R Hook 👁 L, R Jab (en últimos 4cts)	44	8x
05:22 Outro /	D 8x8 1	L, R Jab L puño para el cielo a fin!	2	32x



08. LUZ estadounidense UP 5:47 min

Esta canción es el tema de sus estudiantes que llevan un alto grado de física y mentalmente no puede llegar solo. Hay que dejar a completar el viaje, pero lo más importante, usted quiere que se sumergen en la experiencia. Para ello, dejar hablar de música. No se exceda en el profesor. Encontrar maneras de conectar la música y el entrenamiento físico. Observe a su profesor tercera capa. Encontrar la manera de inspirar a permitir que verdaderamente natural y transmitir información. Además, en este mismo momento! Con todo el corazón y el alma siente la sección!

El primer

golpe recto 2 capa

- En espera de su sitio
- ~~entonces también todo~~

el primer 3 capa

- Encuentra tus alturas!

puñetazo recto, un uppercut de

derecha, izquierda gancho primera 3 capa

- No se puede dar forma a sus palabras, sus acciones pueden!
- ¿Le parece un buen lugar para mostrar lo mejor de mí mismo!

Tecnología y Profesor

Gancho, gancho, uppercut primera 3

capa

- Tiene una tarea: para mostrarnos todo lo que lo hará!
- Sensación de la luz! golpes listos!

Combinaciones: soplado recta, FLAC puño cuatro veces, uppercut, uppercut, la secuencia de gancho 2 2 capa

- Levantar los hombros, para mantener lo natural

el primer 3 capa

- En sesión de entrenamiento de BODYCOMBAT tenía que llegue a nuevas alturas!
- Mover hacia arriba!
- Usted ve la luz!

La primera ejecución 1 capa

- Correr, y luego se mueve hacia atrás
- alta elevación de la pierna para correr, para avanzar

el primer 2 capa

- Alta elevación de la pierna para correr, las rodillas de elevación, su frecuencia cardíaca aumentará rápidamente!

el primer 3 capa

- Hecho hoy, consigue resultados mañana!
- Es el momento de descubrir los beneficios del entrenamiento de combate físico de la misma!

2 camina sacador recto, el gancho, gancho

de 1 capa

- Cuando los codos rectos soplar
- Saltar a jugar unos golpes más enérgicas

cartera completa: tres caminar en línea recta golpe, gancho, gancho, gancho

primera 2 capa

- resbaladizo
- Un movimiento sustancial

el primer 3 capa

- Aprovecha el hombre a tu lado!
- Cuando se ejecuta, el enfoque y pensar con rapidez!



09. educación física

la sección Focus

Esta sección se centra traer un gran entrenamiento general de los músculos abdominales. Dos nuevas acciones, la ciudad escalera de mano amplia y arrastrándose, encendió los músculos abdominales y de cadera, los músculos centrales acción última bola completarán la combustión.

sentimiento

EDM, estable, fuerte

música		ejercicio		REPS CTS	
0:00	Intro / (remolina)	2x8	Se encuentran en la espalda, de lado a las rodillas de elevación frontal sobre las caderas, las espinillas paralelas al suelo - dedos de los pies apuntan hacia el techo	16	
0:08	V1 / Esta noche, usted podría ser mi	Un 12x8	Escalera urbana F pata se extiende a 45 ° B pata se extiende a 45 ° F, B pierna camina adentro y hacia arriba x2 inferior de las piernas Doble las rodillas para restablecer 👁 Deje caer los pies al piso y la crisis, alcanzando manos altas (últimos 4cts)	22822	6x
01:05	C / Estamos marchando	B 4x8	Medicine Ball Crunch Deje caer las manos a las manos de elevación frontal copia de seguridad por encima de los hombros caer las manos a B Levantar las manos hacia atrás por encima de los hombros 👁 Restablecer parte superior del cuerpo al piso y elevación pies (en los últimos 2 cuentas)	1111	7½x
01:24	V2 / Wide despierto	Una repetición de 12x8 Escalera urbana - B, F		16	6x
02:21	C / Estamos marchando en	Repita 4½x8 B Medicine Ball Crunch		4	8½x
02:41	Br / Cuando se pone el sol	1½x8	transición a la flotar - frente a frente a la cabeza	12	
02:49	Prométeme vamos a montar	C 2x8 flotar		16	
02:59	QC / marchando _ Miedo Es el fin del amor	C 4x8 1	Amplia flotar escalador Pie izquierdo hacia el lado L L rodilla hacia el codo, pie golpea ligeramente presionado L pies se extiende de nuevo a lado de retorno L pie trasero en Repetir en el lado R	22228	2x
03:18	C / Estamos marchando en	C 4x8 2	Amplia flotar escalador - Más rápido Pie izquierdo hacia el lado L L rodilla hacia el codo, pie golpea ligeramente presionado L pies se extiende de nuevo a lado de retorno L pie trasero en Repetir en el lado R	11114	4x
03:37	Outro /	4x8 C Hover		32	

09. marchando 3:57 min

escalera de la ciudad el profesor debe tener cuidado de hacerlo de modo que todos los estudiantes son capaces de alcanzar el nivel de éxito deseado. Para ello, seleccione (patadas), y explica cómo seleccionar la acción en la ciudad dio un paso en su alcance para manipular la intensidad del ejercicio, de manera que todos los estudiantes pueden completar la operación segura y sonido, aprender nuevos patrones de movimiento.

Tecnología y Profesor

escalera ciudades



el primer 1 capa

- Preparación: tendido en el suelo, hasta las rodillas más altas que las caderas, piernas paralelas al suelo, apriete el abdomen, levantado y, a continuación, hacia el suelo. Los brazos relajados, en el suelo, la apertura hacia el exterior.
- Comienza desde la pata delantera, se extiende hacia fuera, y después se mantiene verticalmente los dedos gordos levantados, y luego doblar las piernas 45 grados, y luego volver a la posición inicial.
- Para reducir la carga, las piernas no inferiores
- Opcional: Que las piernas completamente extendidas

el primer 2 capa

- Objetivo: Al mover un pie, tratando de mantener el otro reposapiés.

- bajo inicio

el primer 2 capa

- Los esfuerzos!

La contracción

del primer ejercicio de pelota 1 capa

- Abajo, arriba
- Apriete del cuerpo, tales como tirar pelota de fitness en el suelo
- Alternativamente lado tramo

el primer 2 capa

- manchado de velocidad, bola de la aptitud tirará hacia abajo

arrastrándose gran paso



el primer 1 capa

- Preparación: posición de apoyo. Abrir las rodillas, los codos situados en el hombro. Apretar el abdomen, glúteos apretados para mantener.
- Fluencia amplia paso: de los dedos de los pies, los pies se extienden hacia fuera la parte de pata que se extiende la rodilla a continuación, vuelven a la posición inicial después de
- A cabo en el tramo, mover

el primer 2 capa

- Mantener un avance lento, dejar que la tensión muscular o acelerar, hacer un desafío

el primer 3 capa

- No me diga que alcance el límite!
- Opcional: con arrastre de las rodillas



El primer

soporte 1 capa

- de los
- Segundo de 20

el primer 2 capa

- apretado!

el primer 3 capa

- Apreciar este hermoso momento de ella!
- Seleccionar: ayuda de la rodilla



10. relajarse

la sección Focus

Ayudar a sus estudiantes para relajarse, restaurar y celebrar la finalización de esta increíble sesión de ejercicios, así como un impresionante sentido de logro que trae!

sentimiento

Ternura, cómoda, AC

<i>música</i>	<i>ejercicio</i>	<i>REPS CTS</i>
0:00 <i>V1 /</i>	10x8 Childs Pose	80
doce y cuarenta y dos <i>PC / Si yo fuera moribundo en mi rodillas</i>	4x8 L Hurdler estiramiento (Llegar a la esquina R después 16cts)	32
doce y cincuenta y ocho <i>C / hermano, Te tengo hermano</i>	4x8 R Hurdler Stretch (Llegar a L esquina después de 16cts)	32
01:14 <i>V2 / hermano Oh, vamos más profundo que</i>	2x8 R flexor de la cadera Estiramiento - L mano empuja L la rodilla hacia fuera, R mano al piso	16
una y veintiuna <i>Aunque no compartimos</i>	2x8 R Estiramiento de los isquiotibiales - B caderas y las manos llegar al piso	16
una y media <i>Estamos viviendo diferente vidas</i>	2x8 L flexor de la cadera Estiramiento - R mano empuja la rodilla derecha hacia fuera, L mano al piso	16
01:38 <i>5 años, 20 años regresan</i> 2x8	Estiramiento de los isquiotibiales L - B caderas y las manos llegan al piso	16
01:46 <i>PC / Si yo fuera moribundo en mi rodillas</i>	2x8 R aductor Stretch - doblan la rodilla izquierda, la mano L hasta el muslo, R mano alcanza abajo	16
01:54 <i>y si usted fueron ahogados en</i>	2x8 L aductor Stretch - doblan la rodilla derecha, R mano en el muslo, L mano se extiende hacia abajo	16
02:02 <i>C / Hermano, te tengo</i>	2x8 L de Quadricep estiramiento	16
02:10 <i>Br / golpeado en problemático agua</i>	2x8 R de Quadricep Stretch	16
02:18 <i>Nos va a llevar cada uno otro</i> 2x8	L hombro Estiramiento - paso de ancho	16
02:26 <i>QC / hermano, Te tengo</i>	2x8 L tríceps Estiramiento	16
02:34 <i>hermano, Te tengo</i>	2x8 R Tricep Stretch	16
02:42 <i>Si yo fuera moribundo de rodillas</i>	Stretch R hombro 2x8	16
02:50 <i>y si usted fueron ahogados en</i>	2x8 L ITB estiramiento	16
02:58	2x8 R ITB Stretch	16
03:06	2x8 pecho Stretch - pies de ancho y las manos del corchete detrás de la espalda	16
03:14 <i>Te tengo hermano,</i>	1½x8 Circle manos O / H, L puño para R palma L pasos de las piernas y tomar un arco!	84

10. HERMANO 3:22 min

Tecnología y Profesor

Los niños representan



- Medida de la cadera se hunden hasta el tobillo.
- pecho liberación
- inhalación profunda y la exhalación
- Intensificar estirar los dedos hacia adelante. Sentir la sensación de estiramiento

Tendido

- Estirada hacia atrás, agarra los pies, para una
- apretar los músculos de
- Mantener las rodillas apuntando al piso

extensión del hombro / extensión de tríceps

- El brazo hacia fuera en el otro lado del cuerpo es una extensión del hombro. Chen Jian
- Entonces en el tríceps se extienden hacia abajo
- hundir a la pierna

tramo ITG

- la pierna derecha a la izquierda, haga el estiramiento completo
- Levantar el pecho, las caderas se hunden

estiramiento del tórax

- Los brazos extendidos. Ponga sus manos detrás de la espalda, del Departamento de Grupos d
- Inhalar. Círculo brazo

fuerza vinculante de los glúteos tensión de estiramiento



- Por medio de la pierna derecha, la pierna se dobla o hacia atrás, el pecho se mantiene en la posición de inicio
- Entonces, el brazo derecho se extiende desde el cuerpo hacia la izquierda. La casa en, sentir el estiramiento máximo
- Cambia de pecho

flexión de la cadera y la extensión

- La pierna derecha hacia adelante a un estiramiento de los flexores de la cadera. Los dedos de los pies delanteros hacia el exterior. Aflojar el pie trasero a hundirse

Estirar músculos de las piernas



- caderas estirada hacia atrás, la extensión de la pierna delantera
- Pecho entre las rodillas

la extensión del muslo

- Ponte de pie. paso relajado, fregadero a la derecha, que se extiende la parte interior del muslo
- Repartir en el suelo o en las manos la pierna derecha
- retiro de la cadera
- Sosteniendo el pie en posición, y luego cambiar de lado



BONUS

03. El entrenamiento de fuerza 1

la sección Focus

En esta sección hay tres cada uno contenido de la formación: (acción de conversión)

Agile, velocidad (movimiento sacador recto), la fuerza (entrenamiento físico)

sentimiento

bombos, música electrónica, hay una fuerza motriz

Wushu

boxeo

música		ejercicio	REPS CTS	
0:00 (Instr)	1x8	Prepárese para estirar	8	
0:03	3x8	Pecho Estiramiento - codos abiertos fuera de línea diagonal a continuación, extender los brazos largo y llegar a tiempo	88	2x
		codos abiertos y salga rodando del hombro		1x
doce y once	4x8	L, R Ejecutar la OET	2	16x
doce y veintidós V1 / _ Nuestros corazones tienden a preguntarse	8x8 AL	posición de combate x3 L Jab Paso L pie en (pies juntos) R posición de combate x3 R Jab Paso R pie en (pies juntos)	62	4x
		👁 x4 R Jab, paso R pie en un (a última repetición)		
doce y cuarenta y cuatro PC / Fijarte gratis	Un 8x8 1	L posición de combate L Jab x4, paso pie izquierdo y cambiar con agilidad R posición de combate	8	
		R Jab x4, paso pie en R y cambiar con agilidad	8	4x
		👁 R Jab, R Cuerpo Rip x2, Paso pie derecho en el pie y cambiar con agilidad (en la última repetición)		
01:06 Br / _ Nuestros corazones tienden a preguntarse	Un 8x8 2	L posición de combate L Jab, L Cuerpo Rip x2, paso pie izquierdo y cambiar con agilidad R posición de combate	8	
		R Jab, R Cuerpo Rip x2, paso pie en R y cambiar con agilidad	8	4x
01:29 C / Fíjese gratis	Un 16x8 3	A REPETIR 2 COMBO viajar F Ejecutar B REPEAT en R SIDE Ejecutar B (Nivel 2 después 2reps)	8888	4x
02:12 _ Nuestros corazones tienden a preguntarse	B 8x8	postura frente L, R Jab x2 L, R Cuerpo Rip x2	44	8x
02:34 (calma)	4x8	L Jab a fin y recuperar	32	
02:46 V2 / Porque hay no uno otro	Un 4x8 1	A REPETIR 1 L, R	16	2x
02:57 B arriba /	Un 8x8 2	A REPETIR 2 L, R	16	4x
03:19 C / Fíjese gratis	Un 16x8 3	A REPETIR 3 L, R (Nivel 2 después de 2 repeticiones)	32	4x
04:02 _ Nuestros corazones tienden a preguntarse	B 8x8	REPETIR B	8	8x
04:24 Outro /	4x8	L Jab para terminar - celebrar y recuperar!	32	



BONUS

03. CAÍDA LIBRE (VIP) 4:42 min

Fuerza combinado con el ritmo de la música es mayor. Una vez que domine el conjunto de habilidades, puede transformar la intensidad del entrenamiento. Deje que su profesor está más a la tierra, los estudiantes sienten la música y el movimiento.

Tecnología y Profesor

El primero de

extensión del miembro 1 capa

- Abrir el pecho, con los codos abiertos, y luego con los brazos abiertos.
- El hombro a inclinarse hacia adelante.

3 lanza un puñetazo recta (una dirección completamente diferente) de 1 capa

- 3 golpe recto, la lucha contra la postura de derecha a izquierda
- Para avanzar en la postura, y luego recuperar la parte delantera del pie, al otro lado del transductor
- Objetivo: la boca y nariz

4 lanza un puñetazo recta (una dirección completamente diferente) de 1 capa

- Acelerar el ritmo de cambio: Al mover los pies hacia adelante, comenzó a aumentar un poco de saltos
- Opcional: Cuando cambiar lados como un paso

el primer 2 capa

- afilada Changquan

sacador recto, punzón, un punzón recta, ponche, (alternativamente) de 1 capa

- Objetivo: cabeza, cuerpo, cabeza, cuerpo
- Golpe: golpe al cuerpo, con los nudillos en el techo
- En golpeó golpe recto para mantener la luz y rápido, a continuación, añade el poder y la fuerza en el cuerpo.

el primer 2 capa

- Doble las rodillas, girando el cuerpo para crear más poder en el golpe

el primer 3 capa

- A partir!

puñetazo recto, ponche, un golpe directo, ponche, corriendo (alterna) de 1 capa

- Para avanzar, aumentar la ejecución

el primer 2 capa

- Corriendo adentro, detrás las piernas, aumentar la fuerza, la unidad cuerpo slam
- Mantenga sus rodillas levantadas durante la ejecución
- Girar el cuerpo, por lo que los músculos abdominales también está subiendo
- Golpear la bolsa, sintiendo la resistencia de la bolsa volvió en la lucha contra
- toque el hombro lanza rápidamente un puñetazo recto, ejercitar los músculos abdominales

el primer 3 capa

- La segunda etapa: 30 segundos

Recta ponche, ponche (actitud frontón) primero 1 capa

- Cuatro golpe recto, golpeado 4 veces

el primer 2 capa

- golpe recto mayor rango, la rotación del hombro

el primer 3 capa

- Golpeando los latidos del corazón!
 - Después haga clic en las gradas!
- volando su propia!



BONUS

04. Entrenamiento para el combate 2

la sección Focus

Este es un desafío a la sección de innovación de sus músculos abdominales. Puede entrenar a sus patadas, aumentar el ritmo cardíaco. El objetivo de esta sección es en combinación con la nueva operación, y un soporte de placa de formación patada circular kata.

sentimiento

Trance, fantasía, plástico,

Wushu

Karate, el taekwondo

música	ejercicio		REPS CTS	
0:00 <i>Introducción /</i>	½x8	Postura Frente Amplio	4	
0:02 <i>V1 / _ Mi corazón está golpeo</i>	2x8	Un Círculo O brazos / H en Cross Block - puños apretado		
		Bajar los brazos hacia abajo en un fotograma Doble las rodillas y prepararse para circular Plank (en últimos 4cts)	16	
0:09 _ <i>flotando en el medio estas ondas</i>	Un 10x8 1	Plank circular - R		
		Manos al piso - a pie a través de las manos al lado de R en la posición de tabla	8	
		Bloquear Kata		
		Levantar en I Rising Bloque, L Bajo bloque de doblar la rodilla derecha, pierna recta L repetición circular Plank y Kata Bloque L pies juntos y girar a L esquina (en últimos 4cts)	8 16 2½	
doce y cuarenta y seis _ <i>Eres como la luna</i>	4x8 BL	Paso rodilla a x2 L esquina	88	
		R Paso rodilla a R x2 esquina	2	
01:01 <i>B arriba / (Instr)</i>	B 8x8 1	 R Paso rodilla, R patada frontal (en la última repetición)		
		L rodilla Paso, Paso L patada frontal a L esquina rodilla R Paso, Paso R patada frontal a la esquina R	88 4	
una y media <i>C / (música de baile)</i>	12x8 B 2	 R Paso x2 patada frontal (en la última repetición)		
		L Paso patada frontal a L esquina x2 L Jump Kick a L esquina del bloque Kata Repita en el lado R	844	
			16	3
02:15 <i>V2 / _ Finalmente veo lo ves</i>	Un 2x8 A REPETIR		16	
02:22 _ <i>Y espero que se sienta lo que siento</i>	Un 6x8 1 A REPETIR 1		32 1½	
02:44 <i>B arriba / (Instr)</i>	B 4x8 1	REPETIR B 1	16	2
02:59 <i>C / (música de baile)</i>	B 8x8 2	REPETIR B 2	32	2
3:29 <i>Outro /</i>	Bajo la Cruz del bloque a fin!			



BONUS

04. Ves lo que veo 3:36 min

Profesor despejar los movimientos para que sus participantes serán capaces de cavar un movimiento sensación diferente. Antes de enseñar que practicar, para que pueda mostrar claramente la acción.

Tecnología y Profesor

KATA

primera 1 capa

- pies de distancia
- Inhale los brazos hacia arriba a un lado, y luego la cabeza cruz y el bloque inferior realizan dos veces

Una placa de soporte circular,

KATA de 1 capa

- Placa de soporte circular: rodilla flexión; hacia el exterior para empujar las caderas; apriete los músculos abdominales
- Comenzando cerca de la parte perimetral derecha, a lo largo del soporte de la placa operación
- Desde el principio la placa de soporte, el empujador de vuelta al otro lado (pierna derecha se estiró, pierna doblada, izquierda), el bloque inferior del brazo inferior derecho, brazo izquierdo se detiene en el bloque de cabeza
- Luego, en la dirección opuesta, desde una posición adyacente (izquierda) comenzó la rodilla mano de la pierna, de la mano, a través de la posición de la placa de soporte, y en el extremo derecho
- Mantenga su apretado barriga durante todo el curso de la campaña
- Opcional: un rango menor de círculo

el primer 2 capa

- Apriete el abdomen, las manos en el suelo
- Cuando sea necesario, círculo de apoyo plana de manera estrecha para mantener las rodillas ligeramente dobladas

La rodilla, el ritmo (de una esquina a otra esquina) de 1 capa

- Rodilleras, ritmo, las rodillas y luego cambian de lado
- Mover de una esquina a otra esquina
- Las rodillas hasta el pecho

el primer 2 capa

- Listo para la siguiente ronda todavía?

Rodilla, ritmo, patada, ritmo (de una esquina a otra esquina) de 1 capa

- 1 movimiento de la rodilla, una patada
- Levante la rodilla en el pecho
- El pie hacia atrás, expulsado de nuevo
- Agitando los brazos para hacer tiros más potentes

cartera completa: retroceso, dos veces el lugar, la defensa, retrocesos del salto, el primer bloque 1 capa

- Patadas, el lugar, las patadas de lugar, manteniendo la defensa, saltar patadas, segundo bloque
- Opcional: reemplazado con una patada oscilante patada salto

el primer 2 capa

- En parte inquieta patada salto él!
- Dar un paso atrás, con el fin de acumular más poder patear
- Cuando Parry, exhalación
- posición inferior del cuerpo, estirar las piernas
- Bloquear el mantenimiento de la postura, luego atacar!



BONUS

05. El entrenamiento de fuerza 2 - opciones la

la sección Focus

Esta sección se centran en el entrenamiento de velocidad.

sentimiento

bombo, industrial y agresiva

Wushu

boxeo

música		ejercicio	REPS	CTS
0:00 Intro / (cantos)	2x8	preparar	16	
0:06 V1 / (Batería)	2x8	hombros rollo	16	
doce y once	2x8	torso giro	16	
doce y diecisiete (batería)	2x8	postura frente - Guardia boxeo	16	
doce y veintidós (sonidos electro)	x2 8x8 AL Jab	x2 R Jab	4444	
		L, R Rip Cuerpo		
		L, R Uppercut más rápido x2 Combo		4
		👁 L Jab, R Jab 4cts x2		
		L, R 2cts cuerpo Rip		
		L, 2cts R Uppercut (en últimos 8cts)		
doce y cuarenta y cuatro PC / (Eerie Humming)	Un 8x8 1	L Jab x2, R Jab x2	422	
		L, R Rip Cuerpo		
		L, R Uppercut		8
01:05 C / (electro pesado)	8x8 BL	posición de combate		
		L Jab Jab x2 L, R Cruz, L	44	
		Jab		8
uno y veintisiete	B 8x8 1	L Saltar Jab Jab x2 L, R	44	
		Cruz, L Jab		8
01:50	Un 8x8 1	L Jab x2, R Jab x2	422	
		L, R Rip Cuerpo		
		L, R Uppercut		8
02:11	4x8	recuperar	32	
02:22 V2 /	x2 4x8 AR Jab	x2 L Jab	4444	
		R, L Cuerpo Rip		
		R, L Uppercut		2
02:33 C / (electro pesado)	8x8 BR	posición de combate		
		R Jab Jab x2 R, L Cruz, R	44	
		Jab		8
02:55	B 8x8 1	x2 R Jump Jab	44	
		R Jab, Cross L, R Jab		8
03:17	Un 16x8 1	postura frente		
		R Jab x2, L Jab x2	422	
		R, L Cuerpo Rip		
		R, L Upper Cut		16
04:01 Outro /	4x8	R Jab a fin y recuperar		



BONUS

05. allá de la pared 4:22 min

En los sentimientos de repetición lenta combinados, a continuación, añadir un poco de velocidad y acepta el reto de luchar desafío velocidad. Dejar que la melodía musical dirigido por usted, en la segunda combinación con el boxeo para crear la fuerza y desafiar a los músculos abdominales.

Tecnología y Profesor

combinación lento: dos golpe recto, gancho primera

cuerpo relajarse ,, 1 capa

- Doble golpe recto, doble golpe recto, gancho
- Practicar lentamente, y luego acelere gradualmente
- Relajar el cuerpo: el cuerpo golpeó el centro de la articulación hacia arriba.

combinación rápida: dos golpes rectos, golpe al cuerpo,

uppercut primera 1 capa

- acelerar la rapidez
- tiempo de las notas

el primer 2 capa

- Cuando se sienta seguro, para maximizar el puñetazo recto

el primer 3 capa

- De alta intensidad durante 30 segundos en el segundo grupo!
- Tenga en cuenta los cambios en el ritmo cardíaco!
- La última vez que un líder del movimiento
- Aprender presión!

2 veces la potencia de golpe recto, golpes rectos, el

boxeo FLAC, el primer golpe recto 1 capa

- Objetivo: la nariz, los labios, la barbilla
- Relajarse en el boxeo talón flip

el primer 2 capa

- Segunda ronda: movimiento para aumentar la potencia cuando el punzón recta
- Apretar el hombro, la creación de más fuerza y el trabajo núcleo
- golpe recto, FLAC puño, golpe recto: entrenamiento abdominal pura



BONUS

05. El entrenamiento de fuerza - opciones B

la sección Focus

Esta sección proporciona oportunidades para la capacitación y entrenamiento de velocidad para usted. Estas diferentes acciones claramente a sus estudiantes profesores, por lo que realmente puede sentir la diferencia entre los dos, y traer el mayor beneficio para todos.

sentimiento

bombo, la pasión

Wushu

boxeo

música		ejercicio	REPS CTS	
0:00 <i>Introducción /</i>	1x8	Prepare to Run	8	
0:03 <i>Instr /</i>	7x8	L, R Ejecutar la OET (Use últimos 8cts a la transición en L Posición de combate)	2	28x
doce y veintidós <i>V1 / Cada vez que cierro mi ojos</i>	x3 8x8 AL Jab	L Jab a lado R (pivote y perforar a 90 °)	62	8x
doce y cuarenta y cuatro <i>PC / profundamente en la noche nosotros quedarse</i>	Un 8x8 2	L Jab R Uppercut L Gancho Pulso D, B x2  L Jab x3 L Jab a lado R L Jab, R Uppercut, x2 L Hook (en últimos 16cts)	1124	8x
01:06 <i>C / caleidoscopios son Me giro _</i>	Un 8x8 3	L Jab x3 L Jab a lado R L Jab, R Uppercut, x2 L Hook	628	4x
01:28 <i>Br / profundamente en la noche nosotros quedarse</i>	8x8 BL Jab, R Cross		2	32x
una y cincuenta y un <i>C / Me girando, girando me</i>	Un 8x8 3	L Jab Jab x3 L a lado R L Jab, R Uppercut, x2 L Hook (Entrenamiento de la velocidad en el Jab, Uppercut, Hook - fuera de tiempo)	628	4x
02:12	2x8	Recuperar y preparar para funcionar OTS	16	
02:17	6x8	R, L Run OTS (Use últimos 8cts hacer la transición a R Posición de combate)	2	24x
02:34	Secuencias repetidas de A a A segunda 3 - R			



BONUS

05. CALEIDOSCOPIO 4:29 min

Use "sacador recto / FLAC boxeo" y "run" el conjunto de conectarse a su salón de clases, y comprobar con sus estudiantes, especialmente cuando es el momento de la sección central del curso. Siente la música cambia, y reflejan su reacción fuera del proceso de enseñanza.

Tecnología y Profesor

Recta soplar tres veces, una vez en

el puñetazo recto lateral 1 capa

- 3 punzón recta hacia adelante, sacador recto 1 lado
- Gire alrededor de la parte posterior del pie
- Relax rodilla
- De pie relajarse

el primer 2 capa

- relajarse
- Para volver a la postura defensiva

golpe recto, gancho, gancho, una breve pausa

primera 1 capa

- Objetivo: la nariz, la barbilla, seguido de la mandíbula
- golpes oblicuos
- puño cerrado

el primer 2 capa

- Sentir el golpe de energía

composición completa: 3 punzón recta, una recta punzón 1 lado, los ganchos, los ganchos 2 secuencia 1 capa

- Toque golpe recto y punzonado golpe, gancho, gancho sección de combinación

el primer 2 capa

- Este es un golpe directo de las habilidades: entrenamiento de la velocidad golpe recto, gancho, FLAC boxeo
- Juego, pulsa el boxeo, gancho, gancho, la velocidad de reproducción!
- Cuando se cerró el puño, hombro y espalda estrecha

el primer 3 capa

- Usted y las personas que le rodean juegan tan rápido como usted?
- Mejorar el ritmo cardíaco, aumentar la fuerza!

golpe recto, FLAC

primera boxeo 1 capa

- magro
- Chin cayó
- en el hombro
- Los hombros y las caderas giro juntos

el primer 2 capa

- A partir de mediados de restar
- Torcer!

el primer 3 capa

- Boxeo todos juntos!



MUSICA

01A

Dannic, Tom & Jame

Ready (Extended Mix) (04:38)

© 2017 Warner Music Group bajo licencia exclusiva a Spinnin 'Records BV.

Escrito por: Desconocido

01B

5 segundos de verano

Permanent Vacation (3:12)

© 2017 Warner Music Group Escrito por: verde, Clifford, Hemmings, B. Madden, J. Madden

02

Demasiado débil para Taller

salto (5:10)

© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd. Escrito por: Gordon, Pentz

03

Chase & Status feat. Tom Grennan

Todo va mal (3:24)

Cortesía de Universal Music Group.
Escrito por: Kennard, Milton, K. McIntosh, D. McIntosh, Grennan, Ledwidge

04

Todo va mal (03:02)

Chase & Status feat. Tom Grennan

Cortesía de Universal Music Group.
Escrito por: Kennard, Milton, K. McIntosh, D. McIntosh, Grennan, Ledwidge

04

Mi nombre es trueno (4:12)

Jet y The Bloody Beetroots

© 2017 cortesía Last Gang Records Inc. con licencia de música Libertador.
Escrito por: Rifo, Muncey, Wilson, Cogo, C. Cester, N. Cester

05

Respirar bajo el agua (Matrix y Futurebound Remix) (04:26)

Emeli Sande

. Cortesía de Universal Music Group Escrito por: Crowhurst, Sande

06

Los planetas digeribles

Un Disbroqueia Tela (04:59)

© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd. Escrito por: Desconocido

07

En mi camino (Valentino Khan Remix) (02:55)

Axwell / \ Ingrosso

. Cortesía de Universal Music Group Escrito por: Al, Pontare, Hedfors, Ingrosso

08

En mi camino (Valentino Khan Remix) (02:56)

Axwell / \ Ingrosso

. Cortesía de Universal Music Group Escrito por: Al, Pontare, Hedfors, Ingrosso

08

Hasta la luz US (02:34)

Matriz y Futurebound hazaña. Callum de Scott

© 2017 Brendan Collins y Jamie Quinn bajo licencia exclusiva a Parlophone Records Limited, una compañía de Warner Music Group Company.

Escrito por: Erijford, Record, Gibson, Michelsen

09

La luz nos Up (Dossa y Locuzzed Remix) (01:50)

09

Matriz y Futurebound hazaña. Callum de Scott

09

© 2017 Brendan Collins y Jamie Quinn bajo licencia exclusiva a Parlophone Records Limited, una compañía de Warner Music Group Company.

09

Escrito por: Erijford, Record, Gibson, Michelsen

10

Hasta la luz US (1:23) y Matrix Futurebound hazaña. Callum de Scott

10

© 2017 Brendan Collins y Jamie Quinn bajo licencia exclusiva a Parlophone Records Limited, una compañía de Warner Music Group Company Escrito por :. Erijford, Record, Gibson, Michelse n

10

En marchando (03:57)

krewella

10

© 2016 Columbia Records, una división de Sony Music Entertainment. Bajo licencia de Sony Music Commercial Music Group, una división de Sony Music Entertainment.

10

Escrito por: J. Yousaf, Y. Tousaf, Furlong, Goldstein

10

hermano (03:22)

Kodamine

10

© 2017 B-Records únicos (UK) Limited bajo licencia exclusiva a Sony Music Entertainment UK Limited Escrito por :. Garrigan, Prendergast, mayo, Boland, Sanders, Maguire, Davies

BONUS

03

Caída libre (VIP) (04:42)

Metrik

© 2016 Grabaciones Viper
Escrito por :. Mundell

BONUS

04

Ver lo que veo (03:36) hazaña Alex Sonata.

Katrine Stenbekk

© 2016 Garuda bajo licencia exclusiva a Armada Music BV Escrito por :. Shaw, Stenbekk

BONUS

05A

Más allá de la pared (los prototipos Remix) (4:22)

Sigma

. Cortesía de Universal Music Group Escrito por: Ritson, Edwards, Lenzie

BONUS

05B

Delta pesada

caleidoscopio (4:29)

© 2017 Sound & Color Escrito por: Saunders, James, Hall



De izquierda a derecha: Natalie Blair, Michelle Nicholls, Isabell Schruf, Inge Hartmann (Presentador Shadow) Rachael Newsham, Dan Cohen, David Godard (Presentador Shadow), Oscar Fernández Peiro, Jérémy Graglia (Presentador Shadow)

Un buen diseño del escenario, las luces están listos, estamos en Amsterdam! La experiencia es increíble, hay 1200 Que participó en la primera " 75 "Capítulos de disparo; la motivación es la clave.

BODYCOMBAT 75 El curso está lleno de música de karaoke, ritmos dinámicos, y una gran cantidad de elementos de música electrónica, cada sección se maximizan:

BODYCOMBAT 75

1. orientación técnica exitosa
2. La adrenalina se intensifica
3. Centrarse en las habilidades básicas de primeros 2 capa profesor en esta preparación es esencial. Sólo dijo lo que puede mejorar los resultados de la formación, se puede hacer como un profesor que comprender plenamente su texto. En el primer 5 En la sección, disfrutar de la nueva aplaudiendo empuje mejoramiento de la medición y el suelo de la cadera, en la primera 4 La sección de agarre y combinarse, si sus piernas son lo suficientemente fuertes, el primer intento 6 Sección! Realmente insistí, seguido luchando.

Dan & Rach

Dan Rach

CRÉDITOS

coreografía - Dan Cohen y Rachael Newsham
Director general creativo - Dr Jackie Mills
Director creativo - Diana Archer Mills
Coordinador de Producción - Ellen Tocher
Consultor técnico - Andrew Newmarch

Los presentadores

Dan Cohen (Nueva Zelanda) de Auckland, es BODYCOMBAT y CXWORX™ Uno de director del proyecto, es BODYPUMP™ El entrenador de maestro internacional, fue también un apasionado de artes marciales mixtas.

Rachael Newsham (Nueva Zelanda) de Auckland, es BODYCOMBAT Uno de director del proyecto, a tiempo parcial SH'BAM™ El director del proyecto.

Natalie Blair (Reino Unido) es una Levin Estados Unidos BODYCOMBAT preparador físico, GRIT™ entrenador proyecto, sino también una BODYBALANCE™/ BODYFLOW™ y BODYPUMP Entrenador.

Oscar Fernández Peiro (España) es una BODYCOMBAT , BODYATTACK™, BODYBALANCE / BODYFLOW, BODYPUMP, BODYSTEP™. CXWORX, RPM™, Los molinos de Les GRIT Series, los molinos de Les SPRINT™ y TONO molinos de Les™ Entrenador.

Michelle Nicholls (Reino Unido) es una BODYCOMBAT y BODYPUMP Entrenador, una BODYBALANCE / BODYFLOW Levin entrenador estadounidense Sprint y entrenador. Pero también es un entrenador personal.

Isabell Schruf (Alemania) es una BODYCOMBAT, Bodyjam™, BODYSTEP y SH'BAM Entrenador, también es una BODYPUMP Entrenador.



CLAVE

AIK Aikido	BJJ Jiu Jitsu
CAJA boxeo	PAC Capoeira
KAR karate	KB Kick-boxing
KF KungvFu	Massachusetts Artes marciales
MMA Las artes marciales mixtas	Montana Muay Thai
TKD Taekwondo	B hasta acumularse
B Puente (no-coro)	C coro
CTS conteos	C b coro Puente
F & B hacia adelante y hacia atrás	HOH Manos en las caderas
Instr instrumental	Introducción introducción
L izquierda	R derecho
mins acta	O / H sobre la cabeza
OTS En el lugar	Outro Últimos compases de música
ordenador personal Pre-coro	QC Quiet-coro
árbitro referencia	ss secuencia
V verso	Vox voz
 preestreno	

FORMATOS EXPRESS

FORMATO 45 minutos		FORMATO 30 minutos	
pista 1A	parte superior del cuerpo	pista 1A	parte superior del cuerpo
	calentamiento		calentamiento
pista 1B	Parte inferior del cuerpo de calentamiento	pista 1B	Parte inferior del cuerpo de calentamiento
pista 2	combate 1	pista 8	Formación de alimentación 3
pista 3	Formación de energía 1	pista 4	Combat 2
pista 6	Combat 3	pista 6	Combat 3
pista 7	Muay Thai	Track 10	El tiempo de reutilización
pista 8	Formación de alimentación 3	Tiempo total 26:10	
Track 10	El tiempo de reutilización		
Tiempo total 39:22			

Tenga en cuenta: Los formatos de clases 30 y 45 minutos se han personalizado para esta versión.

escribió entrenador

Si usted quiere mezclar la coreografía publicada anteriormente en el curso de la acción, elija entre el último curso, en línea con los principios de actuación, música y formación actuales. Si usted es una versión más antigua de la acción profesor, asegúrese de agregar una nueva acción, no cambie el horario de enseñanza, pero se puede usar un lenguaje más popular y vocabulario.



Historia de las artes marciales

la historia del boxeo

El boxeo es un deporte de combate doble, por lo general dos peso equivalente sólo a luchar contra el puño. Hay un árbitro de boxeo, por lo general en un círculo, cada uno redondo de 1-3 minutos de duración.

Hay tres maneras de ganar:

1. oponentes es abajo, y después de 10 segundos, el árbitro no puede contar con ellos de pie, lo que se llama "knockout" o KO.
2. árbitro que hirió a los oponentes no pueden continuar el juego, que se llama un nocaut técnico.
3. Antes de acuerdo en una buena ronda, el juego no ha terminado con las puntuaciones árbitro o el juez de cuadro de mando para decidir quién es el ganador.

Hay cuatro boxeo boxeo básica: puñetazo recto, golpes de punzón / FLAC rectos, ganchos y uppercuts.

Historia del Karate

Este artes marciales del karate durante cientos de años, primero se originó en Japón. Traducción japonesa es y significa "mano", "abiertos". Así que el karate significa "mano vacía".

entrenamiento de karate por lo general consta de tres partes:

1. **básico**
2. **rutinas**
3. **manifestación**

Historia de Muay Thai

Muay Thai es conocido como el "arte de ocho patas", manos, piernas, codos y rodillas pueden conseguir empleo. La gente puede practicar Muay Thai ataque con ocho "puntos de contacto", y "dos puntos de contacto" Boxing en el oeste (puños) y "cuatro puntos de contacto" (puños y pies) son diferentes. El Muay Thai es el boxeo nacional de Tailandia.

Historia de Kung Fu

Kung fu lucha, incluyendo muchos aspectos, el desarrollo de cientos de años. Kung Fu fue originalmente un chino de artes marciales de Shaolin práctica monjes. Aquellos modo de lucha contra el conocido como "casa" o sectas. Por ejemplo, los siguientes animales imitan los movimientos:

1. larga
2. serpiente
3. tigre
4. Grúa
5. leopardo

Historia del Taekwondo

El taekwondo es un arte marcial coreano. "Tae" significa "golpe de pie", "boxeo" significa "con el puño golpe" significa "método" "camino", "camino" o "arte". Por lo tanto, si no es estrictamente el caso, "taekwondo" puede ser traducido como "la forma del pie y el puño" o "con una patada o un martillo." El taekwondo es un arte marcial mueve precioso, ágil, rápido y preciso, de los cuales el 90% son los movimientos del pie, movimientos de la mano es del 10%.



Nuestra declaración de intenciones

Levin familia global de Estados Unidos de 17.500 clubes de salud integrados por 130.000 instructor de 100 países de todo el mundo y millones de participantes.

Diferentes regiones, grupos étnicos, razas, colores y credos se unieron para formar nuestro amor por el deporte, la música y la búsqueda de un estilo de vida saludable, no sólo en nombre de la nuestra, también en nombre de nuestro planeta.

En los Estados Unidos Levin Internacional, creemos en la dignidad de cada individuo dentro de nuestra comunidad y tratamos de respetar los derechos y libertades de todos.

En nuestro modelo, la elección de la música y el movimiento, entendemos los diferentes grupos sociales y por vestir, la cultura popular y la danza todos tienen diferentes estándares.

También sabemos que en algunas situaciones que pensamos de las cosas en otros parece ajuste puede no ser apropiado.

Como una experiencia de fitness nacional trajo varios millones de personas cada día las empresas líderes, caminamos en la vanguardia de la transferencia, los productos innovadores en el apoyo y el respeto del camino correcto. Selección, concesión de licencias y coincidente la coreografía y la música es un gran desafío! Seleccionamos los mejores

Finamente seleccionada música que utilizamos y tratamos de evitar posibles lenguaje ofensivo y referencias. Si hacemos conseguirlo, a veces hay una acción alternativa (por debajo de la lista de acciones) para su uso.

Apoyamos nuestra familia global y abrir sus corazones a la bolsa, por lo que podemos expresar las diferencias entre los distintos puntos de vista y llegado a un compromiso. Lo más importante, estamos dispuestos a ofrecer una experiencia de fitness que cambia la vida en cualquier m

Sea ruidoso y oído

Cuéntanos sus pensamientos en este curso.

aterrizado lesmills.com/BLAH

GET 25% OFF REEBOKONE.COM



BODYCOMBAT

75

01A. CUERPO SUPERIOR

WARMUP 01B. WARMUP parte inferior del cuerpo

02. COMBATE 1

03. entrenamiento de la potencia 1

04. Combat 2

05. entrenamiento de la potencia 2

06. Combat 3

07. MUAY THAI

08. entrenamiento de la potencia 3

09. ACONDICIONADO

10. ENFRIAMIENTO

BONUS

03. entrenamiento de la potencia 1

BONUS

04. Combat 2

BONUS

05. FORMACIÓN DE POTENCIA 2 - OPCIÓN A

BONUS

05. FORMACIÓN DE POTENCIA 2 - OPCIÓN

B música

Hey instructores, nos gustaría sus comentarios sobre nuestros nuevos billetes clic aquí para llenar una encuesta rápida
https://lesmills.qualtrics.com/jfe/form/SV_6PrBtwWGtfNpACF

Les Mills recursos instructor son recursos únicos, valiosos proporcionados a usted como una Les Mills instructor certificado para que pueda aprender cada nueva versión y enseñarla en sólo clubes con licencia Les Mills. No compartir estos recursos. Copiado, subir o compartir archivos en Internet o la venta de los recursos instructor Les Mills a otras personas es ilegal, y arranca Les Mills, sus distribuidores y otros instructores. Si usted está involucrado en cualquiera de estas actividades ilegales, puede haber consecuencias graves para usted personalmente incluyendo legal la acción y la suspensión o retirada permanente de su certificación Les Mills. su cooperación es muy apreciada.



01A. WARMUP CUERPO SUPERIOR

el enfoque de seguimiento

Una canción con energía y huelgas a partir de múltiples artes marciales calientan la parte superior del cuerpo para obtener su clase mental y físicamente preparado para esta sesión de entrenamiento impresionante. Use claras de Capa 1 señales para cada huelga parte superior del cuerpo y el entrenador de cada arte marcial para que su clase experimenta la diferencia la sensación del boxeo y karate.

SENTIR

Habitación grande, Fired Up, energizado

MARTIAL ARTS

Boxeo, karate

música	ejercicio		REPS CTS	
0:05 <i>Introducción / Todo el mundo en</i>	1x8	L Postura del combate - Guardia boxeo	8	
0:08 <i>todo el mundo en</i>	3x8 AL Jab, R Cruz		4	6x
doce y dieciocho <i>B arriba / (Música construye)</i>	Un 4x8 ₁	L Jab, R Cruz 👁 L, Jab, R Cruz x2 x2 L Uppercut (en últimos 8cts)	2	16x
doce y treinta y dos <i>C (suena la danza pesada) /Un 8x8₂</i>		L Jab, R Cruz x2 x2 L Uppercut	8	8x
01:00 <i>V2 / todo el mundo en</i>	4x8 BL, Hook R		4	8x
01:12 <i>QC / ¿estás listo? _</i>	x3 8x8 CL Jab		62	
		L Jab a lado R		8x
uno y cuarenta y una <i>todo el mundo en</i>	4x8 DL Bajo Bloque		22	
		L bloque intermedio		8x
01:54 <i>Instr / ¿estás listo? _</i>	E 8x8	x3 L Lunge (R pierna B) L aductor Stretch (R pie sale)	62	8x
02:21 <i>B arriba /</i>	2x8	L Lunge y asimiento - Recuperar y transición a R Postura del combate - Guardia boxeo	16	
02:28		Secuencias Repetidas A a E - R Nota: A sólo 4reps		



01A. LISTO 04:38 min

La letra de la canción son perfectos para conseguir sus participantes comprometido y listo para el entrenamiento. Una vez que haya establecido con los fundamentos de cada golpe, golpear ligeramente en la música y conectar con ellos para que terminen esta pista energizado y excitado a la obra! Haga que sus participantes mentalizado y listo!

TÉCNICA Y COACHING

JAB, CROSS

Capa 1

- Posición de combate, Jab, Cross, Derecha, Izquierda
- Objetivo: La nariz, los labios y la barbilla
- Golpear con los nudillos la gran
- Relaje los hombros

capa 2

- Deje caer los hombros, sentir su cuerpo de rotación

JAB, CROSS, UPPERCUT doble capa 1

- Objetivo: La nariz, los labios, la barbilla en el Jab / Cruz luego mete debajo de la Uppercut
- Relaje los hombros
- Doble las rodillas y luego caen y hacen subir en el Uppercut

- Postura: Volver talón del suelo y las caderas hacia delante

capa 2

- Mueva los hombros
- Caída de su hombro hacia abajo antes de conducir el Uppercut hasta
- Para conseguir el funcionamiento de los abdominales, relajar los hombros y dejar que ruedan

GANCHOS

Capa 1

- Liberar el talón, girar la cadera
- Objetivo: mandíbula o templo
- golpe circular con una curva de 90 grados en el codo

- Utilice la gran nudillo de huelga

capa 2

- Liberar el talón y girar la cadera en el golpe

3 JABS, 1 JAB A la capa del lado 1

- 3 pinchazos en la parte delantera y uno en el lado: la etiqueta y la liberación
- Levantar el talón hacia atrás y el pivote sobre el pie hacia atrás para disparar el jab para el lado
- Paso en el Jab al frente
- Luz en los pies

capa 2

- El trabajo sobre la velocidad: se relaja y luego contraiga en el último segundo

BLOQUE BAJO, MEDIO BLOQUE Capa

1



- Doble las rodillas y levante el pecho
- Usar el antebrazo para bloquear
- Detener el puño en el interior del muslo (Low Block) y el nivel de los hombros (Mid Block)

capa 2

- Usar el antebrazo para bloquear la huelga entrante

3 estocadas, SIDE ESTOCADA Capa

1



- Estocada: gran paso hacia atrás, el talón del suelo, las caderas cuadrados al frente
- Lado Lunge: gran paso hacia un lado, la bisagra de la cadera, empujar el culo hacia atrás y hacia abajo

capa 2

- pecho hacia arriba
- Cuanto más grande sea el paso, el más movilidad y luego las piernas se caliente y listo



01B. WARMUP parte inferior del cuerpo

el enfoque de seguimiento

Elevar el ritmo cardíaco y calentar la parte inferior del cuerpo. Practicamos la parte inferior del cuerpo llama la atención que va a utilizar durante toda la clase.

Configure cada patada con el lenguaje de entrenamiento clara, ejecutar el golpe con precisión y luego usar las rodillas dobles para elevar el ritmo cardíaco.

SENTIR

Pop-punk, rebelde

MARTIAL ARTS

Taekwondo, Karate

música		ejercicio	REPS CTS	
04:39	Introducción /	2x8L, R Pulso - la transición a L posición de combate	2	8x
04:45	V1 / Dices	4x8 AL Roundhouse Kick Configuración Pulso OTS x2	44	4x
04:57	No puedo dormir	Un 4x8 ₁ L Roundhouse Kick pulso OTS x2	44	4x
05:10	PC / Frustración	BR retroceso posterior 4x8 Pulso OTS x2	44	4x
05:22	Br / _ Hey estoy	4½x8 CL x2 rodilla x2 rodilla R	44	4½x
05:36	Br / La da na	1x8R, L Pulso - la transición a R posición de combate	2	4x
05:39	V2 / Voces	4x8 AR Roundhouse Kick Configuración Pulso OTS x2	44	4x
5:51	tener cuidado	Un 4x8 ₁ Kick R Roundhouse Pulso OTS x2	44	4x
06:04	PC / _ frustración	4x8 BL retroceso posterior Pulso OTS x2	44	4x
06:16	C / Hey estoy	CR 4x8 x2 rodilla x2 L rodilla	44	4x
06:28	Hey estoy	C 4x8 ₁ R rodilla R Guarda de Kick en postura frente Repita en el lado L	2248	2x
06:41	Br / _ Na-na, na-na	Kick 7x8 DR Side Pulso OTS x2 Repita en el lado L	448	3½x
07:03	B / arriba felicitaciones,	D 6x8 ₁ L aleatoria L Side Kick Repita en el lado R	448	3x
siete y veintiún	B arriba /	½x8mantener	4	
07:23	C / jeh estoy	CL 4x8 x2 rodilla x2 rodilla R	44	4x
07:35	jeh estoy	C 4x8 ₁ L L rodilla patada frontal en Hold postura frente Repita en el lado R L rodilla a fin!	2248	2x



01B. PERMANENTE DE VACACIONES 3:12 min

Usar la rodilla doble y el coro de la canción para divertirse. Cuate con su clase, disfrutar de la sensación de la canción y el movimiento a medida que empiezan a sudar y sentirse listo para el entrenamiento por delante.

TÉCNICA Y COACHING

Patada CONFIGURACIÓN Capa 1

- Girar el talón hacia atrás de tres cuartas partes de la parte delantera
- Ascensor y la tierra
- La rodilla y la espinilla paralelo al suelo
- Aprieta los abdominales firmemente para proteger la zona lumbar
- Incline el cuerpo de distancia

ROUNDHOUSE Capa KICK

- 1
- Extender el brazo y extender la patada
 - La tierra con pies de ancho y rodillas suave
 - Elegir la altura que sea cómoda: baja o media

Capa posterior

KICK 1

- Patadas, y mantenga
- Dedos de los pies hacia abajo, el talón hasta
- Pecho cae hacia adelante
- Caderas cuadrados al frente
- gama completa

KNEES doble capa 1

- Levante la altura de la rodilla hacia el pecho
- Tire los codos hacia abajo

KNEE, patada frontal

Capa 1

- Movimiento del karate: 1 rodilla, 1 patada frontal
- En la patada frontal, los hombros hacia atrás y el swing de los brazos

- Retraer la patada

SIDE KICK

Capa 1

- Comience baja: entrada, salida, y mantenga; lados del interruptor
- Centrarse en la retracción
- Dedos de los pies se volvió ligeramente hacia abajo
- Golpear con el exterior del pie

capa 2

- Visualizar su objetivo
- Estirar la patada más larga



02. COMBATE 1

el enfoque de seguimiento

Esta pista es corporal total y entrenamiento cardiovascular, todo en uno: huelgas parte superior del cuerpo, el interruptor de la trampa, y se centró la formación parte inferior del cuerpo con la rodilla / lateral de un tiro Roundhouse Siente el contraste de estas diferentes partes para conseguir el máximo rendimiento de cada elemento ..

SENTIR

Electro House, Diversión, Feisty

MARTIAL ARTS

Kick-boxing, Taekwondo

música		ejercicio	REPS CTS	
0:00 <i>Introducción /</i>	2x8	Configurar la postura de combate L - Guardia boxeo	16	
0:07	2x8	AL Jab, R Cruz	224	
		L Gancho Pulso D,		
		B x2		2x
doce y catorce <i>V1 / Súbalo ruidosa</i>	Un 4x8 ₁	L Jab, R Cross L	22	
		Gancho		8x
		Kick L Roundhouse (en últimos 4cts)		
doce y veintiocho <i>PC / (Mash Up)</i>	Un 8x8 ₂	L Jab, R Cross L L Gancho	224	
		Roundhouse Kick		8x
doce y cincuenta y seis <i>C / (Ir) _ (Heavy sintetizador)</i>	Un 8x8 ₃	L Jab, R Cross L L Gancho Roundhouse Kick	22312231	
		Interruptor Decoy en R posición de combate		
		R Jab, Cross L R R Hook Roundhouse Kick Decoy		
		volver a L posición de combate		4x
01:24 <i>V2 / Que te escuchen ruidoso</i>	1x8	Recuperar y conjunto R talón	8	
uno y veintisiete <i>Convertirlo a todo volumen</i>	3x8	BL Roundhouse Repeater rodilla	2	12x
		Kick L lateral (en los últimos 8cts)		
01:38 <i>PC / (Mash Up)</i>	B 8x8 ₁	L Roundhouse Kick x2 rodilla L	44	
		Side		8x
		OPCIÓN: Añadir hop a las rodillas después de 4reps		
02:06 <i>C / (Ir) _ (Heavy sintetizador)</i>	Un 8x8 ₃	L Jab, R Cross L L Gancho Roundhouse Kick	22312231	
		Interruptor Decoy en R posición de combate		
		R Jab, Cross L R R Hook Roundhouse Kick Decoy		
		volver a L posición de combate		4x
02:34	2x8	Recuperar y la transición a R Postura del combate - Guardia boxeo	16	
02:41		Secuencias repetidas de A a A segunda₃ - R		



02. SALTO 5:10 min

Experimentar el desafío agilidad del señuelo del interruptor! Claramente entrenar a las opciones de este movimiento para que todos puedan sentir que tienen éxito y divertirse con ella.

TÉCNICA Y COACHING

JAB, CROSS, HOOK

Capa 1

- guardia
- Mantenga golpes alto y por el centro
- Levantar el talón delante y rodar la cadera en el gancho

capa 2

- Rodar todo su cuerpo alrededor y añadir que el poder en su gancho
- Apoyarse en él

JAB, CRUZ, HOOK, KICK ROUNDHOUSE Capa 1

- Oscilar alrededor del talón para configurar el Roundhouse Kick
- pecho magra de distancia en el tiro
- Plantar su pierna en el oponente
- **opciones:** Altura de la patada puede ser baja o alta

capa 2

- Elegir la altura que sea cómoda para usted
- ¿Dónde se siente que: isquiotibiales, glúteos lado del, y el núcleo?

JAB, CRUZ, HOOK, KICK ROUNDHOUSE, DECOY

interruptor combinado Capa 1

- Nuevo movimiento: los lados de la tierra y el interruptor
- **opciones:** Entra en el interruptor o salto
- Cuando paso, cambios de pie del frente detrás para cambiar
- En el salto, la tierra con las rodillas suaves

capa 2

- Kick de velocidad o por el poder
- Elija su opción: paso o salto

capa 3

- Todo el mundo lo dice: ¡Salto!
- Lo tienes!
- Vayamos: ¡Salto!
- Quiero oír lo dice!

KNEE ROUNDHOUSE REPETIDOR Capa 1

- Curva pierna de apoyo
- Levantar el pecho
- Llevar la rodilla para las costillas

capa 2

- Realmente cargar su pierna de apoyo

KNEE ROUNDHOUSE, SIDE KICK combinación de capas 1

- Añadir retroceso lateral a la rodilla Roundhouse
- Empujar el talón hasta 45 grados
- Lleva la rodilla hacia atrás al mismo lugar cada vez
- Añadir un salto
- Tirar de los brazos hacia abajo en la rodilla

capa 2

- Sentir la estabilidad: magra a su lado y extender la pierna

capa 3

- Aumentar la intensidad!



03. entrenamiento de la potencia 1

el enfoque de seguimiento

Elevar el ritmo cardíaco con el entrenamiento de boxeo para la resistencia y la energía. Centrará en el uso del paso lateral a torcer, precarga y luego generar la máxima potencia en el gancho.

SENTIR

Drum 'n' Bass, eufórico, determinada

arte marcial

boxeo

música	ejercicio		REPS CTS	
0:00 V1 / ¿Quieres tener una bala	2x8		16	
0:06 Me quedo en mis rodillas	14x8	L, R Ejecutar la OET	2	56x
doce y cuarenta y cuatro C / Cuando todo va mal	8x8 AL	posición de combate L Jab, R Cruz	2	32x
01:07 Br / (Instr)	9x8 BL	Uppercut 👁 Paso R, L (en últimos 8cts)	2	36x
01:31 PC / A través de la fuego	B 4x8 ₁	L Uppercut x2 Paso R, L 👁 Añadir R Hook, mientras entra L (en la última repetición)	44	4x
1:42 C / Cuando todo va mal	B 8x8 ₂	L Uppercut x2 Paso R Paso L, R Hook 👁 L Jab, x2 R Cruz (en últimos 4cts)	422	8x
02:04 justo como Tomo mis amagos	4x8 CL	Jab, R Cruz L puño para el cielo a fin!	2	16x
02:15 br /	4x8	Recuperarse y prepararse para ejecutar la OET	32	
02:26 V2 / A través de oscuro noches	4x8	L, R Ejecutar la OET	2	16x
02:37 PC / A través de las noches oscuras	DL 16x8	posición de combate L Jab, R Cross x4 L Uppercut x2 Paso R Paso L, R Hook (Nivel 2 después de 2reps)	8422	8x
03:20 (Fade out)	2x8	Recuperarse y prepararse para ejecutar la OET	32	
03:28 PC / I Will mantener yo mismo	6x8	R, L Run OTS	2	24x
03:45 C / Cuando todo va mal	REPEAT secuencias A a D - R			



03. TODO VA MAL 6:23 min

Utilizar las pistas para conectarse a su clase, el registro de entrada, y generar entusiasmo y energía a medida que circula en la serie final de la combinación completa de cada lado. La música proporciona la motivación perfecta para esta construcción en el empuje final de la pista. Escuchar a ella y encontrar su propia manera de llevar a la clase juntos el hilo y terminar como un equipo con la máxima intensidad y poder!

TÉCNICA Y COACHING

JAB, CROSS

Capa 1

- Doblar las rodillas
- Meter la barbilla
- Pasar de la cintura con un toque
- perforar alta

capa 2

- Doblar las rodillas más
- gama completa
- Caer en sus piernas se sienten los músculos abdominales :. Un incendio en los músculos abdominales y en los oblicuos

capa 3

- Entrenamiento de la velocidad! sólo 15 segundos!

UPPERCUT



capa 1

- con el objetivo de perforación vertical debajo de la barbilla
- Flexionar las rodillas y conducir con las piernas
- Rotar los hombros

capa 2

- hombro hacia atrás cae hacia adelante, a continuación, tira hacia atrás como los incendios perforadas verticalmente
- Utilizar la rotación para crear más poder

UPPERCUT DOBLE, salir, paso en, GANCHO Capa 1

- Mover los pies
- En el gancho, levantar el codo, levantar el talón y conducir alrededor de las caderas
- Utilizar todo el cuerpo en el gancho

capa 2

- Mantenga el codo alto en el gancho
- Utilice los oblicuos: torcer en el Paso luego conducir el gancho alrededor, mientras entra en

COMBINACION COMPLETA: JAB / CRUZ, UPPERCUT

DOBLE, salir, paso en, GANCHO Capa 1

- Ponerlo todo junto: Jab x8 / Cruz, x2 Uppercut, Paso a cabo, en el Paso, y el gancho
- Utilizar el trabajo de pies
- Girar el cuerpo a medida que camina hacia fuera
- Luego conducir la cadera alrededor a medida que dispara el gancho

capa 2

- Aprovechar el impulso que al romper en el gancho!
- Siente la velocidad en el Jab / Cross y el poder del gancho

capa 3

- Muéstrame lo que tienes!
- Es hora de ponerse a prueba!
- Cuando las cosas van mal, lo golpeó!
- Una pasada!



04. Combat 2

el enfoque de seguimiento

La garra está de vuelta! Este movimiento traviesa y salvaje ofrece entrenamiento abdominal impresionante y una increíble oportunidad para su clase para dar rienda suelta!

SENTIR

Roca, de gran alcance, nervioso

MARTIAL ARTS

Kung Fu, Taekwondo, Kick-boxing

música		ejercicio		REPS CTS	
0:00	Introducción /	1x8	L Postura del combate - artes marciales Guardia	8	
0:04		3x8 AR garra		8	3x
doce y catorce	Instr / (Batería)	Un 4x8 ₁	L Jab x2 R Claw pulso F, B x2	224	
			👁 x2 L rodilla (en últimos 4cts)		4x
doce y veintisiete	V1 / Soy una blanco luz esa es la quema	Un 4x8 ₂	L Jab x2 R Claw x2 L rodilla	224	
					4x
doce y cuarenta y uno	C / Mi nombre es trueno	Rodilla 4x8 BR		22	
			Kick L Frontal		8x
doce y cincuenta y cuatro	V2 / Ahora están funcionando para	Un 4x8 ₂	L Jab x2 R Claw x2 L rodilla	224	
					4x
01:07	Br / _ Cualquiera que sea pasó con el	Rodilla 4x8 BR		22	
			Kick L Frontal		8x
una y veintiuna	B arriba / (gritos)	6x8 CL Jump Kick		44	
			OPCIÓN: L Frontal Paso Kick aleatoria B		6x
uno y cuarenta y una	C / Mi nombre es trueno	x2 8x8 DL Jab		22444	
			R Claw L x2 rodilla L Jump Kick aleatoria B		
					4x
			OPCIÓN: L Kick Paso delantero en lugar de Jump Kick		
02:08	Outro / Mi nombre es trueno	E 1x8	L Jab x2 R Claw Mantenga Martial Guardia Artes a fin!	224	
02:12 (	batería)	1x8	Recuperar y transición a R posición de combate		
			Secuencias Repetidas Un ₁ a E - R Nota * Un ₁ es de sólo 2 repeticiones		
02:15					

04. MI NOMBRE ES THUNDER 4:12 min

Los juegos de salto patadas dan a esta pista de un elemento de cardio desafiante. El entrenador las opciones y animar a su clase para elegir la opción que funciona mejor para ellos. Asegúrese de que para entrenar a los conceptos básicos de la garra, ya que podría ser un nuevo movimiento para muchas personas en su clase.

TÉCNICA Y COACHING

GARRA



capa 1

- Garra viene del brazo hacia atrás
- Extender el brazo y soltar
- Traer su hombro hacia atrás hacia adelante y hacia abajo, y terminar la garra bajo el codo

capa 2

- Caída de su cuerpo en diagonal para encender el abs
- La garra - la última huelga de Kung Fu
- El columpio agresiva!

Golpe doble, garra, FRENTE rodilla doble capa 1

- Levantar la rodilla por encima de la cintura. Llevar las manos y tirar de ellos a la cadera

capa 2

- Tire de sus manos con más fuerza para enganchar el núcleo

capa 3

- Y se ejecuta por sus vidas!

Rodilla de atrás, FRONT KICK Capa

1

- Inclinarle lejos como usted retroceso delantero
- Aprieta los abdominales para apoyar la espalda baja
- Impulsar las caderas hacia delante en el retroceso delantero

capa 2

- Pivotar el brazo en la patada para crear más fuerza
- Dar forma a la parte delantera y trasera de las piernas a patadas con el poder!

capa 3

- Con qué fuerza puede dar una patada cada vez?
- Cuenta atrás: 8, 7, 6, 5 ...

SALTO KICK

Capa 1

- **opción: paso Kick**
- Si usted está saltando, aterrizar suavemente
- Hacer el entrenamiento de su propia, elige la opción que funcione para usted

COMBINACION COMPLETA: golpe doble, garra, RODILLA DOBLE, SALTO KICK Capa 1

- **opción:** Paso Kick en lugar de Jump patada en la combinación

- Kick paso para alimentación; Jump Kick para la agilidad

capa 2

- Más distancia y más de propulsión en la Jump Kick

capa 3

- Acabado grande !!
- Gran quema de calorías!
- Terminar con una gruesa lágrima!



05. entrenamiento de la potencia 2

el enfoque de seguimiento		SENTIR
Esta pista tiene tres componentes: la resistencia muscular, núcleo integrado y de alta intensidad cardio se centran en ayudar a su clase para maximizar el efecto del entrenamiento en cada fase ..		Pop, Cordial, triunfante, gratuito
		arte marcial
		MMA

música		ejercicio		REPS	CTS
0:00 <i>Introducción /</i>	8x8	Transición al suelo e introducir la pista - Puesta en funcionamiento	pushup	64	
		posición en las rodillas			
doce y veintidós <i>V1 / _ supongo que se podría llámame</i>	Un 12x8	pushup		4444	
		L hombro	Shoulder		
		Tap	Tap Pushup R		
					6x
doce y cincuenta y cinco <i>C / Algo parecido vuelo</i>	Un 4x8	1 medio	Tempo		
		Pushup	L hombro	2222	
		Shoulder	Tap Tap		
		Pushup	R		
					4x
		OPCIÓN: Permanezca en tempo más lento			
		 Plyo	Lagartijas		
		Lagartijas			
		Empuje de los hombros opuestos suelo y las manos del grifo - la tierra de nuevo en posición de plancha (en últimos 8cts)			
01:06 <i>algo como libertad</i>	Un 4x8	2 Plyo	Lagartijas	4	8x
		OPCIONES: estancia con Pushup tempo lento o medio con Tap hombro)			
01:17 <i>V2 / _ Cada luna y cada estrella</i>	2x8	recuperar		16	
01:22 _ <i>Ya sabes lo que eres</i>	2x8	Establecer la posición del puente		16	
01:28 _ <i>Así que nunca si se pone demasiado oscuro</i>	B 4x8	Alternando una pierna sello		4444	
		sellos L	L pierna hacia		
		abajo del pie	sellos R		
		pierna R	pie en el suelo		
					2x
1:40 <i>PC / Y es seguro decir</i>	B 8x8	1 Alternando sello de una pierna con			
		Toque el hombro			
		L sellos de las piernas fuera, R mano golpea ligeramente el hombro	L	4444	
		L y R pies mano por sellos R pierna, L mano golpea ligeramente el pie	hombro R		
		R y L mano hacia abajo			
					4x
02:01 <i>C / Algo parecido vuelo</i>	B 8x8	2 Tempo rápido			
		L sellos de las piernas fuera, R mano golpea ligeramente el hombro	L	2222	
		L y R pies mano por sellos R pierna, L mano golpea ligeramente el pie	hombro R		
		R y L mano hacia abajo			
					8x
02:23 <i>Instr /</i>	B 4x8	3 De una pierna Sello con Shoulder Tap			
		sellos L, R pierna	mano en el hombro	L	2
		caderas más bajas			
		hacia el piso, mantenga R mano en el hombro			
				2	8x



05. entrenamiento de la potencia 2

música	ejercicio		REPS CTS	
02:34	4½x8 B 3	De una pierna Sello con Shoulder Tap		
		sellos R, L pierna mano en el hombro R caderas más bajas	2	
		hacia el piso, mantenga L mano en el hombro		
			2	8x
02:45 QC / Algo parecido vuelo	4x8	R Leg sellos hacia fuera en los últimos 4cts para terminar		
		Recuperar luego ponerse de pie sobre últimos 8reps	32	
02:59 Algo así como la libertad, libertad	9x8	L, R Ejecutar la OET	2	36x
		👁 L, R Ejecutar x4 ancha (rebote)		
		Sprint OTS (en últimos 16cts)		
03:24 PC / Dios mío, estoy respirar bajo el agua	18x8 CL, R x4	Ejecutar Amplia (rebote)	88	
		Sprint OTS		9x
04:14 Outro /		Recuperar y felicitar a los miembros!		

05. BAJO EL AGUA PARA RESPIRAR 4:26 min

Entrenar a su clase de cuidado a través del Plyo Lagartijas y el sello de una pierna para garantizar que los participantes comprendan la mecánica y la ejecución de estos nuevos movimientos. En la fase de cardio, entrenador y muestran alta intensidad, la ejecución a toda velocidad. Póngase el reto de verdad ' ir a por ello 'y su clase va a ir contigo!

TÉCNICA Y COACHING

FASE DE RESISTENCIA MUSCULAR:

plancha con las Shoulder Tap



capa 1

- Establecer sus manos más anchas que los hombros y las rodillas más anchos que las caderas
- Pecho no más bajo que el codo en la parte inferior de la gama

- Bajar a la parte inferior de la Lagartijas, toque en su hombro mientras usted se levanta
- Aprieta los abdominales firmemente para estabilizar la parte inferior del cuerpo

capa 2

- ritmo lento: dispara el tríceps, la parte delantera de los hombros y el pecho
- Opción de ir al ritmo más rápido
- Mantenga los abdominales arriostados

pushUp Plyo



capa 1

- Empuje hacia arriba en sus rodillas, levantar las dos manos y cruzarlos en sus hombros, y luego absorber a medida que se coge en el Lagartijas, ligera flexión de los codos

- Aprieta los abdominales firmemente

capa 2

- Suspende arriba en sus rodillas y luego coger en la parte inferior

INTEGRADO MMA NÚCLEO DE FASE: ALTERNA SELLO EN UNA SOLA PIERNA



capa 1

- Configuración: manos fuera de la anchura del hombro, caderas arriba, abs preparó
- Levantar el pie hacia arriba, conducir el talón y las caderas hacia arriba, y luego regresar a la planta del pie

ALTERNA SELLO EN UNA SOLA PIERNA CON TAP HOMBRO



capa 1

- brazo opuesto se encuentra con el hombro hacia el movimiento de la pierna
- Presione hacia arriba fuera de la planta
- **opción:** Mantener ambas manos en el suelo y sólo conducir el pie

capa 2

- Conducir hasta golpear los glúteos y los isquiotibiales
- La rotación externa para activar los abductores de la cadera y los oblicuos

capa 3

- ¿Estás listo para un nuevo desafío?

STAMP SOLO pierna con TAP de hombro en ONE lado de la capa 1

- Estancia de 8 repeticiones en un lado

capa 2

- Sigue conduciendo subir de la pierna de apoyo a sentir los glúteos

capa 3

- Mantener la conducción: 9 más!

FASE CARDIO:

SIDE BOUNCE / SPRINT en la capa media 1

- 4x rebote de lado a lado, y luego un sprint por la mitad

- Inclinar hacia adelante en el Sprint y levantar sus brazos para mover los pies rápida

capa 2

- En el rebote, presione hacia fuera del borde exterior del pie

capa 3

- A toda velocidad!
- Ir de alta intensidad!



06. Combat 3

el enfoque de seguimiento	SENTIR
El enfoque de esta pista es el nuevo movimiento: el Esquiva a la parte posterior	Trampa, Electrónica, brasileña
Se pondrá a prueba sus piernas, su núcleo, y su movilidad ..	
	arte marcial
	Capoeira

música	ejercicio		REPS CTS	
0:00 <i>Introducción /</i>	2x8	L pierna F, R pierna B - Configuración de Estocadas - Ginga armas	16	
0:07 <i>V1 / (Efecto de sonido)</i>	6x8 AL Lunge x3 (R pierna B)	R Esquiva	62	6x
	👁	Llegar a R mano sobre Esquiva (en última repetición)		
doce y veintinueve <i>C / (danza pesado sonido)</i>	Un 4x8 ₁	x3 L Estocada - L alcanzar la mano por R Esquiva - R alcanza la mano hacia abajo	62	4x
doce y cuarenta y cuatro <i>Putaria tem V2 / Aqui</i>	4x8 BL Lunge - R pierna B	R rodilla	22	8x
	👁	L Lunge, Kick pie derecho delantero (en últimos 4cts)		
doce y cincuenta y nueve <i>Putaria tem Aqui</i>	B 4x8 ₁	Kick L Lunge R Frontal	22	8x
01:14 (<i>calma</i>)	1x8	L Estocada y bodega	8	
01:18 <i>B arriba /</i>	3x8 C aleatoria R	Ginga aleatoria L Ginga	2222	3x
01:29 <i>Putaria tem Aqui</i>	C 4x8 ₁ R aleatoria	Ginga Esquiva a la B Reset para Ginga Repita izquierdo a la izquierda	22228	2x
	👁	Kick pie derecho delantero (en los últimos 2 cuentas)		
1:44 (<i>gota Trap</i>)	C 4x8 ₂ R aleatoria	Ginga Esquiva a la repetición de Kick BL delantero izquierdo a la izquierda	22228	2x
01:58 <i>Putaria tem Aqui</i>	4x8 DL pulso Lunge (R pierna B)		2	16x
02:13 (<i>gota Trap</i>)	C 4x8 ₂ R aleatoria	Ginga Esquiva a la repetición de Kick BL frente a L L Lunge lado y mantenga a fin!	22228	2x
02:28	2x8	recuperar	16	
02:37	REPEAT secuencias A a C segundo ₂ - R			

06. DISBROQUEIA A TELA 4:59 min

Entrenar a los fundamentos de la Esquiva a la parte posterior con claridad para que sus participantes pueden sentir que tienen éxito con este nuevo movimiento. Asegúrese de que la práctica de toda la pista antes de enseñar para que realmente se puede dominar la sensación de movimiento y sentirse cómodo al 100% antes de enseñar a su clase.

TÉCNICA Y COACHING

3 estocadas, 1 esquiva



capa 1

- Estocada: Largo paso atrás, las caderas y los hombros cuadrados a frente
- Esquiva: Largo salir, con las rodillas sobre los dedos del pie, enderezar el alcance de la pierna de nuevo a la parte frontal de la espinilla y hacia el suelo.

capa 2

- Tocar el suelo
- Obtener más baja y llegar al suelo. Profundidad depende de la fuerza de la base y la movilidad
- En la Esquiva, enderezar la pierna hacia atrás, cargar el cuerpo, y el control con la gravedad hacerse cargo de

capa 3

- Gran paso!
- Empuje!

ESTOCADA, RODILLA / ESTOCADA, patada frontal



capa 1

- Gran paso hacia atrás en la estocada. Talón levantó del suelo y la rodilla alcanza hacia el suelo
- Mover los brazos para mantener el equilibrio

capa 2

- la pierna acondicionado impresionante en pierna de apoyo
- En la rodilla, tire de sus manos hacia abajo a la parte exterior del muslo y la rodilla conducir a alta potencia y añadir a encender el ABS

capa 3

- pierna de apoyo se está quemando! Lucha a través de él!

SHUFFLE, GINGA

Capa 1

- Paso hacia atrás en el Ginga

capa 2

- la formación de Capoeira: parte del juego, parte lucha, que forma parte de la danza

SHUFFLE, ginga, esquiva a la parte posterior



capa 1

- Esquiva a la parte posterior: Paso a la parte de atrás, liberar los dedos delanteros y mantener su pecho hacia arriba
- La mano en la pierna mientras que Esquiva a la parte posterior
- Volver a la posición de embestida y cuadrar las caderas al frente

capa 2

- Gran paso hacia atrás, el pecho, y liberar los dedos delanteros

SHUFFLE, GINGA, esquiva a la parte posterior, patada frontal Capa 1

- Esquiva a la espalda y añadir el retroceso delantero
- Liberar sus dedos delanteros como usted esquiva; mantener su pecho hacia arriba

- Abra su cadera y el muslo mientras esquiva a la espalda, y luego cuadrar las caderas para conducir el retroceso delantero

capa 2

- Es un juego de etiqueta
- Obtener fuera del camino de la patada entrante cuando esquiva a la espalda, y luego mostrador con la patada
- Los hombros hacia atrás, utilizan las caderas y apretar los glúteos

- Llegar al interior de la pierna cuando paso atrás
- Que sea aguda

ESTOCADA PULSO



capa 1

- De largo paso atrás
- pecho hacia arriba
- Volver talón hasta
- De pulso baja en el Lunge

capa 2

- Obtener más baja en el Lunge
- rodilla delantera por encima del pie

capa 3

- ¿Usted está consiguiendo abajo lo suficientemente baja en el Lunge?



07. MUAY THAI

el enfoque de seguimiento

Esta es una feroz pista Muay tailandés con la oportunidad de subirse al Descendente codo. La combinación completa integra tanto en el cuerpo inferior y superior y le da a su clase la oportunidad de realmente dar rienda suelta en el codo. Centrarse en el entrenamiento de su clase para obtener la máxima intensidad de cada movimiento.

SENTIR

Big Room, Conducir, edificante

arte marcial

Muay Thai

música		ejercicio		REPS	CTS
0:00	Intro / (Piano)	4x8	L Postura del combate - Guardia boxeo	32	
doce y catorce	V1 / _ No hay tiempo para fingir	4x8	AL Jab	224	
			Hold R descendente del codo		4x
doce y veintiséis	_ Eso es lo que he estado dijo	Un 4x8	1 L Jab	224	
			R Descendente Elbow pulso		4x
			F, x2 B		
doce y treinta y seis	Voy a golpear el loto	Un 8x8	2 L Jab, R Cruz x2 L	4228	
			Jab		
			R Descendente Elbow pulso		4x
			F, x4 B		
01:00	B arriba / en mi camino, en mi Así, en mi camino	Un 4x8	3 L Jab, R Cruz x2 L	422	
			Jab		4x
			R Descendente Elbow		
			👁 Saltar F en R Descendente codo (en 2cts)		
01:11	C / (Dubstep)	Un 8x8	4 L Jab, R Cruz x2 L	422	
			Jab		
			R Salto descendente codo OPCIÓN:		8x
			Sin salto		
1:34		4x8	BL x2 rodilla	44	
			x2 rodilla R		4x
uno y cuarenta y cinco	Voy a golpear el loto	2x8	L rodilla a fin y recuperar	16	
una y cincuenta y un	PC / Go decir todo el mundo en virtud de que el sol	Un 6x8	2 L Jab, R Cruz x2 L	4228	
			Jab		
			R Descendente Elbow pulso		3x
			F, x4 B		
02:08	B arriba / en mi camino, en mi Así, en mi camino	Un 4x8	3 L Jab, R Cruz x2 L	422	
			Jab		4x
			R Descendente Elbow		
			👁 Saltar F en R Descendente codo (en 2cts)		
02:20	C / (Dubstep)	Un 12x8	5 L Jab, R Cruz x2 L	42244	
			Jab		
			R Salto descendente codo L rodilla x2		
			x2 R L rodilla rodilla a fin!		6x
02:57	(piano)	4x8	Recuperar y transición a R posición de combate	32	
03:08			Secuencias repetidas de A a A5 - R		

07. En mi camino 5:51 min

Gancho en la letra de la canción para ayudar a entrenar a su clase a través de la alta intensidad de esta pista. Deja que la música conducir la clase para terminar esta pista Muay Thai para que estén listos para afrontar el reto de cardio final en la pista 8.

TÉCNICA Y COACHING

JAB, DESCENDING CODO



capa 1

- 1 Jab, 1 Descendente codo con el brazo hacia atrás
- relajarse

COMBINACIÓN: JAB, CRUZ, DESCENDING CODO, PULSE Capa 1

- Añadir el Jab Cruz: 5, 4, 3, 2, 1, Codo
- Descendente Codo: Exprimir el bíceps, relajar la mano, flexione las rodillas y girar el torso, como el codo toma una vía diagonal

capa 3

- Dile a todo el mundo bajo el sol, que estamos en el camino!

COMBINACIÓN: JAB, CRUZ, DESCENDING CODO capa continua 1

- No se continua ∴ parada entre los conjuntos Tome el pulso
- Añadir un salto en el codo descendente. La tierra con las rodillas suaves y soltar en las piernas
- **opción:** Sin salto - dar un gran paso hacia adelante

capa 2

- Utilice su núcleo
- Dar un paso y desplazar el peso del cuerpo hacia delante
- Corta y aguda

capa 3

- Vamos equipo - Es su última oportunidad!

KNEES doble capa 1

- Conducir la altura de la rodilla
- Tirar de los brazos hacia abajo
- Talón viene hacia la culata

COMBINACION COMPLETA: JAB, CRUZ, DESCENDING CODO, rodillas doble capa 1

- Ponerlo todo junto: Jab, Cross, codo y rodillas dobles

capa 2

- Conducir la rodilla encima de la cintura, el talón hacia su tope

- Utilice el núcleo en el codo y rodillas

capa 3

- Conduzca!
- Muéstrame lo que puedes hacer!
- 2 más!
- último!



08. entrenamiento de la potencia 3

el enfoque de seguimiento	SENTIR
Esta pista se centra en la formación y el anillo de artesanía clásica boxeo para elevar el ritmo cardíaco y crear una experiencia de euforia para terminar la clase.	Danza, Libertadores, eufórico
	arte marcial
	boxeo

música		ejercicio	REPS CTS	
0:00 <i>Introducción /</i>	4x8	Recuperar y la transición a postura frente	32	
doce y once <i>V1 / _ Nada es sagrado</i>	4x8	L hombro Stretch hombro Stretch R	1616	
doce y veintidós <i>_ Tienes que amarlo</i>	8x8 AL	Postura del combate - Guardia boxeo L, R Uppercut L Gancho Pulso D, B x2 R, L Uppercut R Hook pulso F, x2 B (nivel 2 después de 2reps)	224224 4x	
doce y cuarenta y cuatro <i>PC / Cuando nos hicimos tan cansado</i>	Un 8x8 1	L, R Uppercut L Gancho R, L Uppercut R Hook	2222 8x	
01:07 <i>C / Liiiighht nosotros hasta</i>	8x8 BL	Jab, R Cross x4 L, R Uppercut L Gancho R, L Uppercut R Hook	82222 4x	
01:29 <i>V2 / _ tratando de escuchar</i>	2x8	Recuperar y transición a R posición de combate	16	
1:34 <i>Tratando de recuperar aliento</i>	6x8 AR,	L Uppercut R Hook Pulso D, B x2 L, R Uppercut L Gancho Pulso D, B x2	224224 3x	
01:52 <i>PC / Cuando nos hicimos tan cansado</i>	Un 4x8 1	R, L Uppercut R Hook L, R Uppercut L Gancho	2222 4x	
02:03 <i>C / Liiiighht nosotros hasta</i>	8x8 BR	Jab, L Cruz x4 R, L Uppercut R Hook L, R Uppercut L Gancho	82222 4x	
02:25 <i>Br / Cuando nos hicimos tan cansado</i>	2x8	recuperar	16	
02:31 <i>PC / ¿Cómo hemos llegado tan miedo de perder</i>	2x8	L, R Ejecutar la OET y luego correr lentamente B	2	8x
02:37 <i>¿Cuándo nos ponemos tan cansado</i>	8x8	L, R Run F	2	32x
02:58 <i>QC / Liiiighht nosotros hasta</i>	CL 8x8	Ruta Jab x2 L Uppercut, L Hook a FR Corta Jab x2 R Uppercut, R Hook a F (pinchazos de energía después de 2 repeticiones)	4444 4x	
		👁 R Ruta Jab x3 R, L Uppercut, R Hook a F (en últimos 8cts)		



08. entrenamiento de la potencia 3

música		ejercicio		REPS CTS	
03:20	C / (sonidos Dance)	C 8x8 1	L Ruta Jab x3	4444	
			L, R Uppercut, L Hook a FR Corta		
			Jab x3		
			R, L Uppercut, R Hook a F	4x	
03:42	nos ilumina hasta	8x8	Postura frente a L, R Jab	2	32x
04:03	¿Cómo hemos llegado tan cansado	C 8x8 1	L Ruta Jab x3	4444	
			L, R Uppercut, L Hook a FR Corta		
			Jab x3		
			R, L Uppercut, R Hook a F	4x	
04:26	Br / estar tan cansado	2x8	recuperar	16	
04:32	PC / ¿Cómo hemos llegado tan miedo de perder	2x8	L, R Ejecutar la OET y luego correr lentamente B	2	8x
04:37	¿Cómo hemos llegado tan cansado	8x8	L, R Run F	2	32x
05:00	C / Liiiigghht nosotros hasta	D 8x8	postura frente		
			L, R Jab x2	44	
			L, R Hook	8x	
			👁 L, R Jab (en últimos 4cts)		
05:22	Outro /	D 8x8 1	L, R Jab	2	32x
			L puño para el cielo a fin!		



08. LUZ estadounidense UP 5:47 min

Esta pista es todo acerca de tomar sus participantes a un lugar físico y mental que no podían llegar a por su cuenta. ¿Quieres que terminen esta pista completamente agotado pero, más importante, usted quiere que se sumergen en la experiencia. Para ello, dejar hablar de música. no sobre-entrenador. Encontrar maneras de conectarse a la música y al aspecto físico de los movimientos. Concéntrese en su entrenamiento de capa 3. Encontrar maneras de motivar que se puede entregar de forma natural y con autenticidad. y, estar en el momento mismo! sentir esta pista con su corazón y el alma!

TÉCNICA Y COACHING

UPPERCUT, UPPERCUT, HOOK Capa 3

- Usted tiene una tarea: vaciar la lata, dejarlo en el suelo y nos dan todo lo que tienes!
- Ver la luz! Siente la patada ejercicio en!

COMBINACIÓN: JAB, CROSS (X4), UPPERCUT, UPPERCUT, HOOK (X2) de capa 2

- La luz de los hombros y deje que se vaya

capa 3

- Tome su entrenamiento a un terreno más alto con BODYCOMBAT!
- Enciendo!
- Usted ve la luz!

RUN

capa 1

- Correr, moverse hacia atrás
- Ejecutar alta rodilla, avanzar

capa 2

- Bomba de sus rodillas. Su ritmo cardíaco se disparan hacia el cielo!

capa 3

- Comprometerse hoy, consigue resultados mañana!
- Es hora de encontrar nuestro equipo de grandeza BODYCOMBAT!

2 JABS caminar, UPPERCUT, HOOK Capa 1

- El codo hacia el exterior en el Jab
- Saltar sobre ella para la alimentación Jab

COMBINACION COMPLETA: CAMINAR TRIPLE JAB, UPPERCUT, UPPERCUT, gancho de capa 2

- Se deslizan en sus pies
- mover bruscamente

capa 3

- Capturar a la persona a tu lado!
- Cuando se está moviendo en el ring, se haga cargo, pensar con rapidez!

JABS

Capa 2

- Mantenerse firme
- El entrenamiento de resistencia para los hombros

capa 3

- Encontrar su terreno más alto!

JABS, DERECHA gancho, del gancho LEFT Capa 3

- Sus palabras no le dan forma a - sus acciones hacen!
- Encuentra tu grandeza y empujar a la mejor versión de ti!



09. ACONDICIONADO

el enfoque de seguimiento		SENTIR			
Esta pista le golpea con el entrenamiento básico general impresionante. Dos nuevos movimientos, la escala urbana y la gran escalador, encender los abdominales y oblicuos, y la pelota Crunch Medicina pone la quemadura final sobre los músculos de la base.		EDM, estable, fuerte			
música		ejercicio		REPS CTS	
0:00	Intro / (remolina)	2x8	Se encuentran en la espalda, de lado a las rodillas de elevación frontal sobre las caderas, las espinillas paralelas al suelo - dedos de los pies apuntan hacia el techo	16	
0:08	V1 / Esta noche, usted podría ser mi	Un 12x8	Escalera urbana	22822	
			F pata se extiende a 45 ° B pata se extiende a 45 °		
			F, B pierna camina adentro y hacia arriba x2 inferior de las piernas Doble las rodillas para restablecer		6x
			👁 Deje caer los pies al piso y la crisis, alcanzando manos altas (últimos 4cts)		
01:05	C / Estamos marchando	B 4x8	Medicine Ball Crunch	1111	
			Deje caer las manos a las manos de elevación frontal copia de seguridad por encima de los hombros caer las manos a B		
			Levantar las manos hacia atrás por encima de los hombros		7½x
			👁 Restablecer parte superior del cuerpo al piso y elevación pies (en los últimos 2 cuentas)		
01:24	V2 / Wide despierto	Una repetición de 12x8 Escalera urbana - B, F		16	6x
02:21	C / Estamos marchando en	Repita 4½x8 B Medicine Ball Crunch		4	8½x
02:41	Br / Cuando se pone el sol	1½x8	transición a la flotar - frente a frente a la cabeza	12	
02:49	Prométeme vamos a montar	C 2x8	flotar	16	
02:59	QC / marchando _ Miedo Es el fin del amor	C 4x8	1 Amplia flotar escalador	22228	
			Pie izquierdo hacia el lado		
			L L rodilla hacia el codo, pie golpea ligeramente presionado L pies se extiende de nuevo a lado de retorno L pie trasero en Repetir en el lado R		2x
03:18	C / Estamos marchando en	C 4x8	2 Amplia flotar escalador - Más rápido	11114	
			Pie izquierdo hacia el lado		
			L L rodilla hacia el codo, pie golpea ligeramente presionado L pies se extiende de nuevo a lado de retorno L pie trasero en Repetir en el lado R		4x
03:37	Outro /	4x8	C Hover	32	



09. marchando 3:57 min

Asegúrese de entrenar con cuidado la escalera urbana para que sea accesible para todos los niveles. Para ello, el entrenador de la opción (en el grifo de la pierna) y explicar cómo elegir el rango de movimiento en la escala urbana para manipular la intensidad de los movimientos por lo que los participantes de todos los niveles de condición física pueden afrontar con éxito este nuevo patrón de movimiento.

TÉCNICA Y COACHING

ESCALA URBANA



capa 1

- Configuración: Acuéstese en el suelo, con las rodillas por encima de las caderas, las espinillas paralelo al suelo Brace los abdominales y la espalda baja fuertemente hacia los brazos relajados piso, con las palmas hacia el techo y de par en par ..
- Comenzar con la pata delantera. Extender hacia fuera y luego caminar las piernas hasta la vertical. Apunte los dedos de los pies, llevar las piernas hacia abajo a unos 45 grados y volver a la posición inicial

- Para reducir la carga, no tome las piernas como la baja
- opción:** Alternando la pierna gota

capa 2

- El control es el objetivo: un pie mientras se está moviendo tratar de mantener el otro todavía
- Comience baja

capa 3

- Luchar por ella!

MEDICINE BALL CRUNCH Capa

1

- Abajo y hacia arriba
- Crunch como si usted está tirando de un balón medicinal hacia el suelo
- Alternar el lado en el que está tirando la pelota

capa 2

- Objetivo para la velocidad y lanzar el balón medicinal hacia abajo

ESCALADOR WIDE



capa 1

- Configuración: Posición de la libración Trae las rodillas codos de ancho debajo de los hombros pegando los abdominales para mantener las caderas todavía ...

- Escalador amplia: .. Inicio en sus dedos del pie Paso a cabo su pie Tire de la rodilla en la continuación, extender la pierna y llevar el pie hacia atrás a la posición de inicio
- Fuera, en, extender, paso en

capa 2

- Manténgase lento para la tensión muscular o acelerar para un desafío

capa 3

- No me diga que usted ha tenido suficiente!
- opción:** en las rodillas



LIBRACIÓN

Capa 1

- En sus dedos de los pies
- 20 segundos de Hover

capa 2

- BRACE!

capa 3

- El tesoro de este hermoso momento!
- opción:** en las rodillas



10. ENFRIAMIENTO

el enfoque de seguimiento

Ayude a su clase relajarse, recuperar y celebrar la sensación impresionante de logro que viene de terminar este entrenamiento increíble!

SENTIR

Cordial, reconfortante, conectado

música	ejercicio		REPS CTS
0:00 V1 /	10x8 Childs Pose		80
doce y cuarenta y dos PC / Si yo fuera moribundo en mi rodillas	4x8	L Hurdler estiramiento (Llegar a la esquina R después 16cts)	32
doce y cincuenta y ocho C / hermano, Te tengo hermano	4x8 R	Hurdler Stretch (Llegar a L esquina después de 16cts)	32
01:14 V2 / hermano Oh, vamos más profundo que	2x8 R	flexor de la cadera Estiramiento - L mano empuja L la rodilla hacia fuera, R mano al piso	16
una y veintiuna Aunque no compartimos	2x8 R	Estiramiento de los isquiotibiales - B caderas y las manos llegar al piso	16
una y media Estamos viviendo diferente vidas	2x8	L flexor de la cadera Estiramiento - R mano empuja la rodilla derecha hacia fuera, L mano al piso	16
01:38 5 años, 20 años regresan	2x8	Estiramiento de los isquiotibiales L - B caderas y las manos llegan al piso	16
01:46 PC / Si yo fuera moribundo en mi rodillas	2x8 R	aductor Stretch - doblan la rodilla izquierda, la mano L hasta el muslo, R mano alcanza abajo	16
01:54 y si usted fueron ahogados en	2x8	L aductor Stretch - doblan la rodilla derecha, R mano en el muslo, L mano se extiende hacia abajo	16
02:02 C / Hermano, te tengo	2x8	L de Quadricep estiramiento	16
02:10 Br / golpeado en problemático agua	2x8 R	de Quadricep Stretch	16
02:18 Nos va a llevar cada uno otro	2x8	L hombro Estiramiento - paso de ancho	16
02:26 QC / hermano, Te tengo	2x8	L tríceps Estiramiento	16
02:34 hermano, Te tengo	2x8 R	Tricep Stretch	16
02:42 Si yo fuera moribundo de rodillas	2x8	Stretch R hombro	16
02:50 y si usted fueron ahogados en	2x8	L ITB estiramiento	16
02:58	2x8 R	ITB Stretch	16
03:06	2x8	pecho Stretch - pies de ancho y las manos del corchete detrás de la espalda	16
03:14 Te tengo hermano,	1½x8	Circle manos O / H, L puño para R palma L pasos de las piernas y tomar un arco!	84

10. HERMANO 3:22 min

TÉCNICA Y COACHING

CHILDS POSE



- Caderas se hunden hacia atrás y hacia abajo en los tobillos
- Suelte el pecho hacia abajo
- inhale profundamente y exhalar
- Para intensificar el estiramiento, caminar los dedos hacia adelante. Se sentirá más en los dorsales y los brazos

TRAMO Glute con estiramiento LAT



- la pierna derecha a través, de vuelta pierna doblada o recta y el pecho hasta la posición inicial
- A continuación, el brazo derecho alcanza lejos del cuerpo hacia la izquierda. Hunden y sentir que se adentran en los dorsales
- Cambie de lado

Flexor de la cadera TRAMO

- Paso la pierna derecha hacia adelante en un flexor de la cadera estiramiento. A su vez los dedos de los pies delanteros a cabo. Soltar el pie hacia atrás y hundirse

tendón de la corva



- Enviar las caderas hacia atrás y extender la pierna delantera para un Estiramiento de los isquiotibiales
- Pecho sobre el medio de la rodilla

Estiramiento del muslo INTERIOR

- Ven a pie. Paso pies de ancho y se hunden hacia la derecha para estirar la parte interna del muslo
- Llegar hasta el suelo o mantener ambas manos en el muslo derecho
- caderas hacia atrás
- Mantener los pies en su lugar y cambiar de bando

Estiramiento del patio

- Hacia atrás y toma el pie para un Estiramiento del patio
- glúteos squeeese
- Mantenga la rodilla apuntando hacia el suelo

HOMBRO estirar / tríceps TRAMO

- Llevar el brazo en todo el cuerpo para el estiramiento del hombro. La caída de la hombro
- Luego llevarlo encima de la cabeza para el tríceps Estiramiento
- Se hunden en las piernas

ITB TRAMO

- la pierna derecha detrás de la izquierda, ITB estiramiento
- Levante las costillas y soltar las caderas

PECHO TRAMO

- Tome sus brazos. Copa de las manos detrás de la espalda y levante el pecho
- Inhalar. Círculo grande con los brazos



BONUS

03. entrenamiento de la potencia 1

el enfoque de seguimiento

Hay tres componentes principales de formación en esta pista: la agilidad (en el interruptor), la velocidad (en el Jab) y potencia (en el Rip cuerpo).

SENTIR

Drum 'n' Bass, electrificado, Conducir

arte marcial

boxeo

música		ejercicio		REPS CTS	
0:00 (Instr)	1x8	Prepárese para estirar		8	
0:03	3x8	Pecho Estiramiento - codos abiertos fuera de línea diagonal a continuación, extender los brazos largo y llegar a tiempo		88	2x
		codos abiertos y salga rodando del hombro			1x
doce y once	4x8	L, R Ejecutar la OET		2	16x
doce y veintidós V1 / _ Nuestros corazones tienden a preguntarse	8x8 AL	posición de combate		62	
		x3 L Jab		62	
		Paso L pie en (pies juntos) R posición de combate			
		x3 R Jab		62	
		Paso R pie en (pies juntos)			4x
		👁 x4 R Jab, paso R pie en un (a última repetición)			
doce y cuarenta y cuatro PC / Fijarte gratis	Un 8x8 1	L posición de combate		8	
		L Jab x4, paso pie izquierdo y cambiar con agilidad R posición de combate			
		R Jab x4, paso pie en R y cambiar con agilidad		8	4x
		👁 R Jab, R Cuerpo Rip x2, Paso pie derecho en el pie y cambiar con agilidad (en la última repetición)			
01:06 Br / _ Nuestros corazones tienden a preguntarse	Un 8x8 2	L posición de combate		8	
		L Jab, L Cuerpo Rip x2, paso pie izquierdo y cambiar con agilidad R posición de combate			
		R Jab, R Cuerpo Rip x2, paso pie en R y cambiar con agilidad		8	4x
01:29 C / Fíjese gratis	Un 16x8 3	A REPETIR 2 COMBO viajar F		8888	
		Ejecutar B			
		REPEAT en R SIDE			
		Ejecutar B (Nivel 2 después 2reps)			4x
02:12 _ Nuestros corazones tienden a preguntarse	B 8x8	postura frente		44	
		L, R Jab x2			
		L, R Cuerpo Rip x2			8x
02:34 (calma)	4x8	L Jab a fin y recuperar		32	
02:46 V2 / Porque hay no uno otro	Un 4x8 1	A REPETIR 1 L, R		16	2x
02:57 B arriba /	Un 8x8 2	A REPETIR 2 L, R		16	4x
03:19 C / Fíjese gratis	Un 16x8 3	A REPETIR 3 L, R		32	4x
		(Nivel 2 después de 2 repeticiones)			
04:02 _ Nuestros corazones tienden a preguntarse	B 8x8	REPETIR B		8	8x
04:24 Outro /	4x8	L Jab para terminar - celebrar y recuperar!		32	



BONUS

03. CAÍDA LIBRE (VIP) 4:42 min

La intensidad de la combinación aumenta a medida que la música se basa. Una vez que tenga la mecánica de la combinación, entrenador de los cambios en la intensidad. Deje que su terreno de entrenamiento, y luego hacerles sentir la música y el movimiento en conjunto.

TÉCNICA Y COACHING

CUERPO SUPERIOR ESTIRAMIENTO Capa

1

- Abrir a través del pecho, tirar los codos hacia fuera, a continuación, abrir los brazos
- Tirar los hombros hacia adelante

TRIPLE JAB (alternando los lados) Capa 1

- 3 pinchazos, el cambio de derecha a izquierda posición de combate
- Un paso adelante en la postura, a continuación, tire de la pata delantera de nuevo a cambiar de bando
- Objetivo: La boca y la nariz

4 JABS (alternando los lados) Capa 1

- cambio de velocidad en los pies: empezar a añadir un pequeño salto, ya que llevar el pie hacia adelante, la posición de conmutación
- **opción:** Mantenerlo como un paso para cambiar

capa 2

- golpe agudo y largo

JAB, RIP CUERPO, JAB, RIP BODY (alternando los lados) de la capa 1

- Objetivos: la cabeza, el cuerpo, la cabeza, el cuerpo
- Rip cuerpo: huelgas en el cuerpo, con los nudillos en el techo

- Mantenga la luz y rápido en el Jab, a continuación, añadir potencia y mover el cuerpo en el cuerpo Rip

capa 2

- Flexionar las rodillas y girar el cuerpo para crear más poder en el Rip

capa 3

- ¡Vamos!

JAB, RIP CUERPO, JAB, RIP CUERPO, RUN (alternando los lados) de la capa 1

- Llevarlo hacia adelante y añadir el Run

capa 2

- Entra en ella, empujar fuera de la pierna hacia atrás para crear energía y conducir el Rip directamente en el cuerpo
- Conducir las rodillas elevadas a la carrera
- Girar el cuerpo, participar el núcleo
- Atacar la bolsa, se siente la bolsa de cambios hacia atrás a medida que lo golpeó

- Jab con velocidad para los hombros; Rip con poder para el núcleo

capa 3

- Nivel 2: 30 segundos!

JABS, CUERPO RIPS (posición para caminar) Capa 1

- 4x pinchazos, 4x Rips Cuerpo

capa 2

- Alargar el Jab, girar los hombros

capa 3

- La frecuencia cardíaca golpeando!
- Ponte de pie y bang!
- Libérate!



BONUS

04. Combat 2

el enfoque de seguimiento

Esta es una pista innovador para desafiar a su núcleo, formar a sus patadas, y aumentar el ritmo cardíaco. El enfoque de la pista es el nuevo movimiento, el tablón circular, y la integración de la formación patada con el Kata.

SENTIR

Trance, ensue, Edificio

MARTIAL ARTS

Karate, Tae Kwon Do

música	ejercicio		REPS CTS	
0:00 <i>Introducción /</i>	½x8	Postura Frente Amplio	4	
0:02 <i>V1 / _ Mi corazón está golpeo</i>	2x8 Un Círculo O brazos / H en Cross Block - puños apretado	Bajar los brazos hacia abajo en un fotograma Doble las rodillas y prepararse para circular Plank (en últimos 4cts)	16	
0:09 _ <i>flotando en el medio estas ondas</i>	Un 10x8 1	Plank circular - R		
		Manos al piso - a pie a través de las manos al lado de R en la posición de tabla	8	
		Bloquear Kata		
		Levantar en I Rising Bloque, L Bajo bloque de doblar la rodilla derecha, pierna recta L repetición circular Plank y Kata Bloque L pies juntos y girar a L esquina (en últimos 4cts)	8 16 2½	
doce y cuarenta y seis _ <i>Eres como la luna</i>	4x8 BL Paso rodilla a x2 L esquina		88	
		R Paso rodilla a R x2 esquina	2	
01:01 <i>B arriba / (Instr)</i>	B 8x8 1	R Paso rodilla, R patada frontal (en la última repetición)		
		L rodilla Paso, Paso L patada frontal a L esquina rodilla R Paso, Paso R patada frontal a la esquina R	88 4	
una y media <i>C / (música de baile)</i>	12x8 B 2	R Paso x2 patada frontal (en la última repetición)		
		L Paso patada frontal a L esquina x2 L Jump Kick a L esquina del bloque Kata Repita en el lado R	844 16 3	
02:15 <i>V2 / _ Finalmente veo lo ves</i>	Un 2x8 A REPETIR		16	
02:22 _ <i>Y espero que se sienta lo que siento</i>	Un 6x8 1 A REPETIR 1		32 1½	
02:44 <i>B arriba / (Instr)</i>	B 4x8 1 REPETIR B 1		16 2	
02:59 <i>C / (música de baile)</i>	B 8x8 2 REPETIR B 2		32 2	
3:29 <i>Outro /</i>		Bajo la Cruz del bloque a fin!		



BONUS

04. Ves lo que veo 3:36 min

Entrenar a los movimientos con claridad para que sus participantes puedan profundizar en las diferentes sensaciones de movimiento. Asegúrese de practicar la pista antes de enseñar para que pueda demostrar claramente los movimientos.

TÉCNICA Y COACHING

KATA

Capa 1

- pies de ancho
- Inhale, llevar los brazos a los lados, a continuación, cruzar sobre la cabeza, en un bloque doble de la baja

TABLÓN CIRCULAR, KATA Capa

1

- Plank Circular: Doble las rodillas; empujar las caderas hacia atrás; sujetar el abs
- Comenzando cerca del pie derecho, caminar por las manos en un círculo, que pasa a través de un tablón completa
- Desde el tablón, empujar las manos hacia atrás, vienen a lado Lunge (pierna derecha, pierna izquierda doblada, hacia la izquierda), bloqueo bajo con el brazo derecho, a lo largo del bloque cabeza con el brazo izquierdo
- A continuación, invertir la dirección, comenzando con las manos cerca de la pierna doblada (izquierda), caminando por las manos, pasando por la posición demasiado Tablón, y terminando en el Lunge lateral hacia la derecha
- Mantenga los abdominales arriostrados lo largo de todo el movimiento
- **opción:** Que sea un círculo más pequeño

capa 2

- Aprieta el vientre apretado con fuerza, conducir las manos en planta
- Hacer que el círculo más pequeño, según sea necesario, manteniendo las rodillas ligeramente dobladas

KNEE, STEP (esquina a esquina) Capa 1

- Rodilla, paso, rodilla y cambia de lado
- Pasar de una esquina a otra
- Conducir la rodilla hacia el pecho

capa 2

- ¿Estás listo para otra ronda?

KNEE, STEP, KICK, STEP (esquina a esquina) Capa 1

- 1 rodilla ,, 1 Kick
- Levante la rodilla en el pecho
- Tire de los dedos de los pies hacia atrás para retraer la patada
- Pivotar el brazo en la patada para generar energía

COMBINACIÓN COMPLETA: KICK, STEP (X2), GUARD, KICK JUMP, BLOCK Capa 1

- Kick, paso, paso Kick, mantenga la Guardia, saltar patada, bloqueo doble
- **opción:** Ejecutar un tiro paso en lugar de la Jump Kick

capa 2

- Disparar el Jump Kick!
- Paso atrás para crear más poder en la patada
- Exhale mientras bloqueeas
- Hundirse bajo en la pierna trabajo a la cuerda
- Congelación de la Guardia entonces el fuego!



BONUS

05. FORMACIÓN DE POTENCIA 2 - OPCIÓN A

el enfoque de seguimiento

Centrarse en el entrenamiento de velocidad en esta pista.

SENTIR

Drum 'n' bass, industrial, agresivo

arte marcial

boxeo

música		ejercicio	REPS	CTS
0:00 Intro / (cantos)	2x8	preparar	16	
0:06 V1 / (Batería)	2x8	hombros rollo	16	
doce y once	2x8	torso giro	16	
doce y diecisiete (batería)	2x8	postura frente - Guardia boxeo	16	
doce y veintidós (sonidos electro)	x2 8x8 AL Jab	x2 R Jab	4444	
		L, R Rip Cuerpo		
		L, R Uppercut más rápido x2 Combo		4
		👁 L Jab, R Jab 4cts x2		
		L, R 2cts cuerpo Rip		
		L, 2cts R Uppercut (en últimos 8cts)		
doce y cuarenta y cuatro PC / (Eerie Humming)	Un 8x8 1	L Jab x2, R Jab x2	422	
		L, R Rip Cuerpo		
		L, R Uppercut		8
01:05 C / (electro pesado)	8x8 BL	posición de combate		
		L Jab Jab x2 L, R Cruz, L Jab	44	
				8
uno y veintisiete	B 8x8 1	L Saltar Jab Jab x2 L, R Cruz, L Jab	44	
				8
01:50	Un 8x8 1	L Jab x2, R Jab x2	422	
		L, R Rip Cuerpo		
		L, R Uppercut		8
02:11	4x8	recuperar	32	
02:22 V2 /	x2 4x8 AR Jab	x2 L Jab	4444	
		R, L Cuerpo Rip		
		R, L Uppercut		2
02:33 C / (electro pesado)	8x8 BR	posición de combate		
		R Jab Jab x2 R, L Cruz, R Jab	44	
				8
02:55	B 8x8 1 x2 R Jump Jab	R Jab, Cross L, R Jab	44	
				8
03:17	Un 16x8 1	postura frente		
		R Jab x2, L Jab x2	422	
		R, L Cuerpo Rip		
		R, L Upper Cut		16
04:01 Outro /	4x8	R Jab a fin y recuperar		



BONUS

05. allá de la pared 4:22 min

Siente la combinación de las repeticiones lentas y luego acelerar y acepta el reto de golpear frente al desafío de velocidad. Deja que la música a impulsar el movimiento. Crea poder y desafiar el núcleo de la segunda combinación de entrar en el pinchazo.

TÉCNICA Y COACHING

COMBINACIÓN LENTO: JABS doble, CUERPO RIPS, uppercuts Capa 1

- Golpe doble, doble Jab, RIP al cuerpo, Uppercuts
- Practicamos lentamente luego vamos a acelerarlo
- Rip cuerpo: Huelga al centro del cuerpo, hasta los nudillos

COMBINACIÓN RÁPIDO: JABS doble, CUERPO RIPS, uppercuts Capa 1

- Añadir la velocidad
- Encontrar el momento

capa 2

- Cuando se sienta seguro, llegar a tiempo en el Jab

capa 3

- 30-segundo quemador en este segundo juego!
- Conducir el ritmo cardíaco!
- última serie larga
- Apoyarse en la presión!

POTENCIA JAB (X2), JAB, CROSS, JAB Capa 1

- Objetivos: la nariz, los labios, la barbilla
- Liberar el talón hacia atrás en la Cruz

capa 2

- Segunda ronda: Paso en los pinchazos para generar energía
- Batir los hombros para crear más potencia y el núcleo de trabajo

- Jab, Cross, Jab: entrenamiento de la base pura



BONUS

05. FORMACIÓN DE ALIMENTACIÓN - OPCIÓN B

el enfoque de seguimiento

Esta pista le da la oportunidad tanto para la capacitación y entrenamiento de la velocidad. El entrenador estos componentes diferentes con claridad para su clase por lo que realmente puede sentir la diferencia entre los dos y experimentarán el máximo beneficio para cada uno.

SENTIR

Drum 'n' bass, la pasión

arte marcial

boxeo

música		ejercicio	REPS CTS	
0:00	Introducción /	1x8	Prepare to Run	8
0:03	Instr /	7x8	L, R Ejecutar la OET (Use últimos 8cts a la transición en L Posición de combate)	228x
doce y veintidós	V1 / Cada vez que cierro mi ojos	x3 8x8 AL Jab	L Jab a lado R (pivote y perforar a 90 °)	628x
doce y cuarenta y cuatro	PC / profundamente en la noche nosotros quedarse	Un 8x8 2	L Jab R Uppercut L Gancho Pulso D, B x2	11248x
			👁 L Jab x3 L Jab a lado R L Jab, R Uppercut, x2 L Hook (en últimos 16cts)	
01:06	C / caleidoscopios son Me giro _	Un 8x8 3	L Jab x3 L Jab a lado R L Jab, R Uppercut, x2 L Hook	6284x
01:28	Br / profundamente en la noche nosotros quedarse	8x8 BL Jab, R Cross		232x
una y cincuenta y un	C / Me girando, girando me	Un 8x8 3	L Jab Jab x3 L a lado R L Jab, R Uppercut, x2 L Hook (Entrenamiento de la velocidad en el Jab, Uppercut, Hook - fuera de tiempo)	6284x
02:12		2x8	Recuperar y preparar para funcionar OTS	16
02:17		6x8	R, L Run OTS (Use últimos 8cts hacer la transición a R Posición de combate)	224x
02:34		Secuencias repetidas de A a A segunda 3 - R		



BONUS

05. CALEIDOSCOPIO 4:29 min

Utilizar los conjuntos de la Jab / Cross y las carreras para conectarse a su clase y el registro de entrada con sus participantes, ya que esta pista es el punto medio de la clase. Siente los cambios en la música y reflejan los de su voz y de entrenamiento .

TÉCNICA Y COACHING CAPA 1

3 JABS, 1 JAB A la capa del lado 1

- Triple Jab a la parte delantera, a su vez, 1 Jab al lado
- Pivote de la pata trasera
- Suave en las rodillas
- Luz en la postura

capa 2

- relajarse
- Restablecer a posición de guardia

JAB, UPPERCUT, gancho, PULSE Capa 1

- Objetivos: la nariz, la barbilla, y luego la mandíbula
- Apoyarse en los golpes
- Aprieta los puños

capa 2

- Sentir los golpes

COMBINACIÓN COMPLETA: 3 JABS, 1 JAB A LA CARA / JAB, UPPERCUT, HOOK (X2) Capa 1

- Luz sobre los pinchazos, entonces pesada de alto impacto en el Jab, Uppercut, Gancho parte del combo

capa 2

- Este es el entrenamiento de habilidades de los pinchazos; entrenamiento de la velocidad en el Jab, Uppercut, Hook
- Correr el ritmo en el Jab, Uppercut, Hook; encontrar VELOCIDAD!

- Tirar de su hombro hacia atrás más rápido a medida que retraer el punzón

capa 3

- Le pegas tan pronto como la persona a tu lado?

- Hacer subir su ritmo cardíaco!

JAB, CROSS

Capa 1

- inclinarse
- La caída de la barbilla hacia abajo
- Alrededor de los hombros
- Torcer los hombros y las caderas juntas

capa 2

- Perforar por la mitad
- TWIST!

capa 3

- Todo el mundo ponche juntos!



MUSICA

01A

Dannic, Tom & Jame

Ready (Extended Mix) (04:38)

© 2017 AXWinnit bajo licencia exclusiva a Spinnin 'Records BV.

Escrito por: Desconocido

01B

5 segundos de verano

Permanent Vacation (03:12)

© 2017 Greencherry Music Group Escrito por: verde, Clifford, Hemmings, B. Madden, J. Madden

02

Demasiado débil para Taller

salto (5:10)

© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd. Escrito por: Gordon, Pentz

03

Chase & Status feat. Tom Grennan

Todo va mal (03:29)

Cortesía de Universal Music Group. Escrito por: Kennard, Milton, K. McIntosh, D. McIntosh, Grennan, Ledwidge

04

Todo va mal (03:02)

Chase & Status feat. Tom Grennan

Cortesía de Universal Music Group. Escrito por: Kennard, Milton, K. McIntosh, D. McIntosh, Grennan, Ledwidge

04

Mi nombre es trueno (4:12)

Jet y The Bloody Beetroots

© 2017 cortesía Last Gang Records Inc. con licencia de música Libertador. Escrito por: Rifo, Muncey, Wilson, Cogo, C. Cester, N. Cester

05

Respirar bajo el agua (Matrix y Futurebound Remix) (04:26)

Emeli Sande

. Cortesía de Universal Music Group Escrito por: Crowhurst, Sande

06

Los planetas digeribles

Un Disbrogueia Tela (04:59)

© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd. Escrito por: Desconocido

07

En mi camino (Valentino Khan Remix) (02:55)

Axwell / \ Ingrosso

. Cortesía de Universal Music Group Escrito por: Al, Pontare, Hedfors, Ingrosso

07

En mi camino (Valentino Khan Remix) (02:56)

Axwell / \ Ingrosso

. Cortesía de Universal Music Group Escrito por: Al, Pontare, Hedfors, Ingrosso

08

Hasta la luz US (02:34)

Matriz y Futurebound hazaña. Callum de Scott

08

© 2017 Brendan Collins y Jamie Quinn bajo licencia exclusiva a Parlophone Records Limited, una compañía de Warner Music Group Company.

Escrito por: Erijford, Record, Gibson, Michelsen

09

La luz nos Up (Dossa y Locuzzed Remix) (01:50)

09

Matriz y Futurebound hazaña. Callum de Scott

09

© 2017 Brendan Collins y Jamie Quinn bajo licencia exclusiva a Parlophone Records Limited, una compañía de Warner Music Group Company.

09

Escrito por: Erijford, Record, Gibson, Michelsen

10

Hasta la luz US (1:23) y Matrix Futurebound hazaña. Callum de Scott

10

© 2017 Brendan Collins y Jamie Quinn bajo licencia exclusiva a Parlophone Records Limited, una compañía de Warner Music Group Company Escrito por :. Erijford, Record, Gibson, Michelse n

10

En marchando (03:57)

krewella

10

© 2016 Columbia Records, una división de Sony Music Entertainment. Bajo licencia de Sony Music Commercial Music Group, una división de Sony Music Entertainment.

10

Escrito por: J. Yousaf, Y. Tousaf, Furlong, Goldstein

10

hermano (03:22)

Kodaline

10

© 2017 B-Records únicos (UK) Limited bajo licencia exclusiva a Sony Music Entertainment UK Limited Escrito por :. Garrigan, Prendergast, mayo, Boland, Sanders, Maguire, Davies

BONUS

03

Caída libre (VIP) (04:42)

Metrik

© 2016 Grabaciones Viper Escrito por :. Mundell

BONUS

04

Ver lo que veo (03:36) hazaña Alex Sonata.

Katrine Stenbekk

© 2016 Garuda bajo licencia exclusiva a Armada Music BV Escrito por :. Shaw, Stenbekk

BONUS

05A

Más allá de la pared (los prototipos Remix) (4:22)

Sigma

. Cortesía de Universal Music Group Escrito por: Ritson, Edwards, Lenzie

BONUS

05B

Delta pesada

caleidoscopio (4:09)

© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd. Escrito por: Saunders, James, Hall



L-R: Natalie Blair, Michelle Nicholls, Isabell Schruf, Inge Hartmann (Shadow), Rachael Newsham, Dan Cohen, David Godard (Shadow), Oscar Fernández Peiro, Jérémy Graglia (Shadow)

El escenario está listo, las luces están encendidas, aquí estamos en vivo en Amsterdam!

La experiencia fue mágico, con 1200 participantes en el rodaje de lanzamiento 75, la motivación era absoluta BODYCOMBAT llave 75 está lleno de cantar la música, ritmos pesados de bombeo y una abundancia de sonidos electrizante se ha establecido Cada pista para maximizar bien ...:

1. éxitos Técnica
2. combos adrenalina corriendo
3. Enfocado a tierra, habilidades

Capa 2 de entrenamiento es esencial en este entrenamiento. Decir sólo lo que mejorará el ejercicio que permite, como el instructor, para clavar por completo su secuencia de comandos.

Disfrutar de la idea central de la cadera nuevo Plyometric Clap pectorales y tierra con patada en el Carril 5, arrancar a través de los combos con la garra en la pista 4 y si las piernas pueden tomarlo, el nuevo Esquiva en Pista 6!

Deben ser realistas y quedarse con la lucha!

Dan & Rach

Dan Rach

CRÉDITOS

coreografía - Dan Cohen y Rachael Newsham
Director general creativo - Dr Jackie Mills
Director creativo - Diana Archer Mills
Coordinador de Producción - Ellen Tocher
Consultor técnico - Andrew Newmarch

PONENTES

Dan Cohen (Nueva Zelanda) es co-director del programa para ambas BODYCOMBAT y CXWORX™, un Master Trainer Internacional para BODYPUMP™, y una de artes marciales mixtas apasionada basa en Auckland.

Rachael Newsham (Nueva Zelanda) es co-director del Programa BODYCOMBAT y Director del Programa de SH'BAM™. Ella se basa en Auckland.

Natalie Blair (Reino Unido) es un BODYCOMBAT y la arena molinos de Les™ Serie entrenador, y una BODYBALANCE™ / BODYFLOW™ e instructor BODYPUMP.

Oscar Fernández Peiro (España) es un BODYCOMBAT, BODYATTACK™, BODYBALANCE™ / BODYFLOW, BODYPUMP, BODYSTEP™, CXWORX, RPM™, Los molinos de Les GRIT Series, los molinos de Les SPRINT™ y el tono del EEI MOLINOS™ Entrenador

Michelle Nicholls (Reino Unido) es un BODYCOMBAT y BODYPUMP Trainer, un BODYBALANCE / instructor BODYFLOW y un sprint entrenador molinos de Les. Ella es también un entrenador personal.

Isabell Schruf (Alemania) es un BODYCOMBAT, Bodyjam™, BODYSTEP y SH'BAM entrenador y un instructor de BODYPUMP.



CLAVE

AIK Aikido	BJJ Jiu Jitsu
CAJA boxeo	PAC Capoeira
KAR karate	KB Kick-boxing
KF KungvFu	Massachusetts Artes marciales
MMA Las artes marciales mixtas	Montana Muay Thai
TKD Taekwondo	B hasta acumularse
B Puente (no-coro)	C coro
CTS conteos	C b coro Puente
F & B hacia adelante y hacia atrás	HOH Manos en las caderas
Instr instrumental	Introducción introducción
L izquierda	R derecho
mins acta	O / H sobre la cabeza
OTS En el lugar	Outro Últimos compases de música
ordenador personal Pre-coro	QC Quiet-coro
árbitro referencia	ss secuencia
V verso	Vox voz
 preestreno	

FORMATOS EXPRESS

FORMATO 45 minutos		FORMATO 30 minutos	
pista 1A	parte superior del cuerpo calentamiento	pista 1A	parte superior del cuerpo calentamiento
pista 1B	Parte inferior del cuerpo de calentamiento	pista 1B	Parte inferior del cuerpo de calentamiento
pista 2	combate 1	pista 8	Formación de alimentación 3
pista 3	Formación de energía 1	pista 4	Combat 2
pista 6	Combat 3	pista 6	Combat 3
pista 7	Muay Thai	Track 10	El tiempo de reutilización
pista 8	Formación de alimentación 3	Tiempo total 26:10	
Track 10	El tiempo de reutilización		
Tiempo total 39:22			

Tenga en cuenta: Los formatos de clases 30 y 45 minutos se han personalizado para esta versión.

HEY INSTRUCTORES

Cuando se trata de mezclar pasado comunicados, intenta seleccionar canciones del más reciente material para reflejar movimientos actuales, música y principios de entrenamiento Si está enseñando la coreografía mayores, asegúrese de mezclar con pistas modernas y no cambie la coreografía .; enseñar a las pistas, ya que fueron creados, pero se puede aplicar un lenguaje más moderno y terminología.



LA HISTORIA de las artes marciales

La historia del boxeo

El boxeo es un deporte de combate en el que dos participantes, generalmente de un peso similar, luchan entre sí sólo con sus puños el boxeo es supervisado por un árbitro y se lleva a cabo normalmente dentro de un anillo con rondas que duran 1 a 3 minutos Hay tres maneras de ganar ...: la victoria se logra si el oponente es derribado e incapaz de levantarse antes de que el árbitro cuente a 10 segundos, lo que se llama un nocaut o nocaut Si el contrario se considera demasiado herido para continuar, esto se llama un nocaut técnico o TKO Si .. no hay una parada de la pelea antes de un número determinado de rondas, el ganador se determina ya sea por decisión del árbitro o mediante tarjetas de los jueces hay cuatro golpes básicos en boxeo :. Jab, recto recta / Cruz, gancho y uppercut.

LA HISTORIA DE TAE KWON DO

Taekwondo es un arte marcial coreano La palabra 'tae' significa 'para golpear o romper con el pie' ;. 'Kwon' significa 'para golpear o romper con el puño', y 'hacer' 'camino' significa, 'método', o 'arte'. Por lo tanto, 'Taekwondo' puede ser traducido libremente como 'la forma del pie y el puño' o 'el camino de patadas y puñetazos'.

Taekwondo es un arte marcial extravagante que es ágil, rápido y preciso, sino que es de 90% los pies y las manos sólo el 10%.

LA HISTORIA DE KARATE

El karate es un arte marcial que tiene siglos de antigüedad y esencialmente japonés. La traducción de 'Kara' está abierta y la traducción de 'te' es parte. Así Karate significa 'mano vacía'.

- entrenamiento de karate comúnmente se divide en tres secciones:
- Kihon (los conceptos básicos o fundamentales)
- KATA (formas)
- Kumite (combate).

LA HISTORIA DE MUAY THAI

Muay Thai se refiere como El arte de ocho miembros, como las manos, las espinillas, los codos y las rodillas son utilizados ampliamente en este arte. Un practicante de Muay Thai (nak muay) por lo tanto tiene la capacidad de ejecutar ataques usando ocho " puntos de contacto 'en contraposición a' dos puntos (puños) en el boxeo occidental y 'cuatro puntos' (puños, pies).

El Muay Thai es el deporte nacional de Tailandia.

LA HISTORIA DE KUNG FU

Kung Fu consiste en una serie de estilos de lucha que se desarrolló durante muchos siglos. En esencia, este es un arte marcial chino, practicado por los monjes de Shaolin. Esos estilos de lucha se identifican como 'familias' o escuelas. Ejemplos de estos estilos son ejercicios físicos que imitan los movimientos de los animales.

- Hay cinco formas de animales:
- el dragón
 - la serpiente
 - el tigre
 - la grúa de
 - El leopardo o pantera.



NUESTRA DECLARACIÓN DE INTENCIONES

La familia global Les Mills se compone de 17.500 clubes de fitness, 130.000 instructores y millones de participantes de 100 países de todo el mundo. Separado por la geografía, religión, raza, color y credo, estamos unidos en nuestro amor por el movimiento, la música y la la búsqueda de una vida saludable, tanto para nosotros mismos y de nuestro planeta.

En Les Mills creemos en la dignidad de cada individuo dentro de nuestra comunidad y nos esforzamos en respetar los derechos y libertades de todos.

En nuestra selección de modelos de conducta, la música y los movimientos que entender que diferentes personas y las sociedades tienen diferentes normas para la vestimenta, la cultura popular y la danza.

También sabemos que lo que se considera apropiado en algunos contextos puede ser visto como no apropiado en otros.

Como una empresa que lleva las experiencias de fitness en grupo para millones de personas cada día, caminamos una línea muy fina entre la entrega de vanguardia, productos innovadores y asegurar que se respeten las normas aceptadas y respetadas.

La elección, la concesión de licencias y emparejando la coreografía a la música adecuada es un gran desafío! Examinamos la música que utilizamos y tratamos de evitar el lenguaje y las referencias que pueden causar ofensa. Si podemos, a veces habrá una vía alternativa (en la parte inferior de la lista de pistas) para que pueda utilizar en su lugar. abrazamos una comunicación abierta con nuestra familia global, de modo diferencias de opinión pueden expresarse y compromisos alcanzados.

Por encima de todo, somos apasionados de ofrecer experiencias de fitness que cambian la vida, cada vez que, en todas partes.

Sea ruidoso y oído
Díganos lo que piensa de este comunicado. Visita lesmills.com/BLAH

