



PRESENTERS DE
NUEVA ZELANDA
MALASIA
REINO UNIDO
FRANCIA

LES MILLS
BODY PUMP

COREOGRAFÍA

101

CONTIENE
BORN TO MOVE: NUEVOS ESTUDIOS
MEJORAR LA ALINEACIÓN DEL CUELLO
THE REP EFFECT™

NUESTRA DECLARACIÓN DE INTENCIONES

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

SEPARADOS POR LA GEOGRAFÍA, LA RELIGIÓN, LA RAZA, EL COLOR Y EL CREDO, ESTAMOS UNIDOS POR NUESTRA PASIÓN POR EL MOVIMIENTO, LA MÚSICA Y LA BÚSQUEDA DE UNA VIDA SANA, TANTO PARA NOSOTROS COMO PARA NUESTRO PLANETA. EN LES MILLS, CREEMOS EN LA DIGNIDAD DE CADA PERSONA DE NUESTRA COMUNIDAD Y LUCHAMOS POR RESPETAR LOS DERECHOS Y LIBERTADES DE CADA UNO.

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

SABEMOS QUE LO QUE SE CONSIDERA APROPIADO EN ALGUNOS CONTEXTOS PUEDE SER TOTALMENTE INAPROPIADO EN OTROS.

BLAH HABLE Y SE TE ESCUCHARÁ

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

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

NOSOTROS ACEPTAMOS LA COMUNICACIÓN ABIERTA CON NUESTRA GRAN FAMILIA INTERNACIONAL, QUE SE PUEDAN EXPRESAR LAS DIFERENCIAS DE OPINIÓN Y LLEGAR A UN ACUERDO.

SOBRE TODO, NOS APASIONA EL PODER OFRECER EXPERIENCIAS DE FITNESS QUE CAMBIEN VIDAS, EN CUALQUIER MOMENTO, EN CUALQUIER LUGAR.

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

¡Instructores! Cuando queráis combinar coreografías anteriores, intentad seleccionar tracks de las coreografías más recientes para reflejar los movimientos, la música y los principios de entrenamiento actuales. Si enseñáis una coreografía más antigua, combinadla con tracks modernos y **no modifiquéis la coreografía**; enseñad los tracks tal y como fueron creados, aunque podéis aplicar una terminología y un lenguaje más modernos.

CONTENIDO

BORN TO MOVE: NUEVOS ESTUDIOS BODYPUMP: MEJORAR LA ALINEACIÓN DEL CUELLO THE REP EFFECT™

TIPO DE TRACK	TÍTULO DE LA CANCIÓN	ARTISTA	
1 CALENTAM.	Run Wild Revealed Recordings, under exclusive license to Cloud 9 Music B.V. Written by: van de Corput, Siewertz van Reesema, van der Voort, Krabman	Hardwell feat. Jake Reese	5:47
2 SQUATS	Go! (Vincent Price Remix) © 2016 Smash The House. Written by: Peiken, Frank	Wolfpack & Avancada	5:56
3 PECTORAL	Spoken Word Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Kennard, Milton, Mpanga, Ledwidge, Swarston, Cox	Chase & Status feat. George the Poet	3:27
	Spoken Word Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Kennard, Milton, Mpanga, Ledwidge, Swarston, Cox	Chase & Status feat. George the Poet	1:45
4 ESPALDA	LRAD 2013 Warner Music UK Limited. Produced Under License From Warner Music UK Limited. Written by: Swire, McGillen	Knife Party	5:10
5 TRÍCEPS	Friday © 2016 Parri\$ Entertainment. Written by: Correia, Mhanda, Nobel, Goebel	PARRI\$	5:31
6 BÍCEPS	Jungle Youth © 2016 Fueled By Ramen, LLC. Produced Under License From Atlantic Recording Corp. Written by: Tilley, Comtois, Gadhia, Doostzadeh, Cannata	Young The Giant	3:33
	Jungle Youth © 2016 Fueled By Ramen, LLC. Produced Under License From Atlantic Recording Corp. Written by: Tilley, Comtois, Gadhia, Doostzadeh, Cannata	Young The Giant	2:10
7 LUNGES	Ocho Cinco Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Grigahcine, Roelandschap, Taihuttu, Rondhui	DJ Snake feat. Yellow Claw	3:48
	Ocho Cinco Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Grigahcine, Roelandschap, Taihuttu, Rondhui	DJ Snake feat. Yellow Claw	1:36
8 HOMBROS	Feel Your Love © 2016 Circus Records. Written by: Unknown	Flux Pavilion & NGHTMRE feat. Jamie Lewis	5:55
9 CORE	Closer © 2016 Disruptor Records/Columbia Records. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Taggart, Frank, Kennett, Frangipane, Slade, King	The Chainsmokers feat. Halsey	3:53
	Closer © 2016 Disruptor Records/Columbia Records. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Taggart, Frank, Kennett, Frangipane, Slade, King	The Chainsmokers feat. Halsey	1:02
10 COOLDOWN	Love On The Brain Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Ball, Fenty, Angel	Rihanna	3:47

FORMATOS EXPRÉS DE BODYPUMP 101

FORMATO DE 30 MINUTOS

Track 1 Calentamiento
Track 2 Squats
Track 3 Pectoral
Track 4 Espalda
Track 9 Core
Tiempo total 27:00

FORMATO DE 45 MINUTOS

Track 1 Calentamiento
Track 2 Squats
Track 3 Pectoral
Track 4 Espalda
Track 7 Lunge
Track 8 Hombros
Track 9 Core
Track 10 Cooldown
Tiempo total 42:06

CRÉDITOS

Coreografía – Glen Ostergaard
Chief Creative Officer – Dr Jackie Mills
Creative Director – Diana Archer Mills
Program Planner – Carrie Dean
Program Coach – Kylie Gates
Technical Consultant – Bryce Hastings
Technical Advisor – Corey Baird

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

CLAVE

Ad o At	adelante o atrás	O/H	over head /sobre cabeza	1/1/2	2 cuentas para bajar, 2 aguantando, 4 cuentas para subir
Alt	alternar	Outro	últimas notas de la música	1/3	2 para bajar, 6 cuentas para subir
B up	build up / preparación, progresión, subir intensidad	PC	pre-coros	2/2	4 cuentas para bajar, 4 cuentas para subir
Br	bridge / puente musical (no hay coros)	QC	quiet chorus / coro suave o en silencio	2/2/2/2	4 cuentas delante o detrás, 4 cuentas para bajar, 4 cuentas para subir, 4 cuentas delante o detrás
C	coros	Ref	refrain, estribillo / frase o líneas de la canción que se repiten	3/1	6 cuentas para bajar, 2 cuentas para subir
cts	cuentas musicales	Rep	reprise / pare del coro que se repite	4/4	8 cuentas para bajar, 8 cuentas para subir
D	derecha	ROM	rango de movimiento	1/2/1	2 cuentas para bajar, 4 cuentas aguantando, 2 cuentas para subir
Instr	instrumental	V	verso	8/8	16 cuentas para bajar, 16 cuentas para subir
Intro	introducción	1/1	2 cuentas para bajar, 2 cuentas para subir	 Aumentar la selección de peso  Mantener la selección de peso normal  Disminuir la selección de peso	
Iz	izquierda	1/1/1/1	2 cuentas delante o detrás, 2 cuentas para bajar, 2 cuentas para subir, 2 cuentas delante o detrás		

La letra pequeña

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

BODYPUMP 101



De izda a dcha: Ben Main, Glen Ostergaard, Khiran Huston, Reagan Kang, Romain Prevedello, Marcus Benson-Day

BODYPUMP 101 es una coreografía de 'vuelta a lo básico' — movimientos simples y fuertes con una música motivante para tonificar y molestar los músculos del cuerpo ¡mientras quemamos calorías!

Un salto generacional de la música nos lleva a grandes escenarios del panorama dance — compensado con Rock y Pop moderno para crear contraste.

Vuelven los Rebotes en los tracks de Squats, Pectoral, Triceps, Biceps y Lunges para aumentar la tensión muscular e impulsar el metabolismo — dándonos un aspecto tonificado y definido. ¡Sabes que lo quieres!

Con los descansos cortos en los tracks de Pectoral y Espalda aumentamos los niveles de intensidad. Me sentí como en mi primer track de Espalda de la historia... ¡ya verás!

La gran novedad es el Paso atrás a Lunge — dándonos los beneficios de la fuerza funcional y haciéndonos sentir increíble.

La Elevación lateral rotadora con 2 Pec Dec del track de Hombros nos proporciona fuerza y estabilidad, ¡al contrario que la música, que lo pondrá todo patas arriba!

¡Espero que lo disfrutes!

Glen

Presenters de BODYPUMP

Glen Ostergaard (Nueva Zelanda) es el Director de programa de BODYPUMP y RPM™. Comenzó su carrera en el sector del fitness con BODYATTACK™ y vive en Auckland.

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

Reagan Kang (Singapur) es Trainer de BODYPUMP y LES MILLS GRIT Series, e Instructor de BODYCOMBAT, CXWORX y RPM. También es entrenador personal y coach de CrossFit y vive en Singapur.

Khiran Huston (Nueva Zelanda) es instructor de BODYPUMP y RPM, y Coach de LES MILLS GRIT Series. Vive en Auckland.

Marcus Benson-Day (Reino Unido) es Trainer de BODYPUMP y LES MILLS GRIT Series, e Instructor de BODYCOMBAT y CXWORX, vive en Norfolk.

Romain Prevedello (Francia) es Trainer de BODYPUMP, BODYATTACK, BODYSTEP, CXWORX y LES MILLS GRIT Series. Romain gestiona un gimnasio en Toulouse.

BORN TO MOVE: NUEVOS ESTUDIOS

¿Cuánto ejercicio hacías de niño?

¿Cuánto ejercicio haces ahora?

¿Ves la correlación entre ambas etapas?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BODYPUMP: MEJORAR LA ALINEACIÓN DEL CUELLO

Entrenando con pesas mejoramos el tono muscular, la salud de los huesos y quemamos calorías... pero para aprovechar al máximo el entreno – y minimizar el riesgo de lesión – es fundamental una buena alineación del cuello. Veamos algunos fallos comunes que provocan tensión en el cuello y algunas formas sencillas para mejorar su alineación cuando impartimos clases de BODYPUMP.

¿Cómo cuidamos nuestro cuello en el Peso muerto?

Aquí lo más importante es mantener **el cuello alineado en posición neutra**, en la que tienes una ligera curvatura hacia dentro (en el cuello) y tus orejas están justo encima de tus hombros. De esta forma nos aseguramos de que las vértebras están en la mejor posición para levantar cargas cuando estás entrenando.

En el peso muerto, con frecuencia vemos personas con una **Postura de cabeza adelantada**. Esto puede provocar dolor porque las vértebras no están en una buena posición para recibir las fuerzas de compresión que se generan con el peso. Para solucionar esto, eleva el pecho y mete la barbilla, y mantén esta posición durante el ejercicio.

Otro problema que puedes encontrar en BODYPUMP es la **Flexión del cuello** – en la que los participantes simplemente dejan caer su cabeza y miran directamente abajo, hacia el suelo.

En el Peso muerto, es muy importante que utilices señales de la Capa 1 como *'Mantén el pecho elevado'*, *'Inclínate desde la cadera'*, *'Eleva el pecho'* y *'Mantén la barbilla hacia dentro'*. Estas señales ayudarán a tus alumnos a mantener el cuello en posición neutra y evitarán las posiciones de cabeza adelantada y flexión de cuello. Otra señal esencial de la Capa 1 es *'Mantén una ligera contracción entre las escápulas'* para eliminar la tensión de la parte superior del trapecio y garantizar que la carga permanece en los estabilizadores de la escápula, en lugar de en el cuello.

¿Y qué pasa con el trabajo sobre el step?

Cuando trabajamos el pectoral y el tríceps en un step también podemos experimentar una mala alineación del cuello. Los que tenemos la parte alta de la espalda más redondeada a veces necesitamos hiperextender el cuello para apoyar la cabeza en el step. Para solucionarlo, intenta colocar una toalla doblada bajo la cabeza; mejorarás la alineación de tu cuello, ya que no tendrás que extender tanto tu cuello.

El trabajo sobre el step genera algunos problemas específicos a los instructores de BODYPUMP, ya que habitualmente giran la cabeza para hablar a los participantes. Recomendamos tres maneras de evitarlo:

1. No gires la cabeza hacia el lado (para mirar a tus alumnos) durante períodos largos de tiempo.
2. Si quieres hablar o mirar a tus alumnos durante períodos largos de tiempo, deberías sentarte.
3. Alterna la dirección en la que te tumbas sobre el step cuando impartas clases. Así evitarás posibles desequilibrios si siempre te tumbas y giras la cabeza hacia el mismo lado.

¿Y qué ocurre con los Crunches?

La gente a menudo adelanta la cabeza al levantarse en un Crunch – y esto puede generar tensión en el cuello e incluso lesiones. Una vez más, se soluciona fácilmente. Cuando te eleves hacia delante en un Crunch, mantén la barbilla dentro y la mirada entre las rodillas cuando estés arriba.

Así que, en tus próximos pesos muertos, en el trabajo sobre el step o los Crunches estos simples consejos no sólo mejorarán tu alineación del cuello sino que también reducirán el riesgo de lesión. Cuando impartas clases, asegúrate de usar señales de la Capa 1 para que tus alumnos alineen bien el cuello antes de empezar a moverse; y cuando impartas clases sobre el step, limita el tiempo que pasas con la cabeza girada hacia un lado.

BODYPUMP

THE REP EFFECT

THE REP EFFECT™ nos permite obtener todos los beneficios del entrenamiento de resistencia muscular sin levantar pesos elevados. Es la clave para desarrollar unos músculos definidos y alargados y de paso romper algunos de los mitos del entrenamiento con pesas. Aunque parezca increíble, ciertas investigaciones del Centro de Prevención y Control de Enfermedades de Estados Unidos demostraron que menos del 20% de la población adulta realizan con regularidad las 2 sesiones de entrenamiento de resistencia muscular recomendadas.

La realidad es que se puede desarrollar una masa muscular tonificada sin tener que levantar pesos elevados e hipertrofiar... te presentamos la fórmula secreta de Les Mills, la que se esconde detrás de "THE REP EFFECT™".

THE REP EFFECT™ es la razón de que BODYPUMP™, de Les Mills, siga siendo la fórmula más rápida del universo para ponerse (y mantenerse) en forma. Ocurre gracias a los efectos de utilizar un número elevado de repeticiones con mucho menos peso para fatigar los músculos; y es la fatiga muscular, y no la carga muscular, la que tonifica y fortalece.

TRADICIONALMENTE, SABÍAMOS QUE UN ENTRENAMIENTO CON MUCHAS REPETICIONES MEJORA LA RESISTENCIA MUSCULAR, TONIFICANDO LOS MÚSCULOS SIN AUMENTAR SU VOLUMEN.

Un entrenamiento con muchas repeticiones produce una mayor síntesis de proteínas en los músculos (así se crea el tono muscular) que con el entrenamiento tradicional con cargas más elevadas⁽¹⁾.

En una clase típica de BODYPUMP™ se realizan unas 800 repeticiones en tan solo una sesión; ¡más de 4 veces el número de repeticiones que harías en una sesión de entrenamiento en el gimnasio! Y dividimos la clase en tracks, con entre 70 y 100 repeticiones por track, centradas en diferentes partes del cuerpo.

Así alcanzamos dos tipos de fatiga; fatiga aislada en el grupo muscular propio de cada track y una acumulación de fatiga en el momento de terminar la clase. Y si quieres unos músculos alargados y definidos, la fatiga es buena. La duración de la clase y el hecho de que se mantiene un ritmo cardíaco elevado, significa también que estás realizando un trabajo cardiovascular, por lo que quemas grasa mientras moldeas y tonificas los músculos; ¡dos por el precio de uno!

Les Mills diseña cuidadosamente cada track de BODYPUMP™ utilizando diferentes aspectos como los cambios de ritmo para fatigar diferentes fibras musculares de diferentes formas. Así aprovechas al máximo el REP EFFECT™ y el entrenamiento es único.

Algunas fibras se trabajan mejor con ritmos más lentos y otras con ritmos más rápidos. Al aumentar y disminuir

1. Burd N., Low-Load High Volume Resistance Exercise Stimulates Muscle Protein Synthesis More Than High-Load Low Volume Resistance Exercise in Young Men, PLoS One, August 2010, Volume 5, Issue 8, e12033

2. Wernbom M., Ischemic strength training: a low-load alternative to heavy resistance exercise? Scand J Med Sci Sports 2008; 18: 401-416

el ritmo no sólo hacemos que el entrenamiento sea más interesante, sino que también activamos todos los tipos de fibras musculares.

También utilizamos diferentes rangos de movimiento: por ejemplo las Mitades de Abajo, cuando nos sentamos en la posición más profunda de un Squat. Además aumentamos la tensión en los músculos al eliminar las recuperaciones que tendrías normalmente al finalizar cada movimiento.

Esto se conoce como entrenamiento por oclusión y es una gran forma de generar más fatiga utilizando menos cargas⁽²⁾. Y recientemente hemos añadido las propulsiones en el track de Lunge.

Las propulsiones son un movimiento explosivo en el que se utilizan todas las fibras de contracción rápida, disparan el ritmo cardíaco y queman grasa.

AL FINAL DE UNA CLASE DE BODYPUMP™ HABRÁS AGOTADO CADA GRUPO MUSCULAR... Y TODOS SUS DIFERENTES TIPOS DE FIBRAS...

Habrás elevado tu ritmo cardíaco hasta la zona de entrenamiento, habrás tonificado y fortalecido los músculos, habrás quemado grasa y te habrás divertido mientras lo hacías.

Y esto es el REP EFFECT™. Tono sin hipertrofia. Muchas repeticiones, no mucho peso. Motivar, no intimidar. Un entrenamiento de resistencia muscular para cualquier persona, de cualquier edad y de cualquier nivel de fitness; disfruta y observa sus efectos.

1 CALENTAMIENTO

SELECCIÓN DE PESO

Barra con un peso ligero y 2 discos ligeros

BARRA

2 DISCOS

DEMOSTRAR

Posición INICIAL

FOCO DEL TRACK

Sé súper claro con el **NERR** durante todo el track – **N**ombre del **E**jercicio, **R**itmo y **R**ecorridos – para que tus alumnos realicen las transiciones entre los ejercicios de forma fluida. Recomienda a tus alumnos discos pequeños para el trabajo con discos.

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:05 Intro I remember how	4x8 Posición INICIAL ROTACIÓN DE HOMBROS	1x
	0:20 V1 We locked ourselves	4x8 4/4 PESO MUERTO Posición INICIAL	2x
	0:34 QC Ohh. Can you	4x8 3/1 REMO VERTICAL	4x
	0:49 Instr (Synth)	4x8 2/2 REMO (16 cts)	2x
	1:03 (Clap)	8x8 1/1 REMO Ult. 2 cts, separar manos TRIPLE REMO AMPLIO	8x
	1:32 (Heavy)	8x8 TRIPLE REMO AMPLIO (16 cts) Ult. 2 cts, juntar manos para PESO MUERTO	4x
2	2:01 V2 There is no	4x8 2/2 PESO MUERTO Posición INICIAL	4x
	2:15 Cause you can	4x8 2/2 REMO VERTICAL	4x
	2:29 Br (Low)	1x8 ROTACIÓN DE HOMBROS	1x
	2:33 QC Ohh. Can you	4x8 2/2 CARGADA (16 cts)	2x
	2:47 Rep _ Can you hear my	4x8 1/1 CARGADA (8 cts)	4x
	3:01 Instr (Windup)	4x8 POWER PRESS (16 cts) Ult. 4 cts, barra en la espalda para SQUAT DIST. MEDIA	2x
	3:16 (Heavy)	4x8 1/1 SQUAT Distancia MEDIA	8x
	3:30 Tonight we run wild _	4x8 3x REBOTES SQUAT Dist. MEDIA (8 cts)	4x
TRANSICIÓN	3:45 V3 There is no	2x8 Dejar la barra, coger 2 discos	
3	3:53 Eyes reflect the	6x8 2/2 REMO VERTICAL CON DISCO Posición INICIAL	6x
	4:14 Br (Low)	1x8 ROTACIÓN DE HOMBROS	1x
	4:17 Rep _ Can you hear my	4x8 4/4 ELEVACIÓN LATERAL	2x
	4:31 Rep _ Can you hear my	4x8 1/1 ELEVACIÓN LATERAL ROTADORA (8 cts)	4x
	4:46 Instr (Windup)	4x8 ELEVACIÓN LATERAL ROTADORA CON 2x PRESS DE HOMBROS (16 cts) Ult. combo, 1x PRESS DE HOMBROS Ult. last 8 cts juntar los discos. Discos delante del pecho para PASO ATRÁS A LUNGE ALTERNADO	2x
	5:00 (Heavy)	8x8 2/2 PASO ATRÁS A LUNGE ALTERNO (16 cts) Usar ult. 2 cts para la transición a SQUAT distancia MEDIA	4x
	5:29 Tonight we run wild _	4x8 3x REBOTES SQUAT Dist. MEDIA	4x

RECUPERACIÓN: sacudir los brazos y las piernas, ligeras rotaciones de tronco.

POSICIÓN INICIAL

CAPA 1

Antes de empezar, enseña a tus alumnos a encontrar la Posición INICIAL para establecer una posición fuerte desde la que levantar peso.

- **Talones debajo de las caderas, gira las puntas de los pies ligeramente hacia fuera**
- **Relaja las rodillas**
- **Manos a un pulgar de distancia de los muslos**
- **Pecho alto**
- **Hombros arriba, atrás y abajo hacia la columna**
- **Omblijo dentro y contrae el abdomen**

SERIE 1

CAPA 1

En cada ejercicio, enseña el **NERR – NOMBRE DEL EJERCICIO, RITMO y RECORRIDOS**. De esta forma tu enseñanza será clara y fácil de seguir, ej.:

- **Peso muerto 4/4 – Inclínate adelante desde las caderas, desliza la barra hacia la parte superior de las rodillas**
- **Remo vertical 3/1 – Barra hacia la parte baja del pecho**
- **Remo simple 2/2 – Rodillas, omblijo, rodillas y sube**
- **Triple Remo amplio – Rodillas, costillas bajas, rodillas, costillas bajas, rodillas y sube**

SERIE 2

CAPA 1/CAPA 2

La Serie 2 empieza con Pesos muertos y Remos verticales, después introduce la Cargada a Power Presses. Terminamos con Squats distancia media y el Rebote en Squat para preparar el cuerpo para el entreno. Céntrate en usar señales claras de Posición y Ejecución de la Capa 1 para enseñar los nuevos movimientos y ayudar a tus alumnos a conseguir una buena técnica.

CAPA 1

- **Cargada – Tira y recoge, flexiona rodillas, contrae el abdomen, pecho alto, barra cerca del cuerpo**
- **Power Press – Flexiona rodillas, barra hacia la clavícula, pecho alto, abdomen fuerte**
- **Squat distancia media – Cadera atrás y abajo, rodillas delante, caderas a 90 grados**

CAPA 2

- **Peso muerto** – Empuja la barra hacia las piernas para activar el dorsal
- **Remo vertical** – La barra se mueve con una trayectoria vertical, codos hacia fuera
- **Rebote en Squat** – Mantente abajo en el Squat

SERIE 3

CAPA 1

En la Serie 3 usamos discos para terminar el Calentamiento. Sigue calentando los hombros con ejercicios integrados y las piernas con los Lunge con paso atrás y los Rebotes en Squats. Usa señales claras de Posición y Ejecución de la Capa 1 para que tus alumnos se muevan de una forma segura y efectiva.

- **Remo vertical con disco** – Codos hacia fuera, **discos hacia la parte baja del pecho, pecho alto, abdomen fuerte**
- **Elevación lateral** – **Codos justo por debajo de la altura de los hombros, pecho alto, abdomen fuerte**
- **Elevación lateral rotadora** – **Eleva los codos a los lados, parando justo por debajo de los hombros; rota los hombros para abrir los brazos, vuelve a 90 grados**
- **Elevación lateral rotadora con 2 Presses** – **Mantén los codos por delante de los hombros en el press, pecho alto, abdomen fuerte**
- **Paso atrás a Lunge alterno** – Un disco sobre el otro delante de la clavícula, **paso amplio atrás, rodilla de atrás abajo, muslo de delante paralelo al suelo, hombros y caderas alineados hacia el frente**
- **Rebote en Squat** – mantén el rango en la Posición más baja del Squat

CONEXIÓN

Da la bienvenida a tus alumnos al entreno mostrándote atento y motivador. Relaja tu voz para adaptarte a la energía y el estilo de la música. Intenta conectar con todos y cada uno de tus alumnos, no sólo con tus alumnos habituales de la primera fila.

2 SQUATS

SELECCIÓN DE PESO

BARRA 

HABITUALES: De 2 a 3 veces el peso del Calentamiento
NUUEVOS ALUMNOS: Doble del peso del Calentamiento

DEMOSTRAR

Rango del Rebote en Squat

FOCO DEL TRACK

Usamos 3 distancias – MEDIA, AMPLIA y MÁS AMPLIA – para fatigar las piernas. Céntrate en enseñarles a permanecer abajo en la posición más baja del Squat para aumentar la intensidad.

FOCO MUSCULAR

Distancia MEDIA: Cuádriceps
 Distancia AMPLIA: Glúteo mayor
 Distancia MÁS AMPLIA: Glúteo mayor, glúteo medio y menor, cadena posterior

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:05 Intro	4x8 Preparar SQUAT Distancia Media	
	0:20 Instr (Beat)	4x8 2/2 SQUAT Distancia Media	4x
	0:34 (Heavy beat)	8x8 1/1	16x
RECUPER.	1:03 (Low)	4 1/2x8 AGUANTAR 4 cts, Sacudir piernas Transición a SQUAT distancia AMPLIA	
2	1:20 (Windup)	4x8 4/4 SQUAT distancia AMPLIA	2x
	1:34 Br	1x8 AGUANTAR	
	1:38 (Heavy synth)	4x8 4/4	2x
	1:52 (B up)	8x8 3x REBOTES (8 cts)	8x
	2:21 Br	1 1/2x8 Transición a SQUAT distancia MÁS AMPLIA	
	2:23 (Heavy pulse)	16x8 COMBINACIÓN: distancia MÁS AMPLIA 7x REBOTES (16 cts) 4x 1/1 SQUAT (16 cts)	4x
	3:21 (Windup)	2x8 8x REBOTES (16 cts)	1x
RECUPER.	3:28 (Low)	4 1/2x8 AGUANTAR 4 cts, Sacudir piernas Transición a SQUAT distancia AMPLIA	
3	3:45 (B up)	4x8 4/4 SQUAT distancia AMPLIA	2x
	3:59 Br	1x8 AGUANTAR	
	4:02 (Synth)	4x8 4/4	2x
	4:16 (B up)	8x8 3x REBOTES (8 cts)	8x
	4:46 Br	1 1/2x8 Transición a SQUAT distancia MÁS AMPLIA	
	4:48 (Heavy pulse)	16x8 COMBINACIÓN: distancia MÁS AMPLIA	4x
	5:45 (Wind up)	2x8 8x REBOTES	1x

RECUPERACIÓN: rotaciones de tronco, sacudir piernas y estirar cuádriceps.

1 SQUAT DISTANCIA MEDIA

CAPA 1/CAPA 2

Usa la Preparación de la Posición y la Ejecución. Usa el NERR para enseñar una buena técnica de Squat – haz referencia al Ritmo, el Recorrido y la alienación de las piernas. Usa señales claras de ritmo en los rebotes de Squat.

- **Pies por fuera de la anchura de las caderas, puntas de los pies ligeramente hacia fuera**
- **Abdomen fuerte**
- **Eleva el pecho**
- **Lleva los codos hacia delante para crear tensión en la parte alta de la espalda**
- **Siéntate con las caderas atrás y abajo**
- **Rodillas hacia delante, hacia el 2º y 3º dedo**
- **La cadera se detiene justo sobre el nivel de las rodillas**
- **Simple grandes, rango completo**
- **Sigue llevando las rodillas hacia delante para activar los cuádriceps**

2 SQUAT DISTANCIA AMPLIA / MAS AMPLIA

CAPA 1/CAPA 2

Scacude, después prepara la nueva posición con señales de Posición de la Capa 1. Enseña la distancia Amplia con señales de Ejecución de la Capa 1 centrándote en activar los glúteos. Usa señales de la Capa 2 para explicarles cómo sentir más el ejercicio, o cómo mejorar la técnica. La intensidad será muy alta en el Squat triple rebote, así que usa señales claras de Ritmo y Rango para controlar la intensidad. Enseña cómo se ejecuta la Combinación en la Distancia amplia creando un mayor desafío para los glúteos, centrándote en llevar las rodillas hacia fuera en los Rebotes y contrayendo los glúteos al subir en las Simple.

- **Separa talón-punta – Distancia Amplia**
- **Pecho alto, fija las escápulas hacia la columna**
- **Céntrate en los glúteos**
- **Caderas atrás, rodillas hacia fuera**
- **Triple rebote – 3, 2, 1 y empuja**
- **Pecho alto y abdomen fuerte para superar este bloque**
- **Mantente en el rango más bajo del Squat**
- **Prepárate, aquí viene lo bueno**
- **Nos preparamos para el Squat más amplio**
- **De pie, espera, separa talón-punta**
- **7 Rebotes y 4 Simple**
- **Ese es el combo**
- **Simple rango completo**
- **En la posición más baja del Squat, empuja las rodillas hacia fuera y siente que se activan tus glúteos**
- **En las Simple, contrae los glúteos al subir**
- **Remata esta serie, 8 Rebotes**

3 SQUAT DISTANCIA AMPLIA / MAS AMPLIA

CAPA 2/CAPA 3

En esta serie se repite la Serie 2 ¡y pega duro! La Distancia más amplia nos permite bajar más las caderas, reclutando más fibras musculares mientras mantenemos una posición y una postura más fuerte del tren superior. Trabajamos los glúteos menor y medio empujando desde la parte externa de los talones, como si quisiéramos abrir una grieta en el suelo. Esta señal de enseñanza externa ayuda a los alumnos a sentir más tensión y calor en las piernas, y esto nos pone más en forma más rápido. Tu lenguaje motivador será clave para ayudar a tus alumnos a terminar el track. Motivamos de 4 formas – Intrínseca, Extrínseca, desafiante y con un lenguaje positivo. ¿Cómo vas a motivar a tus alumnos para que lleguen al final?

- **Scacude y recupera la Posición amplia**
- **La Ronda 3 es como la Ronda 2**
- **Súper lento, caderas atrás y abajo**
- **Talones abajo, pecho alto**
- **Bloquea el core**
- **Triple rebote**
- **Empuja como si separaras los talones**
- **90 grados y rebota**
- **Aumentando tensión, aumentando el estrés**
- **Creamos los resultados de BODYPUMP**
- **Aguanta, separa talón-punta**
- **En la Distancia más amplia, empuja los talones hacia fuera y abre una grieta en el suelo**
- **Divide el suelo en 2 partes**
- **Quedan 30 segundos**
- **10 segundos, 8 Rebotes – puedes hacerlo**

INTENSIDAD

Al permanecer en la posición más baja del Squat en los Rebotes creamos presión en las piernas rápidamente. Céntrate en un rango completo y un buen ritmo en cada repetición para crear el REP EFFECT™.

INFORMACIÓN PUMP

Los Squats amplio y más amplio requieren de la activación de los músculos de la zona lumbar. Al usar estas posiciones al final del track nuestros alumnos podrán mantener el rango completo incluso cuando sientan fatiga.

3 PECTORAL

SELECCIÓN DE PESO

BARRA 

HABITUALES: Peso de pectoral o menos

NUOVOS ALUMNOS: Peso del Calentamiento

DEMOSTRAR

Press de pectoral agarre medio

FOCO DEL TRACK

Enseña la Posición y la Ejecución del nuevo Agarre medio para pre-fatigar los músculos. Indica con antelación la transición al agarre amplio. Enseña todos los niveles de Pushups.

FOCO MUSCULAR

Pectorales, tríceps y deltoides

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:05 Intro Everybody's free	4x8 Preparar PRESS PECTORAL AGARRE MEDIO	
	0:20 V1 _ I believe in the	4x8 4/4 PRESS PECTORAL AGARRE MEDIO	2x
	0:33 _ Being strong feels	4x8 3/1	4x
	0:47 What I feel when	4x8 2/2 Últ.2 cts, deslizar manos hacia fuera AGARRE AMPLIO	4x
	1:01 C Everybody's free	8x8 COMBINACIÓN 1: 3x REBOTES PRESS AGARRE AMPLIO (8 cts) 2x 1/1 PRESS AGARRE AMPLIO (8 cts) Últ. combo, solo 3x rebotes Usar últ.8 cts para transición a PUSHUP en STEP	3½x
	1:28 Instr (Melody)	4x8 1/1 PUSHUP Opciones: rodillas cerca o lejos o sobre pies.	8x
TRANSICIÓN	1:42 (Low)	2x8 Transición al step para PRESS PECTORAL CON AGARRE MEDIO	
2	1:49 V2 _ You're gonna go	4x8 4/4 PRESS PECTORAL AGARRE MEDIO	2x
	2:02 Being strong feels	4x8 3/1	4x
	2:16 I'm sitting in	4x8 2/2 Últ.2 cts, manos hacia fuera AGARRE AMPLIO	4x
	2:30 C Everybody's free	8x8 COMBINACIÓN 1: Últ. combo, solo 3x rebotes Usar las últ.8 cts transición a PUSHUP en el STEP	3½x
	2:57 Instr (Melody)	8x8 COMBINACIÓN 2: 3x REBOTES PUSHUP (8 cts) 2x 1/1 PUSHUP (8 cts) Opciones: rodillas cerca o lejos o sobre pies.	4x
	3:24 (Low)	2x8 Transición al step para PRESS PECTORAL CON AGARRE MEDIO	
3	3:33 V3 _ You're gonna go	4x8 4/4 PRESS PECTORAL AGARRE MEDIO	2x
	3:47 _ Being strong feels	4x8 3/1	4x
	4:01 I'm sitting in	4x8 2/2 Últ.2 cts, manos hacia fuera AGARRE AMPLIO	4x
	4:14 C Everybody's free	8x8 COMBINACIÓN 1: Últ. combo, solo 3x rebotes Usar últ.8 cts para transición a PUSHUP en STEP	3½x
	4:42 Instr (Melody)	8x8 COMBINACIÓN 2: Opciones: rodillas cerca o lejos o sobre pies.	4x

RECUPERACIÓN: Sacudir brazos, rotar los hombros, estirar pectoral.

1 PRESS AGARRE MEDIO / PRESS AGARRE AMPLIO / PUSHUP SOBRE EL STEP

CAPA 1

Usa señales de preparación de la Posición y Ejecución para el Press con agarre medio. Usa el NERR para enseñar el ritmo y los recorridos para que los participantes se muevan correctamente. Indica la transición del cambio a Agarre amplio con claridad y antelación. Céntrate en el ritmo del combo. La transición a los Pushups es rápida, así que enséñala con claridad y enseña los diferentes niveles de Pushup para que todos sepan lo que tienen que hacer.

PRESS CON AGARRE MEDIO

- *Coge tu barra con un agarre medio*
- *Acerca tus manos la distancia de una mano desde la posición de agarre amplio*
- *Pies a la anchura de las caderas y cerca del step*
- *Baja tus hombros*
- *Abdomen fuerte, espalda cerca del step*
- *La barra baja hacia el centro del pecho*
- *Codos hasta la superficie del step – ese es tu rango*
- *Codos justo debajo de tus muñecas*
- *Llegan los Rebotes y las Simples*

PRESS CON AGARRE AMPLIO

- *Manos separadas*
- *Triple rebote en Press*
- *3,2,1, y 2 Simples*
- *Codos hasta la superficie del step*
- *Abdomen fuerte*
- *Es el momento, sólo los Rebotes; transición a Pushups*

PUSHUPS SOBRE EL STEP

- *Rápido hacia la parte de atrás del step*
- *Manos separadas*
- *En cuadrupedia, sobre las rodillas o las puntas de los pies*
- *Baja el pecho hasta la altura de los codos*

2 PRESS AGARRE MEDIO / PRESS AGARRE AMPLIO / PUSHUP SOBRE EL STEP

CAPA 1/CAPA 2

La primera serie es corta, así que sigue utilizando señales de Ejecución de la Capa 1 para enseñar el Ritmo, el Rango y los Recorridos. Después empieza a enseñar a tus alumnos cómo aprovechar mejor el Press: céntrate en llevar las escápulas hacia el step al bajar la barra y en contraer el pecho al subirla. Siente cómo se crea tensión y activación muscular. Anima a todos tus alumnos a realizar los Rebotes con un Ritmo, un Rango y un Recorrido perfectos, porque la fatiga empezará a llegar a sus músculos. Los Pushups progresan hasta el combo de Rebotes y Simples – ¡enséñales el rango y las opciones!

- *Recupera el agarre medio, lento*
- *Volvamos a empezar, barra y luego Pushups*
- *Lleva las escápulas hacia el step al bajar la barra*
- *Siente que el pecho se eleva mientras lo haces*
- *Contrae el pecho al empujar arriba*
- *Cambiamos la posición de las manos para cambiar la activación*
- *Usa el pecho para empujar la barra hacia el techo*
- *Llega el combo, manos separadas*
- *Triple rebote y Simples*
- *Empezar abajo y aumenta la tensión*
- *La tensión está donde está la fuerza*
- *Última, sólo el rebote*
- *Detrás del step*
- *Manos separadas, Press triple rebote*
- *3, 2, 1, y 2 Simples*
- *Mantén el rango, codos alineados*
- *Tu lucha, tu historia*

3 PECTORAL continuación

3 PRESS AGARRE MEDIO / PRESS AGARRE AMPLIO / PUSHUPS

CAPA 3

¡Última oportunidad! Se nota la fatiga. Recupera rápido la posición y sumérgete en el estilo musical y la increíble letra en el Press con agarre medio dejando espacio para que se escuche la música. El Press con agarre amplio y los Pushups serán duros, pero ésta es la última serie y tus alumnos tienen que terminar contigo. Nuestro objetivo es que nuestros alumnos consigan objetivos... ¡y resultados! ¿Qué enseñanza motivacional vas a utilizar para evitar que abandonen el entreno?

- *Se siente la fatiga*
- *Hombros abajo*
- *Estás empujando con el pecho*
- *Eso es – última*
- *Manos separadas – triple*
- *Eso es, equipo – terminamos juntos*
- *Un equipo*
- *Sólo rebotes*
- *Cambia rápido a la parte de atrás del step*
- *Manos separadas, triple rebote*
- *Si puedes, salta sobre las puntas de los pies, pon a prueba tu cuerpo*
- *Todos juntos*
- *¡Tu derecho, tu gloria!*

INTENSIDAD

Al mezclar diferentes reclutamientos musculares con diferentes ejercicios conseguimos el máximo efecto de entrenamiento y esto nos permite mantener un nivel más alto de intensidad con períodos de descanso mínimos para conseguir resultados más rápidos.

INFORMACIÓN PUMP

Para minimizar el estrés del manguito de los rotadores al realizar el Press de pectoral, mantén los codos justo debajo de las muñecas. De esta forma tus codos bajarán más en el agarre medio, ligeramente más cerca de las costillas.

4 ESPALDA

SELECCIÓN DE PESO

BARRA 

HABITUALES: Barra con el peso de Pectoral o un poco más

NUEVOS ALUMNOS: Barra con el peso de Pectoral

DEMOSTRAR

Cargada y Power Press

FOCO DEL TRACK

Enseña con claridad cómo usar las piernas para crear potencia en el Power Press. Para conseguir la máxima producción de fuerza en los Remos Triples, enseña con claridad la Posición y la Ejecución.

FOCO MUSCULAR

Peso muerto/Cargada/Power Press: Cadena posterior – glúteos, isquiotibiales, parte alta de la espalda y zona lumbar

Remo simple: Dorsal ancho

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:05 Intro (Clap)	2x8	Posición INICIAL
	0:12 Instr (Clap & beat)	6x8	2/2 PESO MUERTO 6x
	0:34 (B up)	8x8	1/1 REMO 8x
RECUPER.	1:03 (Low)	4x8	Dejar la barra, sacudir los brazos
2	1:17 (Synth & melody)	4x8	2/2 PESO MUERTO 4x
	1:32 (Synth & clap)	4x8	1/1 REMO 4x
	1:46 (Sirens)	8x8	TRIPLE REMO (16 cts) 4x
	2:15 (Drop)	8x8	POWER PRESS (16 cts) 4x
	2:44 (Electric melody)	4x8	1/1 CARGADA (8 cts) 4x
RECUPER.	2:59 (Low)	2x8	Dejar la barra, sacudir los brazos
3	3:07 (Synth melody)	4x8	2/2 PESO MUERTO 4x
	3:21 (Synth & clap)	4x8	1/1 REMO 4x
	3:35 (Sirens)	8x8	TRIPLE REMO (16 cts) 4x
	4:05 (Drop)	8x8	POWER PRESS (16 cts) 4x
	4:33 (Electric melody)	4x8	1/1 CARGADA (8 cts) 4x
	4:48 (Low synth)	4x8	1/1 REMO 4x

RECUPERACIÓN: Rotaciones de tronco, estirar la parte media de la espalda (entrelazar manos delante, meter la barbilla y separar omoplatos). Estirar la parte baja de la espalda (codos en muslos, barbilla dentro, elevar la columna).

1 PESO MUERTO / REMO

CAPA 1

Enseña a tus alumnos cómo ejecutar los movimientos utilizando señales de preparación de la Posición y la Ejecución y el NERR.

PESO MUERTO

- *Posición INICIAL*
- *Codos hacia atrás*
- *Peso muerto 2/2*
- *Inclínate hacia delante desde las caderas*
- *Pecho alto, abdomen fuerte*
- *Barra hasta la parte superior de las rodillas*
- *Desliza la barra abajo*

REMO SIMPLE

- *Barra hacia las rodillas, ombligo, rodillas y sube*
- *Codos hacia dentro y atrás*
- *Eleva el pecho y contrae el abdomen*
- *Contrae entre las escápulas*
- *Ahora tienes una buena posición para remar*

2 PESO MUERTO / REMO / REMO TRIPLE / POWER PRESS / CARGADA

CAPA 1/CAPA 2

La primera serie es corta, así que sigue utilizando señales de Ejecución de la Capa 1 para que tus alumnos se muevan con buena técnica. La Capa 2 se centra en mejorar la Ejecución y Controlar la intensidad. Enseña a activar la parte alta de la espalda en el Peso muerto utilizando diferentes señales de enseñanza interna y externa para que se muevan con buena postura. Usa señales claras de la Capa 1 en el Power Press centrándote en el ritmo y en el empuje de las piernas para ejecutar el ejercicio con buena técnica. Indica con antelación las Cargadas, pues tus alumnos no se las esperarán al final de la serie.

PESO MUERTO

- *Codos hacia atrás para activar el dorsal*
- *Peso muerto 2/2*
- *Empuja tus caderas atrás*
- *Empuja los talones hacia el suelo para activar la parte posterior de las piernas*

REMO SIMPLE

- *Remo simple*
- *Rodillas, ombligo, rodillas, de pie*
- *Piensa en una buena postura*
- *Al ponerte de pie empuja el pecho hacia fuera*
- *Mantén los hombros atrás*

REMO TRIPLE

- *Remo triple 3, 2, 1 y ponte de pie*
- *Siente el movimiento fluido al tirar de la barra*
- *Ese movimiento fluido genera tensión en la parte media y alta de la espalda*
- *Una serie más, una oportunidad más para crear algo de potencia*

POWER PRESS

- *Power Press, flexiona, 3, 2, 1*
- *Arriba otra vez*
- *Pecho alto*
- *Piernas, piernas, piernas*
- *Dos más*
- *Cada vez que recojas la barra siéntate bajando las caderas*
- *Recoge la barra delante de las clavículas*
- *Contrae al recoger*

CARGADA

- *Recoge, press, recoge, libera*
- *Barra cerca del cuerpo*
- *Mete tu cuerpo debajo de la barra*

4

ESPALDA continuación

3 PESO MUERTO / REMO / REMO TRIPLE / POWER PRESS / CARGADA

CAPA 2/CAPA 3

La recuperación antes del último bloque es corta, ¡así que desafía a tus alumnos a aumentar la intensidad para alcanzar sus objetivos! Usa señales de la Capa 2 para que se centren en sentarse llevando las caderas atrás y en empujar desde las piernas para ayudarles a Controlar la intensidad en los Power Presses. Si te centras en la estabilidad del tren inferior en los Remos triples tus alumnos tendrán el objetivo que necesitan para llegar al final. ¡Las señales de motivación de la Capa 3 les ayudarán a conseguir los mejores resultados! Muestra tu pasión por el entreno siendo un gran ejemplo físico, pues ahora sentirán la fatiga — ¡sé un gran ejemplo hasta el final y llévate a tus alumnos contigo!

- *Posición INICIAL*
- *Gira los codos hacia atrás*
- *Intenta doblar la barra sobre tus piernas*
- *Así crearás tensión en la parte alta de la espalda*
- *Remos simples — así que como mejoramos nuestra fuerza*
- *¿Estáis listos para esta serie?*
- *Flexiona las rodillas para crear estabilidad*
- *Siéntate con las caderas atrás*
- *Intenta acercar las escápulas para mejorar la fuerza de la parte alta de la espalda*
- *Es el momento de darle duro*
- *Allá vamos — Power Press, ¡a por ello!*
- *Lanza tus caderas atrás*
- *Usa las piernas para crear más potencia*
- *Empuja la barra hacia el techo*
- *Eleva los talones, salta bajo la barra*
- *¿Con qué velocidad puedes meterte bajo la barra?*
- *Has trabajado duro durante 2 series*
- *Cómo termines es lo que definirá tus resultados*

PERFORMANCE

¡Tu voz desempeña un papel fundamental para que track 'os vuelva locos'! Usa una voz de anticipación en los Remos Triples, cuando sube la intensidad de la música y usa una voz potente en los Power Presses para adaptarte al estilo de la canción. La GRAN Performance surge de tus acciones — ¡SÉ el mejor ejemplo posible para inspirar a tus alumnos a retarse a sí mismos!

INTENSIDAD

Con los descansos cortos entre series el ritmo cardíaco se mantiene alto. El Power Press y la Cargada crean un efecto metabólico, ayudándote a quemar calorías durante y después de la clase.

INFORMACIÓN PUMP

Al mantener los codos ligeramente por delante al subir la barra en un Power Press mantenemos la carga en los músculos que trabajan y la eliminamos de la articulación del hombro. Los movimientos rápidos de BODYPUMP hacen que bloquear los codos al subir la barra en cada press sea poco práctico, suponiendo un riesgo elevado para el hombro.

5 TRÍCEPS

SMARTSTART

IDENTIFICA A TUS NUEVOS ALUMNOS
Y DILES QUE SI QUIEREN PUEDEN
MARCHARSE.

SELECCIÓN DE PESO

HABITUALES: 1 disco mediano/grande

NUEVOS ALUMNOS: 1 disco pequeño

1 DISCO

FOCO DEL TRACK

Enseña con claridad la ejecución de todos los ejercicios de tríceps y después cómo mejorar la ejecución para aislar los músculos y conseguir resultados más rápidos.

FOCO MUSCULAR

Pushup de tríceps en el step: Tríceps y deltoides
Extensión de tríceps de pie y sentado/Fondos de tríceps sentados: Tríceps

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:05 Intro (Chimes)	2x8	Preparar EXTENSIÓN DE TRÍCEPS DE PIE
	0:13 V1 Woke up it's	4x8	2/2 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS DE PIE Posición INICIAL 4x
	0:27 PC Like Monday	4x8	1/1/2 4x
	0:42 Instr (Heavy drums)	4x8	3x REBOTES (8 cts) 4x
	0:57 C _What we do	4x8	1/1 8x
TRANSICIÓN	1:12 Br Yahh	2x8	Transición: FONDOS DE TRÍCEPS
2	1:19 V2 I step into	4x8	2/2 FONDOS DE TRÍCEPS Opción: sentado en el step 4x
	1:34 PC Like Monday	4x8	1/1/2 4x
	1:49 Instr (Heavy drums)	4x8	3x REBOTES (8 cts) 4x
	2:04 C _What we do	4x8	1/1 8x
TRANSICIÓN	2:19 Rep Friday night goes	2x8	Transición: EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SENTADA
3	2:26 Friday night goes	2x8	2/2 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SENTADA 2x
	2:34 PC Like Monday	4x8	1/1/2 4x
	2:49 Instr (Heavy drums)	4x8	3x REBOTES (8 cts) 4x
	3:04 C _What we do	4x8	1/1 8x
TRANSICIÓN	3:19 Br Yahhh	2x8	Transición: PUSHUP de tríceps en el step
4	3:26 V3 I step into	4x8	2/2 PUSHUP DE TRÍCEPS Opciones: rodillas cerca o lejos, sobre pies 4x
	3:41 PC Like Monday	4x8	1/1/2 4x
	3:56 Instr (Heavy drums)	4x8	3x REBOTES (8 cts) 4x
	4:11 C _What we do	4x8	1/1 8x
TRANSICIÓN	4:26 Rep Friday night goes	2x8	Transición: EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SENTADA
5	4:33 Friday night goes	2x8	2/2 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SENTADA 2x
	4:40 PC Like Monday	4x8	1/1/2 4x
	4:55 Instr (Heavy drums)	4x8	3x REBOTES (8 cts) 4x
	5:10 C _What we do	4x8	1/1 8x

RECUPERACIÓN: Sacudir los brazos, estirar los tríceps

1 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS DE PIE

CAPA 1

Usa señales de preparación de la Posición y la Ejecución de la Capa 1 y el NERR para la Extensión de tríceps de pie. Piensa en una señal cada vez, dejando espacio para que tus alumnos asimilen la señal y comprendan la ejecución de los ejercicios.

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS DE PIE

- Talones debajo de las caderas
- Sube el disco por delante del cuerpo
- **Eleva el pecho**
- **Contrae el core**
- 2/2 Extensión
- **Disco hacia la nuca**
- **Extensión completa arriba**
- **Codos hacia dentro**
- 1/1/2
- Baja, aguanta, sube lento
- Lleva los codos hacia dentro
- Siente que el tríceps trabaja desde el principio
- 3 Rebotes – 3, 2, 1 y empuja
- Pequeños movimientos hacia la nuca
- Simples, baja y sube
- Rango completo

2 FONDOS DE TRÍCEPS

CAPA 1/CAPA 2

Usa el NERR para preparar la Posición y la Ejecución de los Fondos de tríceps con o sin disco. Asegúrate de dar la opción de los Fondos para que todos permanezcan en el entreno. Usa señales de la Capa 2 que mejoren la Ejecución, especialmente en los Rebotes, para aumentar rápido la intensidad y aumenten el aislamiento del tríceps. Describir los beneficios ayudará a tus alumnos a centrarse en el trabajo.

- Con o sin disco
- Fondos de tríceps
- **Manos debajo de los hombros, dedos hacia delante**
- **Eleva el pecho**
- Peso en las manos
- 2/2 baja, baja, sube, sube
- Codos hacia la parte de atrás de la sala
- **Mantén la cadera cerca del step al bajar**
- Baja y para
- Opción: Cadera sobre el step; ¡sigues en la zona de trabajo!
- 3, 2, 1 y sube
- El movimiento es pequeño y controlado
- Emplea a empujar desde la base de la mano
- 8 Simples – ¡¡VAMOS!
- Rango completo para una mayor activación muscular y para resultados rápidos

3 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SENTADO

CAPA 1/CAPA 2

Explica rápidamente la ejecución básica de la Capa 1 para que tus alumnos se muevan de forma segura. Enseña bien el ritmo y los recorridos para mejorar la ejecución en el suelo y señales de enseñanza de la Capa 2 que se centren en la estabilidad para conseguir la máxima intensidad y aislar los brazos.

- **Coge tu disco**
- Piernas cruzadas, rodillas hacia fuera
- **Eleva el pecho**
- **Contrae el core**
- **Codos hacia dentro**
- 2/2 baja, baja, sube, sube
- **Disco hacia la nuca, extensión completa arriba**
- Mantén el core fuerte para más estabilidad
- Mira mis codos – ¿dónde están los tuyos?
- Mantenlos hacia dentro y fuertes
- 3 Rebotes 3, 2, 1
- Movimiento pequeño y controlado para generar calor en nuestros músculos. ¡Estamos tonificando y moldeando!
- 1/1 rango completo

4 PUSHUP DE TRÍCEPS EN STEP

CAPA 1/CAPA 2/CAPA 3

Enseña la preparación de la Posición y la Ejecución del Pushup de Tríceps usando la Capa 1 y centrándote en el NERR. Da opciones en los Pushups para que tus alumnos puedan aumentar o reducir la intensidad; de esta forma, todos permanecerán en el entreno. Con señales de la Capa 2 que mejoren la ejecución, especialmente en los Rebotes, aumentarás la intensidad rápido, aislando los tríceps. Tus alumnos necesitarán motivación en las últimas 8 repeticiones de Pushups; prueba el foco externo de empujar el step hacia el suelo para mantener la activación y la fuerza hasta la última repetición.

PUSHUP DE TRÍCEPS SOBRE EL STEP

- En el lateral del step
- Enrosca las manos en el step
- **Contrae entre las axilas para activar el dorsal y estar más estable**
- En cuadrupedia, sobre las rodillas o las puntas
- 2/2 baja, baja, sube, sube
- **Pecho hasta la altura de los codos**
- **Contrae el core**
- Codos hacia dentro y hacia atrás
- Si tu rango no es completo, coloca las rodillas debajo de las caderas, ¡seguirás trabajando duro!
- Céntrate en empujar el step hacia el suelo
- Usa el step
- Siente cómo empujas el step hacia abajo
- Rango completo
- ¡Solo 4 más!

5 TRÍCEPS continuación

5 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SENTADO

CAPA 3

Recuerda rápidamente el NERR para que tus alumnos vuelvan a moverse, después celebra la sensación de la intensidad durante la última serie. Usa señales de la Capa 3 para llevarte a todos juntos hasta el final.

- *Siéntate en el step*
- *Coge un disco*
- *Eleva el pecho, contrae el abdomen*
- *Lleva el disco hacia la nuca*
- *Extiende los brazos arriba*
- *Sigue llevando los codos hacia dentro*
- *¿Sientes ese pellizco?*
- *Sólo quedan 30 segundos – ¿estáis conmigo?*
- *Aumentando la tensión muscular, creando tono muscular – jeso es lo que queremos!*
- *8 Simples hasta el final, juntos*

PERFORMANCE

Tras los grandes sonidos del track de Espalda, a tus alumnos les encantarán los sonidos frescos y relajantes de esta canción. Debes buscar el estilo y la emoción de la canción para darle vida, con tu voz y tus acciones. Trabaja para situarte DENTRO de la música con una voz conversacional en los versos y usa la voz de anticipación y la voz intensa para motivar en las partes más intensas del track.

INFORMACIÓN PUMP

Los estudios de Les Mills han demostrado que las clases de BODYPUMP son efectivas en lo relativo a la densidad ósea. Algunos ejercicios como los Fondos y los Pushups nos ayudan a mantener la fuerza en los huesos de los antebrazos, lo que nos ayuda a reducir el riesgo de fracturas de muñeca, que ocurren como resultado de una densidad ósea baja.

6 BÍCEPS

SELECCIÓN DE PESO

2 DISCOS

Discos pequeños o medianos

Opción: Barra con el peso del Calentamiento

DEMOSTRAR

Rebote lento en la mitad del recorrido

FOCO DEL TRACK

Enseña el ROM y el Ritmo perfectos en el Rebote en la mitad del recorrido para generar esa sensación de bombeo en los músculos.

FOCO MUSCULAR

Bíceps

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:05 Intro (Beat)	4x8	Posición INICIAL, ROTACIÓN DE HOMBROS 1x
	0:24 V1 I can't stop listening	12x8	3/1 CURL DE BÍCEPS CON DISCO Un pie adelantado 12x
	1:00 C I look up	8x8	4x REBOTES LENTOS EN LA MITAD Posición INICIAL (16 cts) 4x
RECUPER.	1:24 Instr (Guitar)	2x8	ROTACIÓN DE HOMBROS 1x
2	1:30 V2 I woke in a	8x8	3/1 CURL DE BÍCEPS DISCO Un pie adelantado 8x
	1:53 C I look up	8x8	4x REBOTES LENTOS EN MITAD P. INICIAL (16 cts) 4x
	2:18 Instr (Guitar)	8x8	4/4 REMO DE BÍCEPS CON DISCO (32 cts) 2x
	2:41 C I look up	8x8	1/1 (8 cts) 8x
	3:06 Instr (Heavy guitar)	6x8	1/1 CURL DE BÍCEPS CON DISCO 12x
	3:24 Br (Low vocal)	2x8	1/1/2 2x
RECUPER.	3:30 (Guitar)	3x8	AGUANTAR (8 cts). ROTACIÓN DE HOMBROS 1x
3	3:39 V3 I woke in a	8x8	3/1 CURL DE BÍCEPS CON DISCO P.INICIAL 8x
	4:03 C I look up	8x8	4x REBOTES LENTOS EN MITAD P. INICIAL (16cts) 4x
	4:26 Instr (Guitar)	8x8	4/4 REMO DE BÍCEPS CON DISCO (32 cts) 2x
	4:50 C I look up	8x8	1/1 (8 cts) 8x
	5:14 Instr (Heavy guitar)	6x8	1/1 CURL DE BÍCEPS CON DISCO 12x
	5:32 (Low vocal)	2x8	1/1/2 2x

RECUPERACIÓN: sacudir los brazos. Estirar los bíceps. Pulgares dentro y abajo, brazos atrás

1 CURL DE BÍCEPS CON DISCO

CAPA 1

Usa señales claras para preparar la Posición y la Ejecución, centrándote en el Ritmo, el Rango y el Recorrido. Hay muchos cambios de ritmo, por lo que debes avisarlos con antelación para que tus alumnos no se pierdan ninguna repetición.

- *Coge los discos*
- *Posición con un pie adelantado*
- *Contrae el abdomen*
- *Discos hacia los hombros*
- *Baja hasta los muslos*
- *Codos justo debajo de los hombros*
- *Eleva el pecho*
- *Rebote lento en la mitad del recorrido*
- *Sube el disco 2,5 cm por encima y bájalo 2,5 cm por debajo*
- *Mantente estable*

2 CURL DE BÍCEPS / REMO DE BÍCEPS CON DISCO

CAPA 2

En esta serie has de usar señales de la Capa 2 para mejorar la Ejecución. Enseña y refuerza el ritmo en los Rebotes lentos para llevar a tus alumnos al punto óptimo — creando tensión muscular para conseguir resultados rápidos. Cuando nos movemos con el Ritmo y el Rango adecuados nos sumergimos en el estilo musical de este track — lento y estable.

- *Recoloca el cuerpo*
- *Pecho alto, abdomen fuerte*
- *Mantén los codos debajo de los hombros para cargar los bíceps*
- *4 Rebotes lentos*
- *Nuestro objetivo es lograr tensión muscular*

CAPA 1

REMO DE BÍCEPS CON DISCO

- *Discos hacia las rodillas*
- *Por debajo de las costillas*
- *Hacia las rodillas y de pie*
- *¿Puedes rotar el disco para una supinación completa?*
- *Esto crea aislamiento*
- *Rotación completa del disco*
- *Curls simples y rápidos*
- *Arriba y aguanta — así es la serie*

3 CURL DE BÍCEPS / REMO DE BÍCEPS CON DISCO

CAPA 3

Tu función, en esta última serie, es reforzar una buena técnica y motivar a todos tus alumnos hasta el final. Elogia y anima a tus alumnos inspirándote en el final. ¡Demuéstrales que trabajar duro puede ser divertido! Así ofreces una motivación intrínseca, ayudando a tus alumnos a tener éxito haciendo que les encante trabajar duro. ¿Cómo vas a llevar a tus alumnos hasta el final?

- *Última serie*
- *Los brazos son como ollas a presión*
- *Creando tensión y estrés*
- *Trabajar juntos nos dará mejores resultados*
- *Bloquea y carga*
- *Gran final — ¡Simples!*
- *Tan inmóvil como puedas*

INFORMACIÓN PUMP

Para aislar con éxito los tríceps has de estabilizar la parte alta de la espalda. Si rotamos los hombros estamos comprometiendo la inserción del bíceps, haciendo que trabaje de una forma menos efectiva en el Curl. Los Remos de bíceps con disco nos ayudan a re-activar la musculatura de la parte alta de la espalda.

7 LUNGES

SELECCIÓN DE PESO

HABITUALES: 1 disco pequeño/grande

NUUEVOS ALUMNOS: Peso corporal

1 DISCO

DEMOSTRAR

Posición de Lunge 90/90

FOCO DEL TRACK

Enseña las transiciones rápidas con señales previas, y usa señales de Rango y Ritmo para que puedan seguirlo fácilmente. Céntrate en aumentar la intensidad permaneciendo abajo en los Rebotes.

FOCO MUSCULAR

Squat/Lunge: Glúteos y cuádriceps

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:05 Intro	4x8 Prepara SQUAT Distancia MEDIA disco en pecho	
	0:17 Instr (Up tempo)	5x8 2/2 SQUAT CON DISCO Distancia MEDIA	5x
	0:33 (Distorted vocal)	8x8 4/4	4x
	0:59 (Build)	6x8 1/1	12x
	1:18 (Driving beat)	4x8 2/2 LUNGE PASO ATRÁS ALTERNO (16 cts) Mantener el disco delante del pecho LUNGE PASO ATRÁS ALTERNO	2x
	1:31 (Horns)	8x8 6x REBOTES lz, D (32 cts)	2x
RECUPER.	1:57 (Low)	4x8 Preparar LUNGE D, lz atrás, disco mano lz	
2	2:09 (Distorted vocal)	8x8 4/4 LUNGE CON DISCO lz	4x
	2:35 (Build)	6x8 1/1 Últ. 8 cts transición colocar disco en pecho para LUNGE PASO ATRÁS ALTERNO	11x
	2:54 (Driving beat)	4x8 2/2 LUNGE PASO ATRÁS ALTERNO (16 cts) Primero paso con la izquierda	2x
	3:07 (Horns)	8x8 6x REBOTE lz, D (32 cts) Últ 2 cts transición a SQUAT CON DISCO distancia MEDIA	2x
	3:32 (Low clap)	4x8 1/1 SQUAT CON DISCO Distancia MEDIA	8x
TRANSICIÓN	3:45 (Low)	1/2x8 Transición: LUNGE lz, D atrás, disco mano D	
3	3:47 (Distorted vocal)	8x8 4/4 LUNGE CON DISCO D	4x
	4:12 (Build)	6x8 1/1 Últ. 8 cts transición colocar disco en pecho para LUNGE PASO ATRÁS ALTERNO	11x
	4:31 (Driving beat)	4x8 2/2 LUNGE PASO ATRÁS ALTERNO (16 cts) Primero paso con la derecha	2x
	4:44 (Horns)	8x8 6x REBOTES lz, D Últ 2 cts transición a SQUAT CON DISCO distancia MEDIA	2x
	5:10 (Low clap)	4x8 16x REBOTES SQUAT DISCO distancia media	1x

RECUPERACIÓN: Sacudir piernas. Estirar cuádriceps.

1 SQUAT DISTANCIA MEDIA / PASO ATRÁS ALTERNO A LUNGE

CAPA 1

Enseña la preparación de la Posición y la Ejecución con señales de la Capa 1 para que tus alumnos se muevan con el rango y el ritmo correcto en el Squat distancia media. Usa señales súper claras de dirección y ritmo para el Paso atrás alterno a Lunge.

SQUAT DISTANCIA MEDIA

- *Pies por fuera de la anchura de las caderas*
- *Disco en la parte alta del pecho*
- *Codos debajo del disco*
- *Eleva el pecho y contrae el abdomen*
- *Escápulas atrás y abajo hacia las costillas*
- *Squat 2/2*
- *Siéntate con las caderas atrás y abajo*
- *Rodillas a 90 grados*
- *Rodillas hacia delante alineadas con las puntas de los pies para trabajar los cuádriceps*

PASO ATRÁS ALTERNO A LUNGE

- *Paso atrás, Lunge, pierna izquierda*
- *Paso, baja, junta, flexiona, cambia*
- *Paso amplio atrás*
- *Apoya la rodilla abajo*
- *6 Rebotes 6, 5, 4, 3, 2, 1 – cambia de pierna*
- *Pecho alto, abdomen fuerte*
- *Movimiento pequeño, permanece en el rango de abajo durante el Rebote*

2 LUNGE / PASO ATRÁS ALTERNO A LUNGE / SQUAT DISTANCIA MEDIA

CAPA 1/CAPA 2

Usa señales de preparación de la Posición y la Ejecución de la Capa 1 en el Lunge para que tus alumnos se muevan correctamente, centrándose en el ROM. Los participantes están listos para más intensidad en el Paso atrás a Lunge, así que usa señales de la Capa 2 para que puedan mejorar su Ejecución y puedan aumentar la intensidad permaneciendo abajo en los Rebotes. Indica con antelación la posición del disco y usa señales de parte del cuerpo y dirección para que las transiciones sean fluidas.

LUNGE

- *Disco en la mano derecha*
- *Pies debajo de las caderas*
- *Paso amplio atrás con la pierna izquierda*
- *Lunge lento 4/4*
- *Rodilla de atrás hacia el suelo a 90 grados*
- *Muslo de delante paralelo al suelo*
- *Caderas y hombros alineados al frente*
- *Simple, abajo y arriba*
- *Eleva el pecho, contrae el core*

PASO ATRÁS ALTERNO A LUNGE

- *Pies paralelos, disco en el pecho*
- *Pierna izquierda atrás*
- *Paso, baja, junta, cambia*
- *Céntrate en la pierna de delante*
- *Carga en el muslo de delante*
- *Empuja desde el talón para ponerte de pie*
- *Flexiona las rodillas en el paso atrás con los pies a la anchura de las caderas*
- *6 Rebotes*
- *Mantente abajo para aislar las piernas*
- *El aislamiento genera una mayor contracción muscular*

SQUAT DISTANCIA MEDIA

- *Simples, abajo y arriba*
- *Rango completo, hasta justo sobre las rodillas*
- *El Squat frontal carga y pone a prueba tus piernas y tu core*

7 LUNGES continuación

3 LUNGE / PASO ATRÁS A LUNGE / SQUAT DISTANCIA MEDIA

CAPA 2/CAPA 3

Las señales de la Capa 2 ayudan a controlar la intensidad, así que enseña el Rango y el Ritmo, especialmente en los Rebotes, para que los participantes permanezcan en el entreno. Usa señales de motivación extrínseca e intrínseca de la Capa 3. Esto ayudará a tus alumnos a motivarse y aguantar hasta el final.

- *Disco en la mano derecha*
- *Paso amplio con la pierna derecha atrás*
- *Recoloca los hombros y alinea las caderas*
- *Rodilla de atrás abajo*
- *Muslo de delante paralelo al suelo*
- *Si pierdes el rango, reduce el peso o sigue con tu propio peso corporal*
- *Conseguirás resultados increíbles*
- *¿Quién está listo para una serie más?*
- *Pies paralelos, disco hacia el pecho*
- *Pierna derecha, Entrenamiento dinámico de Lunge*
- *Usamos más músculos y mejoramos la fuerza funcional*
- *Mantén el rango para mantener la tensión en los músculos*
- *Ahora mismo, estás tonificando y moldeando la parte interna del cuádriceps*
- *Esto es el final*
- *Pies en distancia media*
- *16 Rebotes – si quieres unas buenas piernas, ¡comprométete!*

INTENSIDAD

Las transiciones rápidas, el Rango y el Ritmo son la clave para crear una contracción profunda de los músculos. La clave para conseguir el mejor entrenamiento de las piernas es permanecer abajo.

INFORMACIÓN PUMP

La parte interna del cuádriceps se conoce como vasto medio. Estas fibras ayudan a estabilizar las rodillas durante las actividades con carga o con impacto. Si animas a tus alumnos a buscar precisión en los rebotes en Lunge les estarás dando la oportunidad de centrarse en la activación del vasto medio.

8 HOMBROS

SELECCIÓN DE PESO

Barra con un peso ligero

2 discos pequeños

Opción: Dos discos ligeros/medianos durante todo el track

BARRA 

2 DISCOS

DEMUESTRA

Elevación lateral rotadora con 2 Pec Dec

Elevación lateral rotadora con 2 Press

FOCO DEL TRACK

Enseña con claridad la ejecución de todos los ejercicios para lograr una buena técnica, después desafía a tus alumnos a esforzarse al máximo siendo un ejemplo de fuerza y motivación.

FOCO MUSCULAR

Trabajo con barra: Deltoides, trapecio

Trabajo con disco: Músculos de la parte alta de la espalda, deltoides posterior

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:05 Intro	4x8 Preparar ELEVACIÓN DELTOIDES POSTERIOR	
	0:18 V1 So I just wanna	8x8 2/2 ELEVACIÓN DELTOIDES POSTERIOR P. INICIAL	8x
	0:43 Rep _ Can feel your	4x8 2/2 ELEVACIÓN LATERAL DE PIE	4x
	0:56 Instr (Dubstep)	8x8 1/1 ELEV. LAT, ROTADORA CON 2x PEC DEC (16 cts)	4x
	1:22 (Wind up)	4x8 2/2 ELEVACIÓN LATERAL DE PIE	4x
	1:34 (Dubstep)	8x8 1/1 ELEV. LAT, ROTADORA CON 2x PRESS (16 cts)	4x
RECUPER.	2:00 (Low)	4x8 Dejar los discos, sacudir los brazos, coger los discos.	
2	2:13 Rep Can feel your love	4x8 2/2 ELEVACIÓN DELTOIDES POSTERIOR P. INICIAL	4x
	2:26 Feel your love	4x8 1/1/2	4x
	2:38 Instr (Wind up)	4x8 2/2 ELEVACIÓN LATERAL DE PIE	4x
	2:51 (Dubstep)	8x8 1/1 ELEV. LAT, ROTADORA CON 2x PEC DEC (16 cts)	4x
	3:17 (Dubstep)	4x8 1/1 ELEV. LAT, ROTADORA CON 2x PRESS (16 cts)	2x
	3:30 (Low clap)	8x8 Primeras 8 cts para la transición a barra 1/1 PUSH PRESS DE PIE P. INICIAL	14x
RECUPER.	3:56 (Low)	4x8 Dejar la barra y coger los discos	
3	4:08 Rep Feel your love	4x8 2/2 ELEVACIÓN DELTOIDES POSTERIOR P. INICIAL	4x
	4:21 Feel your love	4x8 1/1/2	4x
	4:33 Instr (Windup)	4x8 2/2 ELEVACIÓN LATERAL DE PIE	4x
	4:47 (Dubstep)	8x8 1/1 ELEV. LAT, ROTADORA CON 2x PEC DEC (16 cts)	4x
	5:12 (Dubstep)	4x8 1/1 ELEV. LAT, ROTADORA CON 2x PRESS (16 cts)	2x
	5:25 (Low clap)	8x8 Primeras 8 cts para la transición a barra 1/1 PUSH PRESS DE PIE P. INICIAL	14x

RECUPERACIÓN: Sacudir los brazos y estirar hombros (cruzar brazo por delante del cuerpo).

1 ELEV. DELTOIDES POSTERIOR DE PIE / ELEV. LATERAL DE PIE / ELEV. LATERAL ROTADORA CON 2 PEC DEC / ELEV. LATERAL ROTADORA CON 2 PRESS

CAPA 1

Usa el NERR para indicar con claridad la preparación de la Posición y la Ejecución de los ejercicios.

ELEVACIÓN DELTOIDES POSTERIOR DE PIE

- *Inclínate adelante desde las caderas*
- *Discos sobre las rodillas*
- *Pecho alto, abdomen fuerte*
- *Mirada a 2 metros por delante*
- *Codos hacia el techo*
- *Mantén la tensión entre las escápulas*

ELEVACIÓN LATERAL DE PIE

- *Elevación lateral*
- *Abre y cierra*
- *Los codos se detienen justo debajo de los hombros*
- *Contrae el abdomen y eleva el pecho*
- *Dirige el movimiento desde los codos*

ELEVACIÓN LATERAL ROTADORA DE PIE CON 2 PEC DEC

- *Lado, sube, cierra, abre, cierra, abre y baja*
- *Mantén los codos arriba al abrir y cerrar*
- *Los discos miran hacia dentro*
- *Contrae tu core, mantén el pecho alto*
- *Contrae entre las escápulas al abrir*

ELEVACIÓN LATERAL ROTADORA DE PIE CON 2 PRESS

- *Lado, abre, press, press y baja*
- *Cuerpo inmóvil para aislar*
- *Mantén el pecho alto, abdomen fuerte*

2 ELEV. DELTOIDES POSTERIOR DE PIE / ELEV. LATERAL DE PIE / ELEV. LATERAL ROTADORA CON 2 PEC DEC / ELEV. LATERAL ROTADORA CON 2 PRESS / PUSH PRESS

CAPA 1/CAPA 2

Repite los ejercicios, buscando el máximo esfuerzo. Usa señales de la Capa 2 para que tus alumnos mejoren la técnica, creando más intensidad y consiguiendo así mejores resultados. Céntrate en el Ritmo, el Rango y la precisión de movimiento para trabajar de forma aislada con los discos. Usa el NERR en la preparación de la Posición y la Ejecución del Push Press.

CAPA 2

- *Elevación posterior, inclínate adelante desde las caderas*
- *Discos verticales*
- *Recolócate, pecho alto, abdomen fuerte*
- *Contrae entre las escápulas, usa los hombros y los músculos de la parte alta de la espalda*
- *Moldea y tonifica el tren superior*
- *Tensión constante para conseguir resultados*
- *Mantén el cuerpo fijo para aislar los hombros*

CAPA 1 PUSH PRESS

- *Posición INICIAL, Push Press*
- *Recoge y press*
- *Flexiona y empuja desde las piernas*
- *Barra hacia las clavículas*
- *Contrae el abdomen*

8

HOMBROS continuación

3 ELEV. DELTOIDES POSTERIOR DE PIE / ELEV. LATERAL DE PIE / ELEV. LATERAL ROTADORA CON 2 PEC DEC / ELEV. LATERAL ROTADORA CON 2 PRESS / PUSH PRESS

CAPA 2/CAPA 3

Repetimos el Bloque 2 — es el momento de acondicionar los hombros y conseguir los máximos resultados. Sigue utilizando señales de Ritmo, ya que ayudan a los alumnos a mantener un rango de movimiento completo. Esta última serie es dura, así que reconoce esta carga para que tus alumnos se sientan inspirados para esforzarse al máximo.

- *Codos hacia fuera*
- *Junta las escápulas al subir*
- *Resiste la gravedad al bajar para cargar la parte posterior del hombro*
- *Una vez más*
- *Expande tu espalda al juntar los discos*
- *Siente la diferencia*
- *Añade 2 Presses*
- *Coge la barra — 14 Push Presses*
- *Flexiona las rodillas y empuja*
- *Abdomen tenso*
- *Empuja la barra con tus piernas*
- *Gran final*

INTENSIDAD

La intensidad en el trabajo con disco surge de la precisión y el control de movimiento.

INFORMACIÓN PUMP

Favorecer el movimiento de la escápula en el Pec Dec ayuda a recordar a los alumnos que ésta es una parte integral del movimiento del hombro. La falta de movilidad de las escápulas es una causa común de disfunción de los hombros.

9 CORE

DEMOSTRAR

Puente a una pierna sobre el step con Extensión de pierna

FOCO DEL TRACK

Céntrate en la enseñanza del Crunch inverso en el step con Extensión de pierna usando señales simples y precisas para una buena Ejecución y un buen Ritmo. Después busca la máxima intensidad mientras enseñas a los alumnos a mejorar su técnica.

FOCO MUSCULAR

Crunch inverso en el step: Parte superior e inferior del abdomen

Combo Elevación en Crunch inverso en el step: Recto abdominal

SERIE		MÚSICA		EJERCICIO	REPS
Intro	0:05	Intro	2x8	Preparar el CRUNCH INVERSO EN EL STEP	
1	0:14	V1 Hey , I was doing	4x8	2/2 CRUNCH INVERSO EN EL STEP manos en el borde del step	4x
	0:34	C _ I know it breaks	8x8	1/1/2 COMBINACIÓN ELEVACIÓN Y CRUNCH INVERSO (8 cts) 2 cts, rodillas hacia el cuerpo 2 cts, extender piernas a 90° hacia arriba 4 cts, bajar la piernas a 45° Opción: Elevar el sacro tras 4 reps	8x
	1:13	Instr (Melody)	4x8	16x REBOTES CRUNCH EN STEP Extender manos hacia los pies	1x
2	1:33	V2 You look as	16x8	Repetir SERIE 1	
3	2:51	V3 So , baby pull	4x8	2/2 PUENTE EN STEP	4x
	3:10	Rep We ain't ever	4x8	1/1 PUENTE A UNA PIERNA CON EXTENSIÓN pierna lz arriba 2 cts, elevar caderas 2 cts, extender lz pierna hacia fuera 2 cts, recoger pierna lz 2 cts, bajar las caderas	4x
	3:30	Instr (Melody)	4x8	16x REBOTES CRUNCH EN STEP Extender manos hacia los pies	1x
RESET	3:50	Br	1/2x8	RESET	
4	3:52	V4 So , baby pull	4x8	2/2 PUENTE EN STEP	4x
	4:12	Rep We ain't ever	4x8	1/1 PUENTE A UNA PIERNA CON EXTENSIÓN pierna D arriba	4x
	4:32	Instr (Melody)	4x8	16x REBOTES CRUNCH EN STEP Extender manos hacia los pies	1x

1 CRUNCH INVERSO EN EL STEP / COMBO ELEVACIÓN EN CRUNCH INVERSO EN EL STEP / REBOTE EN CRUNCH EN EL STEP

CAPA 1

Usa señales claras de ritmo de la Capa 1 para la preparación de la Posición y la Ejecución de los ejercicios

CRUNCH INVERSO EN EL STEP

- *Sube las manos*
- *Sujeta la parte superior del step*
- *Codos hacia dentro*
- *Sube, sube, baja, baja*
- *Rodillas sobre las caderas, gemelos paralelos*
- *Rodillas arriba*

COMBO ELEVACIÓN EN CRUNCH INVERSO

- *Rodillas hacia el pecho, extiende las piernas arriba, baja a 45 grados*
- *Céntrate en mantener la zona lumbar hacia el step al bajar las piernas*
- *Progresas elevando el coxis al subir las piernas*

REBOTE EN CRUNCH EN EL STEP

- *Rebotes*
- *Lleva las costillas hacia las caderas*
- *Mete la barbilla*
- *Separa las escápulas del step*
- *Mantente arriba*

2 CRUNCH INVERSO EN EL STEP / COMBO ELEVACIÓN EN CRUNCH INVERSO EN EL STEP / REBOTE EN CRUNCH EN EL STEP

CAPA 2

Asegúrate de utilizar muchas señales de ritmo para ayudar a tus alumnos a mantener el ritmo adecuado. Usa señales de la Capa 2 para ayudarles a mejorar la ejecución para hacer que tus alumnos sientan el cambio. Éste es el momento perfecto para observar a tus alumnos y enseñarles lo que necesiten en ese momento. Enseña a tus alumnos dónde deberían sentir el trabajo.

- *Concéntrate en llevar la zona lumbar hacia el step al bajar las piernas*
- *Contrae los glúteos al extender las piernas para controlar el movimiento*
- *Imagina que deslizas tus costillas hacia tus caderas*
- *Piensa en elevar el coxis al elevar las piernas*
- *Esto aumentará la intensidad del trabajo en el abdomen*
- *Control al bajar las piernas*

3 PUENTE EN EL STEP / PUENTE A UNA PIERNA EN EL STEP Y EXTENSIÓN

CAPA 1

Usa señales de la Capa 1 en la preparación de la Posición y la Ejecución del Puente para que tus alumnos se muevan correctamente y después céntrate en usar señales claras de Ritmo en el Puente con extensión para que tus alumnos no tengan que darse la vuelta para mirarte.

PUENTE EN EL STEP

- *Sube, sube, baja, baja*
- *Contrae los glúteos*
- *Las caderas están alineadas*
- *Empuja desde los talones*
- *Nos estamos poniendo más fuertes para BODYPUMP*

PUENTE A UNA PIERNA EN EL STEP Y EXTENSIÓN

- *Primero sube la pierna*
- *Eleva las caderas, extiende, acerca y baja*
- *Empuja desde el talón*
- *¿Puedes sentir el trabajo?*
- *Sigue contrayendo los glúteos para mantener las caderas arriba*
- *Empuja el talón hacia el suelo para mantenerte arriba*

4 PUENTE EN EL STEP / PUENTE A UNA PIERNA EN EL STEP Y EXTENSIÓN

CAPA 3

Usa señales de motivación de la Capa 3 para llevar a tus alumnos a la meta sintiendo el desafío y el esfuerzo. Podemos hacerlo con Motivación intrínseca — *Piensa en lo genial que te sentirás el resto del día*. Extrínseca — *Estamos creando una tableta*. Positiva — *Sigue fuerte — ya lo tienes* y señales de desafío — *¿se que puedes subir 2 centímetros más*.

INFORMACIÓN PUMP

El Puente nos da la oportunidad de mejorar la fuerza de los glúteos en amplitud interna. Éste es un elemento clave de la funcionalidad de los glúteos que, a menudo, se omite cuando entrenamos.

10 COOLDOWN

FOCO DEL TRACK

Conecta con tus alumnos a través de la música y el movimiento y estirar cada músculo que han trabajado.

SERIE		MÚSICA		EJERCICIO
1	0:05	Intro (Rhythm)	2x8	POSE DEL BEBE
	0:20	V1 Got me like oh	2x8	ESTIRAMIENTO DE FLEXOR DE CADERAS DE RODILLAS lz pierna lz delante, rotación del tronco, mano D sobre la rodilla lz
	0:38	Got me like oh	2x8	ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIAL DE RODILLAS lz
	0:55	Me like ahh	4x8	ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO EN PASO DE VALLA lz
2	1:28	C Love on the brain	4x8	ESTIRAMIENTO DE HOMBRO lz, D Brazo D delante, brazo lz pasa por debajo, bajar el hombro hacia el suelo, palma hacia arriba. Repetir al otro lado
3	2:02	V2 Brain. Then you	2x8	ESTIRAMIENTO DE FLEXOR DE CADERAS DE RODILLAS D pierna D delante, rotación del tronco, mano lz sobre la rodilla D
	2:19	Me like ah -ah-ah	4x8	ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIAL DE RODILLAS D
	2:35	Baby Like ahhhh	4x8	ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO EN PASO DE VALLA D
4	3:09	C Love on the brain	2x8	ESTIRAMIENTO BANDA ILIOTIBIAL lz, D
	3:25	Must be love on	1x8	ESTIRAMIENTO DE LA PARTE ALTA DE LA ESPALDA DE PIE cruzar brazos por delante
	3:33	No matter what	1x8	ESTIRAMIENTO DE PECTORAL DE PIE abrir los brazos
	3:42	Outro Must be love	1x8	ROTACIÓN DE HOMBROS

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

- *Describe cómo estirar y dónde deberían sentir el estiramiento*
- *Reconoce el esfuerzo que han hecho en el entrenamiento de hoy ¡y felicitales por haberlo completado!*

GLOSARIO DE SEÑALES DE ENSEÑANZA DE **BODYPUMP**

POSICIÓN INICIAL

Señales iniciales de posición

- Talones debajo de las caderas
- Puntas de los pies ligeramente hacia fuera
- Rodillas relajadas
- Manos a un pulgar de distancia de los muslos
- Mete suave el ombligo y contrae el abdomen
- Eleva el pecho
- Sube los hombros, rótalos hacia atrás y baja las escápulas hacia la columna
- Barbilla hacia dentro



Agarre normal

UN PIE ADELANTADO

Igual que en la Posición INICIAL

- Pies paralelos, a la anchura de las caderas
- Talón de atrás elevado
- Rodillas ligeramente flexionadas
- Peso repartido en las dos piernas



SQUAT DISTANCIA MEDIA

Señales iniciales de posición

- Barra sobre la parte carnosa de la espalda
- Pies ligeramente por fuera de la anchura de las caderas, puntas de los pies hacia fuera
- Pecho elevado, ligera contracción entre las escápulas
- Ombligo hacia dentro y abdomen fuerte

Señales iniciales de ejecución

- Siéntate llevando las caderas atrás y abajo
- Rodillas hacia delante alineadas con las puntas
- La cadera se detiene justo sobre el nivel de – las rodillas; rodillas a 90 grados

Capa 2

- Termina con las caderas debajo de los hombros
- Siente la tensión en los cuádriceps
- Contrae más el abdomen en las Mitades de abajo



Distancia MEDIA



Mitad de abajo

SQUAT AMPLIO

Señales iniciales de posición

Separa talón-punta desde la Distancia Media

Señales iniciales de ejecución

- Caderas atrás
- Rodillas hacia fuera
- Pecho alto
- Abdomen fuerte



Distancia AMPLIA

Capa 2

- Empuja desde los talones al subir para activar los glúteos
- Trata de abrir una grieta en el suelo con tus pies
- Contrae los glúteos al subir

SQUAT DISTANCIA MÁS AMPLIA

Señales iniciales de posición

- Las mismas que para la Distancia AMPLIA
- Separa talón-punta desde la Distancia Amplia

Señales iniciales de ejecución

- Siéntate con las caderas atrás
- Rodillas hacia fuera
- Pecho alto
- Abdomen fuerte



Distancia MÁS AMPLIA

Capa 2

- Trata de separar los pies
- Rodillas hacia fuera

PRESS PECTORAL AGARRE MEDIO

Señales iniciales de posición

- Acerca las manos la distancia de una mano
- Barra en la base de las manos
- Hombros lejos de las orejas
- **Abdomen dentro y fuerte, lumbar hacia el step**
- Barbilla dentro

Señales iniciales de ejecución

- **Baja la barra hacia el centro del pecho**
- **No bajes los codos por debajo del step**
- Codos ligeramente flexionados arriba
- **Codos justo debajo de las muñecas**

Capa 2

- Abre el pecho al bajar y contrae entre las escápulas
- Lleva los codos hacia dentro al subir
- El foco es contraer el pecho al subir
- Cambiamos la posición de las piernas para cambiar la activación

Al detener la barra cuando los codos lleguen a la altura del step protegemos el manguito rotador de una tensión excesiva que pueda provocar una lesión. Abrir el pecho y contraer entre las escápulas al bajar reclutamos los estabilizadores de la escápula y también ayudamos a proteger el manguito rotador. Al llevar la barra hacia el centro del pecho reducimos el riesgo de compresión del hombro.



PRESS DE PECTORAL CON AGARRE AMPLIO

Señales iniciales de posición

- **Manos por fuera de la anchura de los hombros**
- Barra en la base de las manos
- Hombros lejos de las orejas
- **Abdomen dentro y fuerte, zona lumbar hacia el step**
- Barbilla dentro

Señales iniciales de ejecución

- **Baja la barra hacia el centro del pecho**
- **Baja los codos hasta la superficie del step**
- Codos ligeramente flexionados arriba
- Mantén los codos justo debajo de la barra durante todo el movimiento

Capa 2

- Abre el pecho al bajar y contrae entre las escápulas
- Al bajar, lleva los codos hacia fuera
- Al subir, lleva los codos hacia dentro
- Intenta doblar la barra tratando de juntar las manos

Al detener la barra cuando los codos lleguen a la altura del step protegemos el manguito rotador de una tensión excesiva que pueda provocar una lesión. Abrir el pecho y contraer entre las escápulas al bajar reclutamos los estabilizadores de la escápula y también ayudamos a proteger el manguito rotador. Al llevar la barra hacia el centro del pecho reducimos el riesgo de compresión del hombro.



PUSHUP SOBRE EL STEP

Señales iniciales de posición

- Manos en el step por fuera de los hombros
- Espalda recta – abdomen fuerte para proteger el centro
- Barbilla dentro

Señales iniciales de ejecución

- Baja hasta llevar los hombros a la altura del pecho

Capa 2

- Empuja para alejarte del step



PESO MUERTO

Señales iniciales de posición

- Posición INICIAL
- Rodillas ligeramente flexionadas (20 grados)
- Pecho elevado, abdomen fuerte
- Codos hacia atrás – ligera contracción entre las escápulas
- Barbilla hacia dentro

Señales iniciales de ejecución

- Inclínate desde las caderas, manteniendo el pecho elevado
- Barra hacia las rodillas
- Barbilla hacia dentro, mirada al frente (a unos 2 metros)

Capa 2

- Tensión entre las escápulas en todo momento
- Contrae los isquiotibiales y los glúteos al subir
- Talones apoyados en el suelo



REMO SIMPLE

Señales iniciales de posición

- Posición INICIAL
- Ligera flexión de la rodilla (20 grados)
- Pecho alto, abdomen fuerte
- Codos hacia atrás – ligera contracción entre las escápulas
- Barbilla dentro

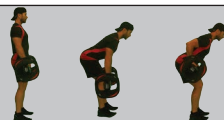
Señales iniciales de ejecución

- Barra hacia las rodillas
- Barra hacia el ombligo
- Contrae entre las escápulas

Capa 2

- Sube la barra deslizando sobre los muslos
- Contrae para juntar las escápulas
- Flexiona más las rodillas y siéntate en las caderas
- Mantén los hombros lejos de las orejas

Haz énfasis en contraer entre las escápulas. Esto asegurará la conexión de los retractores de la escápula y reduce la tendencia de los participantes a simplemente llevar el hombro hacia atrás durante el remo. Estos músculos son los estabilizadores clave del hombro y ayudan a evitar lesiones.



POWER PRESS

Señales iniciales de posición

- Posición INICIAL
- Rodillas flexionadas
- Pecho alto – abdomen fuerte
- Barra delante de la barbilla

Señales iniciales de ejecución

- Usa tus piernas al empujar la barra arriba
- Empuja la barra arriba en el Press
- Codos ligeramente por delante al subir en el Press
- Abdomen fuerte al llevar la barra sobre la cabeza
- La barra vuelve hacia la clavícula
- Empuja la barra arriba con potencia 2 veces más

Capa 2

- Flexiona las piernas para recoger la barra
- Caderas abajo y atrás
- Mantén los talones abajo en los Power Presses
- Empuja desde las piernas
- Empuja la barra arriba con potencia



CARGADA

Señales iniciales de posición

- Posición INICIAL
- Pecho elevado, abdomen fuerte
- Rodillas flexionadas

Señales iniciales de ejecución

- Empieza con la rodilla más flexionada y usa las piernas para empujar la barra hacia arriba
- Mantén los codos sobre la barra durante la fase de Remo vertical
- Barra cerca del cuerpo, sube hacia la parte baja del pecho
- Colócate bajo la barra, flexionando las rodillas, Press hacia arriba
- Usa las piernas para empujar la barra arriba
- Abdomen fuerte al empujar sobre la cabeza
- Codos ligeramente hacia delante
- Flexiona las piernas, vuelve a la Posición INICIAL

Capa 2

- Usa las piernas para empujar la barra arriba
- Levanta los talones al inicio del movimiento
- Bajo la barra lo antes posible – ¡sé explosivo!

Usar las piernas para meterte debajo de la barra es la clave para minimizar la carga en los músculos del hombro y generar la mayor parte de la potencia de la Cargada. Al centrarte en saltar debajo de la barra y empujar la barra sobre la cabeza de forma explosiva aumentarás el metabolismo y dispararás el ritmo cardíaco.



EXTENSIÓN DE TRÍCEPS DE PIE

Señales iniciales de posición

- Posición con un pie adelantado – rodillas relajadas, peso repartido en los dos pies
- Hombros abajo
- **Ombligo dentro, abdomen fuerte**
- **Pecho alto**

Señales iniciales de ejecución

- **Extiende el disco sobre la cabeza y vuelve a la nuca**
- Codos delante

Capa 2

- Húndete en las piernas y mantén el core fuerte
- Mantén los hombros atrás y abajo para mantener el trabajo en el tríceps



EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SENTADO

Señales iniciales de posición

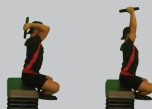
- Cruza las piernas para poder alinear las caderas
- Sujeta el disco sobre la cabeza, brazos ligeramente por delante, de forma que veas tus codos
- Hombros lejos de las orejas
- **Pecho alto – abdomen fuerte**
- Barbilla dentro

Señales iniciales de ejecución

- **Baja el disco hacia la nuca**
- Extensión completa arriba
- Codos hacia dentro

Capa 2

- Mantén los codos hacia dentro – para aislar el tríceps



FONDOS DE TRÍCEPS

Señales iniciales de posición

- Pies a la anchura de las caderas
- **Manos en el step, junto a las caderas – peso en la base de las manos**
- **Pecho alto**
- Hombros lejos de las orejas

Señales iniciales de ejecución

- **Baja las caderas cerca del step** – cadera hacia el suelo
- Flexiona los codos hacia la parte posterior de la sala

Capa 2

- Extensión completa arriba



PUSHUP DE TRÍCEPS EN EL STEP

Señales iniciales de posición

- **Manos a la anchura de los hombros**
- **Abdomen fuerte**

Señales iniciales de ejecución

- Mantén los codos cerca del cuerpo
- Codos junto a las costillas



CURL DE BÍCEPS CON DISCO

Señales iniciales de posición

- Brazos a los lados, palmas hacia dentro, Curl
- Rodillas relajadas, un pie adelantado o Posición INICIAL
- Pecho alto
- Abdomen fuerte y ombligo dentro

Señales iniciales de ejecución

- Curl arriba, rota los discos en la mitad y en el rango completo
- Discos delante de los hombros en el Curl completo
- Extiende abajo hasta los muslos

Capa 2

- Contrae el abdomen para evitar que se balancee el tronco



REMO DE BÍCEPS CON DISCO

Señales iniciales de posición

- Igual que en el Curl de bíceps con disco

Señales iniciales de ejecución

- Inclínate adelante desde las caderas
- Disco hacia las rodillas
- Tira del disco hacia las costillas, justo debajo del pecho, rota los discos al remar
- Tira con los codos arriba y hacia atrás

Capa 2

- Tira de los antebrazos hacia el bíceps
- Contrae el bíceps
- Contrae entre las escápulas



POSICIÓN LUNGE 90/90 PARA LA ZANCADA

- De rodillas
- Caderas alineadas, ángulos rectos en las rodillas
- Clava la punta del pie de atrás en el suelo y sube; así medimos la longitud de la zancada



SQUAT CON DISCO

Señales iniciales de posición

- Pies ligeramente por fuera de las caderas, puntas de los pies ligeramente hacia fuera
- Disco paralelo al suelo, delante de la clavícula
- Codos debajo del disco
- Pecho alto, abdomen fuerte

Señales iniciales de ejecución

- Siéntate con la cadera abajo y atrás
- Rodillas hacia delante alineadas con las puntas de los pies
- La cadera se detiene justo sobre el nivel de las rodillas – rodillas a 90 grados
- Contrae el abdomen al subir el disco
- Codos ligeramente por delante

Capa 2

- Empuja desde el talón al subir, para activar los glúteos
- Contrae los glúteos al subir



PASO ATRÁS ALTERNO A LUNGE

Señales iniciales de posición

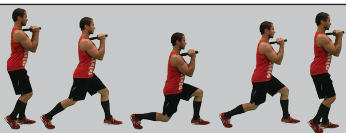
- Paso amplio atrás
- Pies a la anchura de las caderas
- Caderas y hombros alineados al frente
- Rodillas alineadas con las puntas de los pies
- Ombligo dentro, abdomen fuerte, pecho alto

Señales iniciales de ejecución

- Flexiona las rodillas – rodilla de atrás hacia el suelo
- Muslo de delante paralelo al suelo

Capa 2

- Disco hacia el pecho
- Permanece abajo para aislar las piernas



ELEVACIÓN CON DISCO

Señales iniciales de posición

- Pies a la anchura de las caderas y da un paso atrás a distancia 90/90
- Caderas y hombros alineados al frente
- Rodillas alineadas con las puntas de los pies
- Ombligo dentro, abdomen fuerte y pecho alto

Señales iniciales de ejecución

- Flexiona rodillas – rodilla de atrás hacia el suelo
- Muslo de delante paralelo al suelo

Capa 2

- Baja profundo para trabajar los glúteos
- Peso del cuerpo repartido en ambas piernas
- Empuja desde el talón de delante para activar los glúteos



ELEVACIÓN POSTERIOR DE PIE

Señales iniciales de posición

- Posición INICIAL
- Pecho alto, inclínate adelante desde las caderas
- Inclina el tronco en un ángulo de 45 grados
- Pecho alto
- Barbilla dentro y alarga la nuca, mirada delante a una distancia de 2 metros

Señales iniciales de ejecución

- Eleva los codos a la altura de los hombros
- Contrae entre las escápulas
- Codos ligeramente flexionados

Capa 2

- Dirige el movimiento desde los codos
- Mantén el pecho alto, intenta no bajar los hombros hacia delante
- Hombros lejos de las orejas



ELEVACIÓN LATERAL DE PIE

Señales iniciales de posición

- Posición INICIAL de pie
- Codos a 90 grados
- Pecho alto – abdomen fuerte

Señales iniciales de ejecución

- Eleva los codos justo por debajo de la altura de los hombros
- Codos ligeramente por delante de los hombros
- Dirige el movimiento desde los codos
- Barbilla dentro

Capa 2

- Mantén el cuerpo fijo para aislar los hombros
- Hombros lejos de las orejas

Opción: Para aumentar la intensidad abre el ángulo del codo

Al mantener los codos ligeramente adelantados nos aseguramos de elevar los brazos en el mismo plano que la escápula, ayudándonos a activar los músculos del manguito rotador de una forma equilibrada para proteger los hombros. Detener el movimiento justo debajo del hombro reduce el riesgo de compresión en el hombro.



ELEVACIÓN LATERAL ROTA- DORA DE PIE CON 2 PEC DEC

Señales iniciales de posición

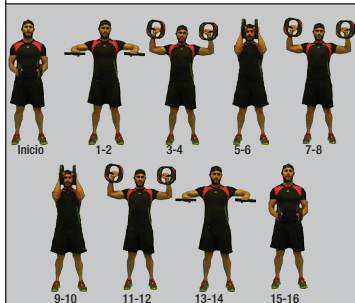
- Posición INICIAL
- Codos a 90 grados
- Pecho alto, abdomen fuerte

Señales iniciales de ejecución

- Eleva los codos al lado, parando justo por debajo de la altura de los hombros
- Rota los hombros para abrir los brazos
- Los codos se mueven hacia delante junto con las escápulas, después contrae entre las escápulas al llevar los codos atrás
- Repite el Press Pec Dec y vuelve a la posición de inicio
- Pecho alto, abdomen fuerte

Capa 2

- Asegúrate de completar todas las fases de trabajo, especialmente la fase de bajada de la Elevación rotadora



ELEVACIÓN LATERAL ROTA- DORA DE PIE CON 2 PRESS

Señales iniciales de posición

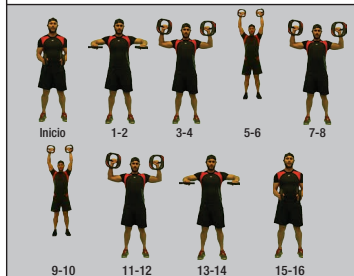
- Posición INICIAL
- Codos a 90 grados
- Pecho alto, abdomen fuerte

Señales iniciales de ejecución

- Sube los codos al lado, parando justo por debajo de la altura de los hombros
- Rota los hombros al abrir los brazos
- Empuja los discos sobre la cabeza dos veces
- Codos ligeramente adelantados
- Vuelve a bajar los antebrazos a la altura de los hombros
- Vuelve a la posición inicial

Capa 2

- Asegúrate de completar todas las fases de trabajo, especialmente la fase de bajada de la Elevación rotadora



PUSH PRESS

Señales iniciales de posición

- Posición INICIAL
- Rodillas flexionadas
- Pecho alto – abdomen fuerte
- Barra delante de la barbilla

Señales iniciales de ejecución

- Usa las piernas para empujar la barra arriba
- Empuja la barra arriba en el Press
- Codos ligeramente por delante al subir en el Press
- Abdomen fuerte al subir la barra
- Vuelve a la clavícula

Capa 2

- Flexiona las piernas al recoger la barra
- Flexiona y empuja
- Empuja la barra arriba con potencia



COMBO ELEVACIÓN Y CRUNCH EN EL STEP

Señales iniciales de posición

- Rodillas encima de las caderas
- Sujétate a la parte superior del step con los dedos
- Codos hacia dentro con fuerza
- Abdomen bien fuerte

Señales iniciales de ejecución

- Extiende las piernas a 90 grados
- Bájalas a 45 grados
- Mantén la zona lumbar hacia el step al bajar las piernas
- Progresa y separa el coxis del step

Capa 2

- Empuja la parte alta de la espalda hacia el step para elevarte en vertical



CRUNCH INVERSO EN EL STEP

Señales iniciales de posición

- Rodillas encima de las caderas
- Sujétate a la parte superior del step con los dedos
- Codos hacia dentro con fuerza
- Abdomen bien fuerte

Señales iniciales de ejecución

- Empuja las rodillas hacia arriba
- Eleva el coxis

Capa 2

- Empuja la parte alta de la espalda hacia el step para elevarte en vertical



REBOTE EN CRUNCH INVERSO

Señales iniciales de posición

- Túmbate sobre el step
- Pies en el suelo, cerca del step
- Manos fuera del suelo, junto a las caderas, con las palmas de las manos hacia abajo

Señales iniciales de ejecución

- Separa los hombros del suelo
- Lleva las costillas hacia las caderas
- Mete la barbilla hacia dentro

Capa 2

- Mantén la altura – siente cómo quema



PUENTE EN EL STEP

Señales iniciales de posición

- Pies a la anchura de los hombros

Señales iniciales de ejecución

- Empuja desde los talones y eleva las caderas
- **Contrae los glúteos**
- Baja lento



PUENTE A UNA PIERNA EN EL STEP Y EXTENSIÓN

Señales iniciales de posición

- Pies a la anchura de los hombros
- Primero eleva la pierna
- Eleva las caderas, extiende, acerca y abajo
- **Contrae los glúteos para mantener las caderas arriba**

Señales iniciales de ejecución

- Empuja desde los talones y sube las caderas
- **Contrae los glúteos**



LesMILLS



facebook.com/lesmills
facebook.com/AEFALESMILLS



@lesmills



@lesmillstribе
@tribulesmills

25% DE DESCUENTO

REEBOKONE.COM

Reebok 
LesMILLS

