

BODYPUMP

107

01. CALENTAMIENTO

02. SQUATS

03. PECTORAL

04. ESPALDA

05. TRÍCEPS

06. BÍCEPS

07. LUNGES

08. HOMBROS

09. CORE

10. COOLDOWN

FORMATO DE 45 MINUTOS

05. TRÍCEPS/BÍCEPS

FORMATO DE 45 MINUTOS

06. LUNGES/HOMBROS

FORMATO DE 45 MINUTOS

06. BONUS LUNGES/HOMBROS

GLOSARIO

MÚSICA

FORMATOS EXPRÉS

¡Ey instructores! ¡Nos encantaría recibir vuestro feedback sobre nuestras nuevas notas! Haz clic aquí para rellenar la encuesta:https://lesmills.qualtrics.com/jfe/form/SV_6PrBtwWGtfNpACF

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 107



01. CALENTAMIENTO

SELECCIÓN DE PESO
Barra ligera y 1 disco mediano a grande

DEMOSTRAR
Posición INICIAL

FOCO DEL TRACK
Sé súper claro explicando el **NERR** durante el track – **N**ombre del **E**jercicio, **R**itmo y **R**ecorrido – para que tus alumnos tengan una transición fluida en todos los cambios de movimiento.

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		REPS
1	0:05	Intro / (Strum)	2x8	Posición INICIAL, Rotación Hombros	
	0:12	V1 / Will you lay	4x8	4/4 PESO MUERTO Posición INICIAL	2x
	0:28	PC / Cause all I need	4x8	3/1	4x
	0:43	C / A sweet lullaby	4x8	1/1 REMO	4x
	0:59	Cause I just	4x8	TRIPLE REMO (16cts) Últ, 4cts Transición separar manos REMO AMPLIO	2x
	1:14	Instr / (Melody)	4x8	TRIPLE REMO AMPLIO (16cts) Últ. 4cts, Transición colocar manos en agarre normal para REMO VERTICAL	2x
2	1:30	V2 / I'll be there	4x8	2/2 REMO VERTICAL Posición INICIAL	4x
	1:46	PC / Cause all I need	4x8	2/2 CARGADA (16cts)	2x
	2:01	C / A sweet lullaby	4x8	1/1 (8cts) Usar últ. 4cts para la transición de barra en la espalda para SQUAT distancia MEDIA	4x
	2:17	Rep / _ When I'm not	4x8	4/4 SQUAT distancia MEDIA	2x
	2:32	Just sing to me _	4x8	1/1 Últ. 4cts, pie D atrás transición a LUNGE Iz	8x
	2:47	C / A sweet lullaby	4x8	1/1 LUNGE Iz (pie D atrás)	8x
3	3:03	Cause I just	4x8	1/1 LUNGE D (pie Iz atrás)	8x
	3:18	Br	1½x8	Transición: barra abajo, coger 1 disco. Preparar REMO VERTICAL CON DISCO Posición INICIAL	
	3:21	V2 / I'll be there	4x8	2/2 REMO VERTICAL CON DISCO Posición INICIAL	4x
	3:36	PC / Cause all I need	4x8	2/2 SQUAT CURL Y PRESS (16cts)	2x
	3:51	C / A sweet lullaby	4x8	1/1 Tras últ. rep, el disco se queda en las clavículas SQUAT FRONTAL	4x
	4:07	Rep / _ When I'm not	4x8	4/4 SQUAT FRONTAL CON DISCO (16cts)	2x
	4:23	Just sing to me _	4x8	1/1	8x
	4:38	C / A sweet lullaby	8x8	2/2/2/2 PASO ATRÁS A LUNGE ALTERNO CON PRESS DE DISCO SOBRE LA CABEZA Iz, D (16cts) RECUPERACIÓN: sacudir brazos y rotar tronco.	4x



01. LULLABY 5:13min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

POSICIÓN INICIAL

CAPA 1

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

- **Talones debajo de las caderas, 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**
- **Mete ligeramente el ombligo y contrae el core**

SERIE 1

CAPA 1

En cada ejercicio, enseña el **NERR** – NOMBRE DEL EJERCICIO, **RITMO** y **RECORRIDO**.

Esto hace que tu enseñanza sea clara y fácil de seguir. Ej.:

- **Peso muerto – inclínate adelante desde las caderas, desliza la barra hacia la parte superior de las rodillas**
- **Remo simple – rodillas, ombligo, rodillas y sube**
- **Triple Remo amplio – contrae entre las escápulas**

SERIE 2

CAPA 1 / CAPA 2

En la Serie 2 calentamos la parte superior del tronco con remos verticales que enlazamos con las Cargadas lentas con barra. Pasamos a Cargadas rápidas para preparar a los alumnos para el track de Espalda. En estos patrones de movimiento más complejos, céntrate en una enseñanza clara con señales de Posición y Ejecución de la Capa 1 para ayudar a tus alumnos a conseguir una buena técnica. Terminamos la serie con Squats y Lunges con cada pierna.

- **Remo vertical – la barra sube hasta la parte baja del pecho, codos hacia fuera**
- **Cargada – tira y recoge. Flexiona las rodillas, contrae el abdomen, pecho alto, barra cerca del cuerpo**
- **Squat distancia media – pies por fuera de las caderas, caderas atrás y abajo, empuja las rodillas delante, caderas a 90 grados**
- **Lunges – paso amplio atrás, rodilla de atrás abajo, muslo de delante paralelo al suelo, pecho alto, abdomen fuerte**

SERIE 3

CAPA 1 / CAPA 2

Transición a disco grande para los Remos verticales y los Squat Curl Presses con disco. Empezamos lento, y después, con ritmo nos centramos en Squats con rango completo para aumentar el ritmo cardíaco y preparar el cuerpo. Pasamos a los Squats para preparar nuestro cuerpo para el siguiente track y terminamos este bloque con Pasos atrás a Lunge con Presses de disco. Céntrate en una enseñanza clara con señales de Posición y Ejecución de la Capa 1 para ayudar a los alumnos a crear conexión con la técnica y la música.

- **Remo vertical con disco – sujeta el disco vertical, mantenlo cerca, codos hacia dentro**
- **Squat Curl Press – curl con el disco, squat y húndete abajo, pecho alto, abdomen fuerte y press, caderas atrás y abajo, a 90 grados**
- **Squat frontal distancia media – pies por fuera de las caderas, caderas atrás y abajo, empuja las rodillas hacia delante, caderas a 90 grados**
- **Paso atrás a Lunge con Press – paso amplio atrás, rodilla de atrás abajo, muslo de delante paralelo al suelo, hombros y caderas alineados hacia el frente, codos delante de la cara**

CONEXIÓN

Da la bienvenida a tus alumnos al entreno siendo simpático y mostrando tu pasión por el entrenamiento de resistencia. Intenta conectar con todos tus alumnos, no sólo a tus alumnos habituales de la primera fila.



02. SQUATS

SELECCIÓN DE PESO

HABITUALES: 2 a 3 veces el peso del Calentamiento

NUEVOS ALUMNOS: Doble del peso del Calentamiento

FOCO DEL TRACK

Enseña a tus alumnos a centrarse en las diferentes sensaciones entre la distancia Media, Amplia y Más amplia y usa tu voz y tu cuerpo para trabajar con el rango completo y crear entusiasmo al pasar de las simples a la combinación.

FOCO MUSCULAR

Distancia MEDIA: Cuádriceps

Distancia AMPLIA: Glúteo mayor

Distancia MÁS AMPLIA: Glúteo mayor, glúteo medio

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		REPS
1	0:05	Intro / (Keyboard melody)	2x8	Preparar SQUAT , Posición INICIAL, separar punta talón para conseguir la Distancia MEDIA	
	0:12	V1 / Heavy on your	4x8	4/4 SQUAT Distancia MEDIA	2x
	0:27	PC / Cause I promise	4x8	3/1	4x
	0:42	B up / _ When it all	4x8	2/2	4x
	0:56	C / We are dreamers	4x8	1/1/2	4x
	1:11	Instr / (Synth melody)	8x8	COMBINACIÓN (16cts) 1x SQUAT TRIPLE REBOTE (8cts) 2x 1/1 SQUAT (8cts)	4x
2	1:41	Instr / (Low)	2x8	RECUPERACIÓN: aguantar, transición separar talón punta a distancia AMPLIA	
	1:48	V2 / Heavy on feet	4x8	2/2 SQUAT distancia AMPLIA	4x
	2:03	PC / Cause I promise	4x8	1/1/2	4x
	2:18	B up / _ When it all	4x8	3/1	4x
	2:32	QC / Dreamer too	4x8	1/1/2	4x
	2:47	B up / Dreamer too	8x8	1/1	16x
3	3:17	Instr / (Synth melody)	8x8	COMBINACIÓN (16cts)	4x
	3:47	Instr / (Low)	2x8	RECUPERACIÓN: aguantar, transición separar talón punta a distancia MÁS AMPLIA	
	3:54	V3 / Heavy on my	4x8	2/2 SQUAT distancia MÁS AMPLIA	4x
	4:09	Cause I promise	4x8	1/1/2	4x
	4:24	B up / _ When it all	4x8	3/1	4x
	4:39	QC / Dreamer too	4x8	1/1/2	4x
	4:53	B up / Dreamer too	8x8	1/1	16x
	5:23	Instr / (Synth melody)	8x8	COMBINACIÓN (16cts)	4x
	5:52	Outro / Dreamer too	4x8	4/4 SQUAT	2x
				Recuperar: sacudir las piernas. Estirar los cuádriceps	



02. DREAMER 6:13min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1 DISTANCIA MEDIA

CAPA 1

Enseña la preparación de la Posición y la Ejecución de la Distancia media para que tus alumnos se muevan correctamente. Usa el NERR para enseñar una buena técnica de Squat – haciendo referencia el Ritmo, los Recorridos y la alineación de las piernas.

- **Pies por fuera de las caderas, puntas de los pies ligeramente hacia fuera**
- **Abdomen fuerte** para proteger la zona lumbar
- **Eleva el pecho** y mantenlo ahí
- **Codos delante bajo la barra** y crea fuerza en la parte alta de la espalda
- **Siéntate con las caderas atrás y abajo**
- **Cadera a 90 grados**
- **Rodillas hacia delante alineadas con las puntas de los pies** para sentir los cuádriceps
- **Caderas hasta justo sobre el nivel de las rodillas** – ése es tu rango
- **Apoya la barra en la parte alta de la espalda**

2 DISTANCIA AMPLIA

CAPAS 1 / 2

Re-coloca, nueva posición – abre talón-punta a distancia amplia. Usa señales de Ejecución de la Capa 1 para que todos se muevan y sientan la diferencia entre la distancia media y amplia para centrarse en la activación de los glúteos. En las Simples, céntrate en el ritmo ‘stop y de pie’, animando a tus alumnos a contraer sus glúteos arriba para aumentar la activación muscular. Enséñales a utilizar un rango pequeño en los Rebotes para mantener el control y cuidar las articulaciones. Explica cómo Mejorar la ejecución o Controlar la intensidad y Educarles sobre los ‘porqués’ para que tus alumnos creen un cambio. Esto les permitirá sentir el trabajo muscular y les ayudará a perfeccionar la técnica. En el combo Triple rebote, simple, haz que tus alumnos se centren en el contraste entre ambos ritmos y cómo esto genera más trabajo.

- **Abre talón - punta – Squat amplio**
- **Lleva las rodillas** hacia fuera usando los abductores, tus glúteos laterales
- **Empuja tus talones hacia el suelo** para activar los glúteos
- **Siente la diferencia en el Squat amplio**
- **Siéntate con las caderas atrás y abajo**
- **Contrae el core**
- **Empuja las rodillas hacia fuera**
- **En el ritmo 3/1, deja que la barra ‘flote arriba’**
- **Squat como si estuvieras frente a una pared; mantén el pecho alto** para evitar que la zona lumbar se fatigue
- **Siente la parada en el rango más bajo del Squat y el ritmo en las Simples**

3 DISTANCIA MÁS AMPLIA

Capa 1 / Capa 3

Abre talón - punta para esta nueva distancia = Distancia más amplia. Última ronda, última oportunidad para conseguir resultados y unos glúteos más fuertes. Enseña rápidamente lo básico de la Distancia más amplia centrándote en sentarte con las caderas más atrás y mantener la alineación de la rodilla. Aquí evita sobre-enseñar; deja que la música hable. Usa el ritmo 2/2 para crear la motivación propia del final del track. Aumenta la energía y el entusiasmo en las Simples y lleva a tus alumnos hasta la meta con el combo. ¿Qué vas a decir para que tus alumnos trabajen duro hasta el final?

- **Abre talón-punta, lento**
- *Es importante permanecer recto para mantener la tensión en los músculos*
- *Caderas más atrás y sigue empujando con las rodillas hacia fuera*
- **Abdomen fuerte**
- *Vamos a activar el glúteo medio*
- *Empuja desde el canto externo de los pies y mantén esa tensión*
- **Pecho elevado, fuerte y orgulloso**
- *3, 2, 1, de pie*
- *Mantente abajo para sentir el calor*
- *Libérate en las Simples*
- *¡Te prometo, que BODYPUMP cambiará tu vida!*
- *Dicen que las repeticiones no cuentan hasta que queman. ¡Yo digo que cuentan ahora!*

INTENSIDAD

Trabajar con la profundidad completa en el squat crea la presión que moldea y tonifica las piernas. Al centrarnos en el ritmo en la combinación creamos tensión en los músculos para conseguir resultados rápidos.

PERFORMANCE

La canción tiene mucho contraste. Al empezar suave el track tenemos la oportunidad de llevar a los participantes en un viaje emocional y físico. Tus herramientas de performance son la música, la voz y tus acciones – cuando creas contraste, estas herramientas llevan a tus alumnos a lugares a donde no podrían llegar por sí solos. ¿Cómo vas crear performance con un estilo auténtico?

INFORMACIÓN PUMP

Los Squats son una gran forma de mejorar la estabilidad del core. Para conseguir el máximo efecto, necesitamos mantener la posición del tronco mientras aislamos el movimiento en la cadera, la rodilla y el tobillo. Lo hacemos elevando simultáneamente el pecho y activando el abdomen.



03. PECTORAL

SELECCIÓN DE PESO

HABITUALES: Barra con 2/3 del peso de Squat o un poco más – espacio detrás del step para los Pushups

2 discos medianos o grandes

NUEVOS ALUMNOS: Barra con peso del Calentamiento, 2 discos pequeños

DEMOSTRAR: Press en A

FOCO DEL TRACK

Este track tiene transiciones rápidas con un foco en una buena ejecución para conseguir y mantener tensión en todos los movimientos que acelerarán nuestro entreno.

FOCO MUSCULAR

Pectorales, tríceps y Deltoides

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		REPS
1	0:05	Instr / (Low swirl)	2x8	Coger la barra, manos SEPARADAS para PRESS DE PECTORAL	
	0:11	V1 / Burn and we played	4x8	4/4 PRESS DE PECTORAL AGARRE AMPLIO	2x
	0:25	PC / I, I am a man	4x8	3/1	4x
	0:39	C / Dangerous night	4x8	4x MTADES ABAJO PRESS PECTORAL (16cts)	2x
	0:53	Cross the line	4x8	1/1 PRESS PECTORAL	8x
2	1:07	Started a stranger	4x8	4/4 (16cts)	2x
	1:21	PC / I, I am a man	4x8	3/1	4x
	1:36	C / Dangerous night	4x8	4x MTADES ABAJO PRESS PECTORAL (16cts)	2x
	1:50	Cross the line	4x8	1/1 PRESS PECTORAL	8x
	2:04	Instr / (Dramatic)	2x8	Transición: dejar la barra, coger los discos para PRESS EN A.	
3	2:11	Instr / (Staggered clap)	2x8	4/4 PRESS EN A	
	2:18	PC / I, I am a man	4x8	3/1	4x
	2:32	C / Dangerous night	12x8	COMBINACIÓN PRESS EN A (16cts): 2x 1/1 PRESS EN A (8cts) 1x TRIPLE REBOTE PRESS EN A (8cts)	6x
	3:15	Instr / (Dramatic)	1x8	Transición: dejar los discos, colocarse detrás del step para PUSHUP EN EL STEP.	
	3:18	Br / Started a stranger	4x8	4/4 PUSHUP EN STEP	2x
4	3:32	PC / I, I am a man	4x8	3/1	4x
	3:46	C / Dangerous night	4x8	4x MITADES ABAJO PUSHUP EN STEP (16cts)	2x
	4:00	Cross the line	4x8	1/1	8x
	4:15	Instr / (Dramatic)	2x8	Transición: coger los discos para PRESS EN A.	
	4:22	Instr / (Staggered clap)	2x8	4/4 PRESS EN A	
5	4:29	PC / I, I am a man	4x8	3/1	4x
	4:43	C / Dangerous night	12x8	COMBINACIÓN PRESS EN A (16cts)	6x
				Recuperar: sacudir los brazos y abrirlo para estirar el pecho	



03. DANGEROUS NIGHT 5:29min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1 PRESS DE PECTORAL AGARRE AMPLIO

CAPA 1

Usa señales de preparación de la Posición y la Ejecución para el Press de pectoral. Usa el NERR para enseñar el Recorrido y el Ritmo y que tus alumnos se muevan correctamente.

- **Sujeta la barra con las manos separadas**
- Barra sobre los hombros
- Pies a la anchura de las caderas, cerca del step
- **Contrae el abdomen, lumbar hacia el step**
- **Recorrido – hacia el centro del pecho**
- **Codos hacia fuera**
- **Codos hacia la superficie del step**
- Hombros lejos de las orejas para mantener los hombros debajo de la barra
- Mitades lentas para empezar a crear tensión

2. PRESS DE PECTORAL AGARRE AMPLIO

CAPA 1 / CAPA 2

La primera serie es corta, así que sigue ayudando a tus alumnos a moverse con buen ritmo y rango. Después ayuda a tus alumnos a aprovechar mejor este movimiento usando señales de la Capa 2 que expliquen cómo ejecutar el Press de pectoral para aumentar la intensidad. La tensión aumenta en la Mitad de abajo lenta para acelerar el entreno. El foco está en llevar la parte alta de la espalda hacia el step para sentir que el pecho se abre, creando una base fuerte desde la que trabajar.

- **Ahora recupera – pies en el suelo y contrae el core**
- Hombros lejos de las orejas
- **Empuja la parte alta de la espalda hacia el step y siente que tu pecho se abre**
- **Contrae los músculos del pecho al empujar arriba**
- Mitades de abajo lentas para máxima tensión
- Baja mitad, baja mitad
- Ésta es la tensión que acelera el entreno.

3. PRESS EN A

CAPA 1 / CAPA 2

Nuevo ejercicio que enseñar con señales de Ejecución de la Capa 1 – Ritmo, Rango y Recorridos para el Press en A y el Pushup de pectoral. Cuando hayas establecido el Press en A haz que tus alumnos se centren en el aislamiento y la precisión – contrayendo entre las axilas al llevar los discos hacia dentro.

- Transición rápida – deja la barra, coge los discos
- **Los discos miran hacia dentro**
- **Mantén los codos justo por encima del step en la posición más baja**
- Codos flexionados como en un Press de pectoral
- Fuera, dentro, fuera, dentro
- Acerca los discos arriba
- Codos hasta la superficie del step para un rango completo
- En el press, contrae las axilas hacia las costillas para sentir el aislamiento
- Es una forma diferente de entrenar nuestro pecho

4. PUSHUP EN EL STEP

CAPA 1/ CAPA 2

Establece rápidamente los Pushups porque sólo hay una serie. Enséñales a enroscar las manos hacia el step para una mayor tensión. Desafío a tus alumnos a probarlo sobre las puntas de los pies, ¡porque sólo hay una serie! Asegúrate de ofrecer ánimos y elogios a aquellos que quieran aceptar este desafío.

- Transición; tan rápido como puedas
- Detrás del step para los Pushups
- **Manos separadas**
- Sobre las rodillas o las puntas de los pies
- **Pecho hasta la altura de los codos**
- **Espalda larga y recta**
- **Abdomen fuerte**
- Acerca las rodillas si lo necesitas – elige tu opción
- Enrosca las manos para sentir la tensión en el cuerpo



03. DANGEROUS NIGHT 5:29min

5. PRESS EN A

CAPA 3

Esta serie es corta. Haz que tus alumnos se coloquen rápidamente detrás del step y usa la música para crear contraste y energía para el último esfuerzo. Hay poco tiempo, así que úsalo sabiamente para sacar lo mejor de tus alumnos. La Capa 3, Motivación, es única entre tú y tus alumnos – ¿quiénes son? ¿Qué necesitan hoy? Esto surge de conocer a la gente, sus objetivos ¡y de adaptar un lenguaje multinacional para llevarlos hacia el éxito!

- *‘¡Soy un/a hombre/mujer on fire!’*
- *‘¡Se nos acaba el tiempo!’*
- *Vamos a terminar con nuestro mayor esfuerzo*
- *Coge tus discos*
- *Lleva las escápuas hacia el step*

INTENSIDAD

Mezclar diferente reclutamiento muscular usando diferentes ejercicios combinados con períodos de descanso mínimos, nos permite conseguir el máximo efecto del entrenamiento y nos permite mantener un alto nivel de intensidad para conseguir beneficios más rápido.

INFORMACIÓN PUMP

Abrir y contraer el pecho durante un Press de pectoral facilita la movilidad escapular. Esto reduce el estrés en el manguito rotador y aumenta nuestra capacidad de empujar cargas pesadas de forma segura.



04. ESPALDA

SELECCIÓN DE PESO

HABITUALES: Barra con el peso de Pectoral o más
añade 1 disco mediano o grande

NUEVOS ALUMNOS: Barra con el peso de Pectoral

1 disco pequeño o mediano

DEMOSTRAR: Remo a un brazo con disco

FOCO DEL TRACK

Hacer que tus alumnos consigan una buena ejecución en el Remo a un brazo con disco y retarles usando series cortas con barra. Dar opciones para todos.

FOCO MUSCULAR

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

Remo a un brazo con disco: Dorsal

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		REPS
1	0:05	Intro	4½x8	Preparar el REMO CON DISCO A 1 BRAZO Posición INICIAL, Coger disco con la mano Iz, mano D en cadera o brazo separado al lado. REMO CON DISCO A UN BRAZO	
	0:22	Rep / Boom, boom, boom	4x8	1/1 REMO CON DISCO A UN BRAZO D (8cts)	4x
	0:37	V1 / It's Wizop , the	8x8	TRIPLE REMO CON DISCO A UN BRAZO (16cts)	4x
	1:07	Rep / Bring that	4x8	1/1 PESO MUERTO A UN BRAZO (4cts)	8x
2	1:22	B up / Boom , boom, boom	½x8	Transición: dejar el disco, coger la barra.: Posición INICIAL para PESO MUERTO	
	1:24	Rep / Boom , boom, boom	6x8	4/4 PESO MUERTO Posición INICIAL	3x
	1:40	Instr / (Thud)	1x8	AGUANTAR	
	1:43	C / Boom, boom, boom	10x8	1/1 CARGADA (8cts) Opción: 1x 1/1 CARGADA 1x 1/1 REMO Usar últ. 4cts para separar manos a REMO AMPLIO	10x
	2:22	Like a boom boom	4x8	TRIPLE REMO AMPLIO (16cts)	2x
	2:36	Rep / Bring that	4x8	1/1 PESO MUERTO AMPLIO (4cts)	8x
3	2:50	Instr / (Synth)	3x8	Transición: dejar la barra, coger el disco con la mano D. Mano Iz en cadera o abrir brazo al lado para REMO CON DISCO A UN BRAZO	
	3:03	Rep / Boom , boom, boom	4x8	1/1 REMO CON DISCO A UN BRAZO Iz (8cts)	4x
	3:18	V2 / It's Wizop , the	8x8	TRIPLE REMO CON DISCO A UN BRAZO (16cts)	4x
	3:48	Rep / Bring that	4x8	1/1 PESO MUERTO A UN BRAZO (4cts)	8x



04. ESPALDA

4

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		REPS
4:03	B up / Boom , boom, boom	½x8	Transición: dejar el disco, coger la barra.: Posición INICIAL para PESO MUERTO		
4:05	Rep / Boom , boom, boom	6x8	4/4 PESO MUERTO		3x
4:21	Instr / (Thud)	1x8	AGUANTAR		
4:24	C / Boom , boom, boom	10x8	1/1 CARGADA (8cts)		10x
			Opción: 1x 1/1 CARGADA 1x 1/1 REMO Usar últ. 4cts para separar manos a REMO AMPLIO		
5:02	Rep / Boom , boom, boom	4x8	TRIPLE REMO AMPLIO (16cts)		2x
5:17	Bring that	4x8	1/1 PESO MUERTO AMPLIO (4cts)		8x
			Recuperar: rotaciones de tronco. Estirar la parte alta y baja de la espalda		



04. BOOM 5:38min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1 REMO SIMPLE A UN BRAZO CON DISCO / PESO MUERTO A UN BRAZO CON DISCO

CAPA 1

Enseña a tus alumnos cómo ejecutar los movimientos usando señales de preparación de la Posición y la Ejecución y el NERR. Céntrate en crear una buena técnica desde la que levantar peso. Establece una buena Posición y Ejecución para el trabajo a un brazo con disco. Lo más importante que debes enseñar en el Remo a un brazo con disco es a mantener el centro del pecho entre los pies. Esto les ayuda a aislar el trabajo y evitar la rotación. El Peso muerto a un brazo añade un pico extra de trabajo después de los Remos y una vez más nos centramos en una buena inclinación desde las caderas y en alinear el cuerpo.

REMO SIMPLE A UN BRAZO CON DISCO

- **Pies debajo de las caderas, Posición inicial**
- *Mano en la cadera o al lado a la altura del hombro*
- *Rodillas relajadas*
- **Pecho alto, core fuerte**
- **Centro del pecho entre los pies**
- **Inclínate adelante desde las caderas**
- **Disco hacia las costillas**

PESO MUERTO A UN BRAZO CON DISCO

- *Baja y sube*
- **Inclínate adelante desde la cadera**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**
- *Empuja desde los talones al subir*

2 PESO MUERTO / CARGADA / REMO AMPLIO / PESO MUERTO AMPLIO

CAPA 1 / CAPA 2

La transición a la barra es rápida – asegúrate de indicar a tus alumnos que dejen la barra cerca para que nadie se quede atrás. El impulso metabólico empieza en las Cargadas simples. Hay 10, así que usa este tiempo para establecer una buena Ejecución usando señales claras. Usa algunas señales de la Capa 2 hacia el final de la serie para ayudarles a Mejorar la ejecución. Tus alumnos esperarán un descanso después de las Cargadas, así que deja claro que no habéis terminado aún y diles que enseguida llegan los Remos amplios. Los Pesos muertos simples ofrecen un cambio para volver a la cadena posterior; jasegúrate de que tus alumnos aguantan hasta la última repetición!

PESO MUERTO

- **Abdomen fuerte y pecho alto**
- **Barra hasta la parte superior de las rodillas**
- **Inclínate adelante desde las caderas**

CARGADA

- *Cargada simple*
- **Contrae el abdomen** al recoger la barra
- **Barra cerca del cuerpo**
- **Mete el cuerpo debajo de la barra**
- **Caderas atrás y abajo**
- **Usa las piernas para empujar la barra sobre la cabeza**
- **Recoge la barra delante de la clavícula**
- *Squat, empuja, squat, recupera*
- *Empuja la barra hacia el techo usando las piernas – así creamos potencia*

TRIPLE REMO AMPLIO

- *Codos hacia arriba y hacia fuera*
- **Contrae entre las escápulas**
- **Barra hacia las costillas inferiores**
- **Inclínate desde las caderas**

PESO MUERTO AMPLIO

- *Tira con los codos atrás*
- *Retrae las escápulas*
- **Pecho alto**
- **Inclínate adelante desde las caderas**
- *Empuja las caderas atrás abajo*

3 REMO SIMPLE A UN BRAZO CON DISCO / PESO MUERTO A UN BRAZO CON DISCO

CAPA 2

Haz que tus alumnos se centren en los beneficios del entrenamiento unilateral con el trabajo a un brazo con disco. Ahora es una gran oportunidad para Educar en tus clases. Mantener todo alineado mientras trabajamos sólo un lado nos ayudará a reclutar más músculos estabilizadores y a fortalecer el core para mantener a nuestros alumnos en el entreno.

REMO SIMPLE A UN BRAZO CON DISCO

- *Vamos a entrenar – 3 remos*
- *Lo que hacemos ahora es ‘entrenamiento unilateral’*
- *Mantener todo alineado mientras trabajamos con control para equilibrar nuestros cuerpos*

PESO MUERTO A UN BRAZO CON DISCO

- *Inclínate, contrae, inclínate, contrae*
- *El peso tirará de ti hacia un lado; mantén todo alineado hacia el frente*
- *¿Lo sientes? Todo el trabajo en la parte posterior del cuerpo*



04. BOOM 5:38min

4 PESO MUERTO / CARGADA / REMO AMPLIO/ PESO MUERTO AMPLIO

CAPA 2 / CAPA 3

Haz que tus alumnos permanezcan alerta y atentos en la transición rápida al trabajo con barra y después hagan la Cargada. Ésta es la última vez, así que céntrate en cómo crear más Intensidad. El ritmo cardíaco será alto después de las Cargadas; asegúrate de que tus alumnos saben que casi han terminado y siguen centrados en el entreno hasta el final. ¿Qué lenguaje vas a utilizar para que tus alumnos sigan en el entreno?

- *Deja el disco – coge la barra*
- *¿Has tenido tiempo de hacer la transición esta vez?*
- *Recoge, empuja, recoge, recupera*
- *Separa rápido las manos*
- *Fase corta de fuerza*
- *Sigue conmigo*
- *Serie corta de Pesos muertos*
- *Fija y tira*
- *Empuja hacia arriba!*
- *Fuerza funcional*
- *Conectando el tren superior e inferior*
- *Esto te dará un cuerpo atlético*
- *¿Cuánto puedes usar las piernas?*

PERFORMANCE

Este track tiene una gran energía y ritmo. Deja que la música guíe el entreno y evita sobre-enseñar. Este track también tiene un estilo diferente. Hay menos necesidad de usar una voz GRANDE y tanta motivación. Más centrados en la precisión, aislamiento y trabajo unilateral significa un estilo más suave y más cool. Piensa, crea tu guión y practica cómo vas a usar tu voz, tu cara y tu lenguaje corporal para comunicar esto mientras sigues sacando lo mejor de tus participantes.

INTENSIDAD

En este track, la Intensidad surge de la precisión y el control del movimiento necesarios en los Remos simples y los Pesos muertos a un brazo con disco, combinados con la potencia de las Cargadas.

INFORMACIÓN PUMP

Crear fuerza sobre la barra en la fase de Clean es un fallo común que nos impide añadir más peso en las Cargadas. Iniciar el Clean encogiéndolo los hombros y elevando los talones nos permite sentir que la barra se vuelva ‘más ligera’, permitiendo que el Clean sea más efectivo y generando menos estrés en el hombro.

SMARTSTART

Identifica a tus nuevos alumnos y diles que ahora pueden marcharse si quieren.



05. TRÍCEPS

SELECCIÓN DE PESO

HABITUALES: 1 disco mediano o grande, 1 disco pequeño

NUEVOS ALUMNOS: 1 disco pequeño o mediano, 1 disco pequeño

FOCO DEL TRACK

Céntrate en una preparación clara de la Posición y la Ejecución de todos los ejercicios y céntrate en el rango

de movimiento para crear Intensidad. Haz que tus alumnos conecten con la música y usa la letra. Diviértete y ten cuidado con la ‘sorpresa’ al final de las series

FOCO MUSCULAR

Patada de tríceps de pie, Extensión y Fondos: Tríceps

Pushup de tríceps: Tríceps, deltoides anterior, pectoral

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO	REPS
1	0:05	Intro / (Strum)	2x8 Preparar: Colocar el disco en el suelo a la derecha, manos en el step para PUSHUP TRÍCEPS EN STEP	
	0:13	V1 / Whatcha	4x8 2/2 PUSHUP TRÍCEPS EN STEP	4x
	0:29	PC / Have you lost	2x8 4/4	
	0:37	C / Someone else	4x8 1/1	8x
2	0:53	V2 / Whatcha	2x8 Transición: Coger el disco con la mano D en posición de rodillas, mano lz en el step para PATADAS DE TRÍCEPS EN STEP D	
	1:01	Why you	2x8 1/1 PATADAS DE TRÍCEPS EN STEP D (disco en la mano D) (4cts)	4x
	1:09	PC / Have you lost	2x8 4/4	
	1:17	C / Someone else	4x8 1/1	8x
	1:33	Instr / (Melody)	4x8 16x REBOTES PATADAS DE TRÍCEPS EN STEP D	1x
	1:50	PC / Have you lost	2x8 Transición: de pie, brazos arriba, codos cerrados, para EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON DISCO DE PIE	
	1:58	C / Someone else	4x8 1/1 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON DISCO DE PIE	8x
3	2:14	Rep / _ Must've	4x8 16 REBOTES EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON DISCO DE PIE	
	2:30	Br	2x8 Transición: sacudir los brazos, colocar el disco en el suelo, manos sobre el step.	
	2:38	V3 / Whatcha sippin	4x8 2/2 PUSHUP TRÍCEPS EN STEP	4x
	2:54	PC / Have you lost	2x8 4/4	
	3:03	C / Someone else	4x8 1/1	8x
	3:19	V4 / Whatcha sippin	2x8 Transición: Pick up plate with L hand, kneeling position, R hand on bench for TRICEP PLATE KICKBACK L	
	3:27	Why you	2x8 1/1 PATADAS DE TRÍCEPS EN STEP lz (disco en la mano lz)	4x
4	3:35	PC / Have you lost	2x8 4/4	
	3:43	C / Someone else	4x8 1/1	8x
	4:00	Instr / (Melody)	4x8 16x REBOTES PATADAS DE TRÍCEPS EN STEP	
	4:15	PC / Have you lost	2x8 Transición: de pie, brazos arriba, codos cerrados, para EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON DISCO DE PIE	
	4:24	C / Someone else	4x8 1/1 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON DISCO DE PIE	8x
	4:40	Outro / _ Must've	4x8 16x REBOTES EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON DISCO DE PIE	

RECUPERACIÓN: Sacudir brazos, Estirar tríceps



05. NO EXCUSES 4:58min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1. PUSHUP DE TRÍCEPS EN EL STEP

CAPA 1

Haz la preparación de la Posición y la Ejecución del Pushup de tríceps usando la Capa 1 y el NERR. Piensa en usar las señales de una en una, dejando espacio para que los participantes asimilen cada señal, comprendiendo la Ejecución del ejercicio. Ofrece opciones que permitan a todos realizar los ejercicios con buena técnica.

- *Hombros abajo y atrás*
- *Manos en el step*
- *OPCIONES: Puntas, rodillas o rodillas más cerca*
- **Contrae el core**
- *Espalda larga y recta*
- *Mirada hacia el extremo del step*
- **Pecho a la altura del codo**
- **Codos hacia dentro y hacia atrás**

2 PATADA DE TRÍCEPS / EXTENSIÓN DE PIE

CAPA 1 / CAPA 2

Para este ejercicio coge un disco más ligero. Enseña la preparación de la Posición y la Ejecución de la Patada de tríceps. El foco es extender completamente el codo arriba para conseguir el máximo reclutamiento muscular. La intensidad se dispara en los Triples rebotes, así que prepárate para mantener a tus alumnos en el entreno en este momento. Transición rápida a ponernos de pie y coger el disco más grande para las Extensiones. Primero establece la posición y después céntrate en la Ejecución.

PATADA DE TRÍCEPS

- *Rodillas debajo de las caderas, mano debajo del hombro*
- *Inclínate adelante desde las caderas*
- **Pecho alto**
- **Parte superior del brazo paralela al suelo – extiende el codo**
- **Mantén los hombros alineados**

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS DE PIE

- *Posición inicial*
- *Extensión sobre la cabeza*
- *Flexiona las rodillas*
- **Contrae el abdomen**
- **Eleva el pecho**
- **Disco hacia la nuca**
- **Extensión completa arriba**
- **Lleva los codos hacia dentro**
- *Hombros atrás y abajo*

3. PUSHUPS DE TRÍCEPS EN EL STEP

CAPA 2 / CAPA 3

La segunda serie de Pushups es desafiante. Anima a tus alumnos a continuar y usar opciones para seguir en el entreno cuando sea necesario. Usa la Capa 2 de enseñanza para ayudar a todos a hacer un mejor uso de su fuerza.

- *Serie corta de Pushups – ¿puedo veros sobre las puntas de los pies?*
- *No hay excusas*

4 PATADA DE TRÍCEPS / EXTENSIÓN DE TRÍCEPS DE PIE

¡Ésta es la última serie! A medida que tus participantes se cansen será más probable que “hagan trampas” con el ritmo y el rango. Usa una buena enseñanza de la Capa 2 para ayudarles a conseguir unos tríceps increíbles. Si les motivas hablándoles de los beneficios de trabajar con un buen rango tendrás un gran impacto.

- *Patadas atrás – esta vez, sube alto el codo y contrae fuerte arriba*
- *Sin prisa – ¡sólo siente!*
- *¡Uaaaa! Vamos a aislar y trabajar con el rango completo – ¿sabes lo que viene ahora? Rebotes*
- *¡Cerca del final!*
- *“Tú mamá te ha cuidado mucho mejor que eso, te prometo que nunca lo olvidarás”*

PERFORMANCE

¡Esta canción es DIVERTIDA! Deja que la letra y la emoción del track guíen tu enseñanza. El entreno va a quemar, por lo que un enfoque desenfadado y divertido puede ayudar a los participantes a seguir contigo y en el entreno.

INFORMACIÓN PUMP

Las Patadas de tríceps requieren una base estable para conseguir la máxima carga en los tríceps. Lo conseguirás manteniendo el pecho alto al inclinarte hacia delante y llevando las escápulas ligeramente hacia atrás.



06. BÍCEPS

SELECCIÓN DE PESO

Barra con el peso del Calentamiento
OPCIÓN: 2 discos pequeños o grandes

FOCO DEL TRACK

Enseña la postura para mayor estabilidad del tren superior y crear aislamiento en el bíceps.

FOCO MUSCULAR

Curl de bíceps y Remo de bíceps: Bíceps

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO	REPS
1	0.05	Intro / (Chimes)	2x8 Preparación: coger la barra para CURL DE BÍCEPS . rotar hombros. Posición INICIAL	
	0.13	C / If you were church	4x8 4/4 CURL DE BÍCEPS Posición INICIAL	2x
	0.30	Get on my knees	6x8 1/1	12x
	0.47	V1 / Take the pain	8x8 3/1 un pie ADELANTADO	8x
	1.09	C / If you were church	8x8 3x REBOTES LENTOS EN LA MITAD Y AGUANTAR (16cts) Posición INICIAL Aguantar la última repetición del rebote, 4cts bajar	4x
	1.31	Rep / Get on my knees	6x8 1/1 CURL DE BÍCEPS	12x
2	1.49	V2 / The world	8x8 3/1 CURL DE BÍCEPS un pie ADELANTADO	8x
	2.11	C / If you were church	8x8 3x REBOTES LENTOS EN LA MITAD Y AGUANTAR Posición INICIAL	4x
	2.33	Rep / Get on my knees	8x8 4/4 REMO DE BÍCEPS (8cts)	4x
	2.55	C / If you were church	8x8 3x REBOTES LENTOS EN LA MITAD Y AGUANTAR Posición INICIAL	4x
3	3.17		1½x8 AGUANTAR	
	3.21	V3 / The world	8x8 3/1 CURL DE BÍCEPS un pie ADELANTADO	8x
	3:45	C / If you were church	8x8 3X REBOTES LENTOS EN LA MITAD Y AGUANTAR (16cts) Posición INICIAL	4x
	4:05	Rep / Get on my knees	8x8 4/4 REMO DE BÍCEPS	4x
	4:27	C / If you were church	8x8 3x REBOTES LENTOS EN LA MITAD Y AGUANTAR Posición INICIAL RECUPERACIÓN: sacudir brazos, estirar bíceps.	4x



06. CHURCH 5:02min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1 CURL DE BÍCEPS

CAPA 1

Usa señales de Posición y Ejecución de la Capa 1 para que tus alumnos se muevan con el ritmo y el rango adecuado. Enseña con claridad el ritmo de los Curls simples. Son rápidos y empiezan rápido. Hay 12 repeticiones; asegúrate de hacer que tus alumnos sepan que se acercan al final de la serie.

- **Pies debajo de las caderas**
- **Contrae el abdomen**, de pie fuerte
- **Eleva el pecho** y fija las escápulas abajo hacia las costillas
- **Barra en la línea de los hombros al subir**
- **Baja la barra hacia los muslos**
- **Mantén los codos bajo los hombros**
- *Hombros atrás y abajo*

2. CURL DE BÍCEPS

CAPA 1 / CAPA 2

La Serie 1 es corta, así que sigue utilizando señales de Ejecución para que tus alumnos tengan claro lo básico. Usa señales claras de la Capa 2 que ayuden a tus alumnos a moverse con una mejor técnica para aislar el bíceps.

- *3/1 Posición con un pie adelantado*
- *Recuperamos posición*
- **Rodillas relajadas, pecho alto**
- *Combo – Rebote en la mitad del recorrido con una parada*
- *“¡No sanctuary!”*
- *Simples – intenta no balancear el tronco*

3 CURL DE BÍCEPS

CAPA 2

Comprueba la Posición de tus alumnos. Mantener el pecho elevado y los hombros atrás y abajo aislará sus brazos. Céntrate en el rango del Combo Rebote en la mitad del recorrido. La intensidad se reduce en el Remo de bíceps; deja que tus alumnos recuperen un poco antes de volver al combo para terminar la serie. Cambiamos el foco a la fase excéntrica del movimiento; baja la barra lento para añadir esa sensación de quemazón extra.

- *Hunde el talón de delante en el suelo*
- *La posición del hombro nos permite aislar los brazos*
- *Mantén la postura fuerte*
- *¡Aumentamos la tensión muscular!*
- *Resiste el peso al bajar*
- *Carga excéntrica para aumentar la tensión muscular*

4 CURL DE BÍCEPS

CAPA 3

Conecta con tus alumnos. En este punto sentirán dolor por la acumulación de trabajo. Usa tus herramientas de Conexión y Motivación para llevarlos a casa. ¿Qué necesitan escuchar? Observa, mira y conecta.

- *No abandones*
- *Contrae el brazo arriba*
- *Última vez, fuerte hasta el final*

INTENSIDAD

La intensidad en este track llega al mantener una buena postura del tren superior mientras mantenemos la tensión. Esto crea un mayor aislamiento en el bíceps y resultados más rápidos para los participantes.

INFORMACIÓN PUMP

El track de Bíceps ofrece la oportunidad perfecta para conectar con tus alumnos. La Conexión no es sólo una forma de hacer que la gente se sienta parte de un grupo – es muy motivante. Perfeccionar esto es una de las mejores formas de hacer que la gente vuelva, semana tras semana.



07. LUNGES

SELECCIÓN DE PESO

1 disco pequeño o grande
OPCIÓN: Peso corporal

FOCO DEL TRACK

Céntrate en una enseñanza clara del Ritmo y la Ejecución de la combinación Squat y Lunge, asegurándote de que la posición de la rodilla de delante está estable por una correcta activación muscular.

FOCO MUSCULAR

Squats y Lunges: Glúteos y cuádriceps

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO	REPS
1	0:05	Instr / (High strum)	4x8	Preparar: PASO ATRÁS A LUNGE , disco mano D
	0:18	V1 / Play this game	8x8	1/1/1/1 PASO ATRÁS A LUNGE lz (8cts) (disco en la mano D, pie D va hacia atrás) Disco en clavículas en últ. 2cts, Distancia MEDIA
	0:44	PC / Get me going	4x8	1/1 SQUAT FRONTAL CON DISCO
	0:58	Instr / (Heavy synth)	8x8	COMBO SQUAT LUNGE lz (16cts) 2x 1/1 SQUAT FRONTAL CON DISCO (8cts) 1x TRIPLE REBOTE LUNGE lz (8cts) (pie D atrás) Últ.4cts transición disco mano lz
	1:24	V2 / _ I'm going mad	8x8	1/1/1/1 PASO ATRÁS A LUNGE D (8cts) (pie lz paso atrás D)
2	1:51	PC / Get that	4x8	1/1 SQUAT FRONTAL CON DISCO Dist. MEDIA
	2:04	Instr / (Dubstep)	8x8	COMBO SQUAT LUNGE D (16cts) 2x 1/1 SQUAT FRONTAL CON DISCO (8cts) 1x TRIPLE REBOTE LUNGE D (8cts) El disco se queda en las clavículas
	2:30	I(Distorted vocal)	2x8	Transición: Preparar Combo SQUAT , demostrar cambio entre distancia MEDIA y AMPLIA
	2:38	PC / _ This is a different beat	14x8	COMBO SQUAT (16cts) 2x 1/1 SQUAT FRONTAL CON DISCO Distancia MEDIA (8cts) 1x TRIPLE REBOTE SQUAT FRONTAL Distancia AMPLIA (8cts) (la pierna D lidera en la transición cada vez).
3	3:23	Instr / (Dubstep)	12x8	COMBO SQUAT/ LUNGE ALTERNO (16cts) 1x 1/1 SQUAT FRONTAL CON DISCO distancia MEDIA (4cts) 1x 1/1 PASO ATRÁS A LUNGE lz (4cts) 1x 1/1 SQUAT FRONTAL CON DISCO distancia MEDIA (4cts) 1x 1/1 PASO ATRÁS A LUNGE D (4cts) (Opción: cambiar el LUNGE 1/1 con 1x 2 REBOTES ATRÁS EN PASO ATRÁS A LUNGE, para más intensidad)
	4:03	(Distorted vocal)	2x8	Transición: Preparar COMBO SQUAT
	4:10	PC / _ This is a different beat	14x8	SQUAT COMBO (16cts) 2x 1/1 SQUAT FRONTAL CON DISCO distancia MEDIA (8cts) 1x 3x TRIPLE REBOTE SQUAT FRONTAL Distancia AMPLIA (8cts) (par pierna lz lidera en la transición cada vez)
	4:56	Instr / (Dubstep)	12x8	COMBO SQUAT/LUNGE ALTERNO (16cts)
4				RECUPERAR: sacudir piernas, estirar cuádriceps:



07. GOING MAD 5:41min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1 PASO ATRÁS A LUNGE / SQUAT FRONTAL CON DISCO / COMBO SQUAT LUNGE

CAPA 1

Empieza estableciendo la Posición inicial. El primer movimiento es un paso atrás a Lunge; centrándote en una ejecución correcta para asegurar la alineación correcta de la rodilla de delante. Usa una enseñanza clara del NERR en el Combo Squat / Lunge para que tus alumnos se muevan en la dirección adecuada en el momento adecuado.

PASO ATRÁS A LUNGE

- **Pies debajo de las caderas**
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte**
- *Atrás, abajo, arriba, junta*
- **Empuja con la rodilla de delante hacia fuera, fija sobre el tobillo**
- **Muslo de delante paralelo al suelo**

SQUAT FRONTAL CON DISCO

- *Squat frontal*
- **Disco arriba en el pecho**
- **Pies por fuera de las caderas**
- *Codos debajo del disco*
- **eleva el pecho y contrae el abdomen**
- **Siéntate con las caderas atrás y abajo**
- **Cadera justo sobre el nivel de las rodillas**

COMBO SQUAT/LUNGE

- *Se acerca el 1º combo*
- *2 Squats simples y 3 Lunges con rebote*
- *Paso amplio atrás, 3, 2, 1 junta*
- *Permanece en el rango más bajo del Lunge*

2 PASO ATRÁS A LUNGE / SQUAT FRONTAL CON DISCO / COMBO SQUAT LUNGE

CAPA 2

Repetir el bloque 1 con la otra pierna nos proporciona la oportunidad de Mejorar la ejecución y Educar sobre los beneficios de una buena técnica. Al Mejorar la ejecución del Lunge, los participantes no sólo podrán estar más seguros sino que también trabajarán más los músculos para conseguir resultados.

PASO ATRÁS A LUNGE

- *Bajamos y subimos, no adelante y atrás*
- *Bajar y subir nos permite mantener la tensión en los músculos*
- *Mantén el cuerpo recto para mantener el trabajo en las piernas*

SQUAT FRONTAL CON DISCO

- *Baja y sube*
- *Creando un buen rango*
- *Se acerca el Combo*

COMBO SQUAT LUNGE

- *2 Squats, 3 rebotes en Lunges*
- *Siente el beat y siente el calor*

3. COMBO SQUAT / COMBO SQUAT LUNGE ALTERNO

CAPA 1, CAPA 2

Añadir un nuevo combo significa volver a las señales de enseñanza de la Capa 1 al principio de esta serie. El ritmo del Combo Squat Medio/ Amplio es el mismo que el primero combo Squat Lunge. Enseña con claridad la posición de los pies y el rango del Squat amplio. Al llegar con las rodillas a los 90 grados en la fase más baja del Squat el trabajo sigue localizado en los músculos y no en las articulaciones. Sentirás fatiga en los músculos en esta serie, así que asegúrate de que tus alumnos sigan moviéndose bien, y recuérdales la opción de reducir peso. Enseña con claridad el ritmo y qué pie se ha de mover en el Combo Squat Lunge 2. Cuando tus alumnos hayan cogido el ritmo, su opción es rebotar en el Lunge para crear más calor.

- *Nuevo combo – 2 Squats simples y 3 rebotes amplios*
- *Vamos a probarlo*
- **Mantén el pecho alto**
- **90 grados en la cadera y la rodilla**
- *En BODYPUMP trabajamos seguros - busquemos el ángulo perfecto*
- **Rodillas separadas**
- **Abdomen fuerte**
- *Como en los Lunges, el rango mantiene el trabajo en los músculos y fuera de las articulaciones*
- *Aumentamos de nuevo y tenemos 1 combo más para ti*
- *Squats frontales simples y lunges alternos*
- *Baja sube, baja sube*
- *Si quieres más calor rebota en el lunge*
- *O quédate conmigo haciendo simples*
- *Vamos equipo*
- *Lo mantenemos en 90*



07. GOING MAD 5:41min

4 COMBO SQUAT / COMBO SQUAT LUNGE ALTERNO

CAPA 2 / CAPA 3

Ésta es la última serie – los participantes sentirán que quema en este momento. Haz que sigan enganchados al entreno conectando y haciéndoles saber que a ti también te duele. Aumenta el nivel de Motivación al final del Combo Squat Lunge. Usa una voz grande y céntrate en mantener la Posición y el Rango hasta el final. No te olvides de celebrar el éxito una vez que hayáis cruzado la meta. Este track lo merece.

- *Inhala, todo hacia el otro lado*
- *Cuando la columna esté alineada y el pecho elevado, centramos el trabajo en nuestros glúteos*
- *Eso es lo que quiero – ¿y tú?*
- *Se acerca el último combo*
- *Squat y Lunges alternos*
- *Si quieres el rebote – hazlo*
- *Rango completo hasta el final*
- *Ya lo tenemos, equipo*

INTENSIDAD

Los participantes pueden tener dificultades en la fase más baja del rango cuando han alcanzado la fatiga. Puede que rebotar arriba en el squat sea su límite – confírmale que está bien. Con el tiempo podrán permanecer más abajo, lo que es señal de que han mejorado su fuerza resistencia.

INFORMACIÓN PUMP

La razón por la que el cuádriceps se fatiga tan rápido en la pierna de atrás en un Lunge es que hay poca o ninguna implicación del glúteo mayor en esta pierna. Sin embargo, esto mejora nuestra capacidad de bajar escaleras y mantener el control cuando corremos con pendiente descendente.



08. HOMBROS

SELECCIÓN DE PESO

HABITUALES: Barra con el peso del Calentamiento o más

2 discos pequeños/medianos

NUEVOS ALUMNOS: Barra con el peso del Calentamiento

2 discos pequeños

FOCO DEL TRACK

Céntrate en señales de ejecución claras para conseguir el efecto de entrenamiento 3D en la parte anterior, media y posterior del hombro.

FOCO MUSCULAR

Trabajo con barra: Deltoides, trapecio

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

Pushup: Pectoral, tríceps, deltoides y core

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		REPS
1	0:05	Intro / (Clap)	4x8	Preparar: VUELO POSTERIOR DE PIE: Talones debajo de caderas, inclinar desde las caderas	
	0:19	Instr / (Distorted vocal)	4x8	2/2 VUELO POSTERIOR DE PIE	4x
	0:34	(Upbeat clap)	4x8	1/3	4x
	0:49	Rep / Want your soul	4x8	4/4	2x
	1:03	Instr / (Heavy dubstep)	8x8	TRIPLE REBOTE (8cts)	8x
2	1:32	(Low whirl)	2x8	Transición: de pie, preparar ELEVACIÓN LATERAL DE PIE	
	1:40	V1 / Everything is	4x8	2/2 ELEVACIÓN LATERAL DE PIE Posición INICIAL	4x
	1:54	Want your soul	4x8	1/3	4x
	2:08	Rep / Want your soul	4x8	1/1	8x
	2:23	Instr / (Synth windup)	4x8	4/4	2x
	2:38	Br / (Low)	1½x8	AGUANTAR	
	2:40	Instr / (Heavy dubstep)	8x8	1/1/1/1 ELEVACIÓN ROTADORA DE PIE (8cts) Últ. 4cts Transición al suelo para PUSHUP	8x
	3:09	(Heavy pulse)	4½x8	1/1 PUSHUP Opciones: sobre pies, rodillas cerca o lejos.	9x
	3:23		2x8	Transición: Coger la barra o 2 discos. Posición INICIAL para REMO VERTICAL DE PIE	
	3:30	V2 / Everything is wonderful	4x8	2/2 REMO VERTICAL DE PIE Posición INICIAL	4x
3	3:45	Rep / Want your soul	4x8	1/3	4x
	3:59	Want your soul	4x8	1/1	8x
	4:14	Instr / (Synth wind up)	4x8	4/4	2x
	4:29	(Low)	1½x8	Transición: subir la barra, a la altura de la barbilla para PRESS DE HOMBROS	
	4:31	Rep / Want your soul	4x8	1/1 PRESS DE HOMBROS un pie adelantado	8x
4	4:45	Temptation	4x8	1/1 PUSH PRESS Últ. 4cts Transición al suelo para PUSHUP	8x
	5:00	Instr / (Heavy pulse)	4x8	1/1 PUSHUP Opciones: sobre pies, rodillas cerca o lejos.	8x
	5:14	Instr / (Low pulse)	4x8	16 REBOTES PUSHUP Para más intensidad - correr más que el beat en los rebotes	1x
				RECUPERACIÓN: sacudir los brazos, estrar hombros (cruzar brazo delante del cuerpo.)	



08. WE WANT YOUR SOUL 5:33min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1 VUELO DELTOIDES POSTERIOR DE PIE

CAPA 1 / CAPA 2

Céntrate en el Ritmo, el Recorrido y el rango para que tus alumnos muevan los discos con una buena ejecución. La clave del trabajo de Deltoides posterior es inclinar el tronco hacia delante para aislar el deltoides posterior y controlar el rango de los discos hasta justo debajo de los hombros para proteger la articulación. Cuando estés en los Rebotes céntrate en exprimir y apretar la parte posterior de los hombros. ¡Debería quemar!

VUELO DELTOIDES POSTERIOR DE PIE

- *Coge los discos*
- ***Pies debajo de las caderas***
- ***Inclínate hacia delante desde las caderas***
- ***Contrae el core, pecho alto***
- ***Hombros atrás y abajo***
- *Dirige desde los codos*
- ***Codos justo por debajo de la altura de los hombros***
- ***Contrae entre las escápulas***
- ***Barbilla dentro y eleva el pecho***
- *Súper lento – vamos a tomar el control*
- *Estamos trabajando el deltoides posterior*
- *Todos fijamos el core en los Rebotes que se acercan*
- *Triple rebote*
- *Rango superior del rebote*
- *Ahora es como si estuvieras exprimiendo tu espalda – ¡contrae fuerte!*

2. ELEVACIÓN LATERAL DE PIE / ELEVACIÓN ROTADORA DE PIE / PUSHUPS

CAPA 1 / CAPA 2

Cambiar los ejercicios ayudará a los participantes a seguir en el entreno durante más tiempo. En la segunda serie pasamos del deltoides posterior a deltoides lateral y anterior. Usa señales de ejecución de la Capa 1 para establecer una buena calidad de movimiento en los diferentes ejercicios de esta serie. La intensidad en las Elevaciones laterales se consigue manteniendo una postura erguida y orgullosa. Las Elevaciones laterales rotadoras se realizan con la parte alta de la espalda, y llevando las escápulas hacia las costillas de atrás. Sólo hay 8 Pushups así que desafía a tus alumnos a trabajar con su mejor opción. Usa una enseñanza simple y clara, y deja que la música hable.

ELEVACIÓN LATERAL

- ***Dirige desde los codos***
- ***Para justo debajo del nivel de los hombros***
- *Pecho alto*
- *1 y 3 – rápido arriba, lento abajo*
- *Ahora sentimos la parte lateral del deltoides*
- *Mantén la postura en las simples*
- *Mantén el cuerpo súper inmóvil – así es como aislamos*
- *Así es como aumentamos la tensión, ¿vale?*
- *Esta es una gran serie de hombros*

ELEVACIÓN ROTADORA

- *Establece la posición*
- *1, 2, 3, 4*
- *Hunde tus escápulas hacia las costillas de atrás*

PUSHUPS

- ***Manos separadas***
- *Sobre las rodillas o las puntas de los pies*
- *Hombros lejos de las orejas*
- ***Contrae el abdomen***
- ***Pecho hasta la altura del codo***
- ***Espalda larga y recta***
- *Si puedes ponerte sobre las puntas de los pies, hazlo ahora*

3/4 REMO VERTICAL DE PIE / PRESS DE HOMBROS DE PIE / PUSH PRESS DE PIE / PUSHUP

CAPA 1 / CAPA 2 / CAPA 3

En el último bloque introducimos 2 ejercicios más por lo que tendrás que volver a utilizar la Capa 1 para establecerlos rápido. Ahora, los participantes estarán fatigados, así que sé claro y directo. La secuencia de ejercicios se centra en el aislamiento y debería ser aislado e integrado. Reta a tus alumnos para aprovechar al máximo cada ejercicio y crear fatiga completa en el hombro. Haz que todos se esfuercen al máximo en la última serie de Pushups y la opción es permanecer en el beat o trabajar fuera del beat en los Pushups con rebote.

REMO VERTICAL DE PIE

- ***Barra cerca del cuerpo***
- ***Codos hacia fuera***
- ***Barra hasta la parte baja del pecho***
- ***Pecho alto***
- *‘Tira y empuja – extensión completa abajo’*
- *Aguanta – ¡los resultados merecen la pena!*



08. WE WANT YOUR SOUL 5:33min

PRESS DE HOMBROS DE PIE

- Desde la **barbilla hacia el techo**
- **Codos delante**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**
- *Peso en el pie de delante*
- *Fija tu base*

PUSH PRESS DE PIE

- **Flexiona las rodillas**
- **Clavículas hacia el techo**
- *Cadera atrás*
- *¡Empuja la barra hacia el techo!*

PUSHUP

- *Pruébalo sobre las puntas de los pies si puedes*
- *Último reto – ¡rebotes!*
- *¡Lo mejor que puedas!*
- *Dentro o fuera del beat – tú eliges*

INTENSIDAD

Entrenamiento en circuito para el hombro – hacemos súperseries en cada dimensión (anterior, posterior y media). Esto nos permite mantener una intensidad alta durante todo el track.

INFORMACIÓN PUMP

Mantener los codos delante arriba en el Press nos ayuda a mantener la carga en los músculos del hombro y fuera de las articulaciones. También nos ayuda a reducir la carga en la zona lumbar, que a menudo se ve forzada a una hiperextensión cuando la gente lleva la barra demasiado lejos por detrás de la cabeza.



09. CORE

SELECCIÓN DE PESO

1 disco pequeño o mediano

FOCO DEL TRACK

Céntrate en la estabilidad y el control usando una enseñanza clara de la Ejecución en todos los ejercicios y explica cómo Controlar la intensidad.

FOCO MUSCULAR

Crunch con disco: Recto abdominal

Crunch Vuelo de disco: Recto abdominal, oblicuos

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		REPS
1	0:05	Intro / (Low strum)	2x8	Preparar el – CRUNCH CON DISCO	
	0:14	V1 / _ OK they	4x8	4/4 CRUNCH CON DISCO	2x
	0:32	PC / You just caught	4x8	2/2 CRUNCH CON VUELO DE DISCO A UN BRAZO D disco en la mano Iz	4x
	0:50	C / All day, all night	4x8	16x CRUNCH REBOTE DISCO A UN BRAZO D	
	1:08	Br / We don't need	4x8	2/2 CRUNCH DISCO SOBRE LA CABEZA CON LOS DOS BRAZOS Aguantar el disco con las dos manos, extender los brazos lejos sobre la cabeza, brazos cerca de las orejas. últ. 4cts Transición: disco en caderas para PUENTE DE CADERAS	4x
2	1:26	Rep / I said oh my	6x8	REBOTE LENTO MITAD DE ARRIBA PUENTE CADERAS (4cts)	12x
	1:53	PC / You just caught	4x8	2/2 CRUNCH CON VUELO DE DISCO A UN BRAZO Iz disco en la mano D	4x
	2:11	C / All day, all night	4x8	16 CRUNCH REBOTE DISCO A UN BRAZO Iz	
	2:29	V2 / We don't need	4x8	2/2 CRUNCH DISCO SOBRE LA CABEZA CON LOS DOS BRAZOS Aguantar el disco con las dos manos, extender los brazos lejos sobre la cabeza, brazos cerca de las orejas.	4x
	2:48	Outro	1x8	Dejar el disco: estirar brazos por encima de la cabeza	



09. DA MOON 2:54min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1. CRUNCH CON DISCO / CRUNCH VUELO DISCO A UN BRAZO / CRUNCH DISCO SOBRE LA CABEZA / CRUNCH REBOTE DISCO A UN BRAZO / CRUNCH DISCO SOBRE LA CABEZA CON LOS DOS BRAZOS

CAPA 1

Enseña la preparación de la Posición y la Ejecución de los ejercicios usando señales claras de ritmo de la Capa 1. Enseña con claridad la dirección y el recorrido del Crunch vuelo y comprueba que tus alumnos se mueven correctamente. Es un movimiento desafiante, así que siempre está bien empezar sin el disco. El Crunch con disco y doble extensión es una variación intensa. Céntrate en asegurarte de que los brazos están extendidos detrás de la cabeza y cerca de ella. Así nos aseguraremos de que la máxima carga está en el abdomen con una mínima asistencia de los hombros.

CRUNCH CON DISCO

- *Disco hacia la frente, sujétalo con las dos manos*
- **Lleva las costillas hacia las caderas**
- **Mirada hacia las rodillas**
- *Disco como una visera*

CRUNCH VUELO DE DISCO

- *Disco en la mano de delante*
- *Brazo contrario con la palma hacia arriba*
- *Empuja desde la mano de apoyo para mantener los hombros alineados*
- *Codo ligeramente flexionado*
- *Vuelo con el disco justo sobre el hombro*
- *Separa las dos escápulas del suelo*
- **Costillas hacia las caderas en el crunch**
- **Barbilla dentro, mirada hacia las rodillas**
- *Hombros alineados hacia el frente, sin rotación*

CRUNCH REBOTE DISCO A UN BRAZO

- *Rebote y crunch*
- *Disco justo sobre el hombro*
- *Codos y barbilla hacia dentro*
- **Costillas hacia las caderas en el crunch**

CRUNCH DISCO SOBRE LA CABEZA CON LOS DOS BRAZOS

- *Brazos extendidos detrás de la cabeza*
- *Los bíceps tocan las orejas*
- *El tronco se mueve en unidad*
- **Barbilla dentro**

2 PUENTE / CRUNCH VUELO DE DISCO A UN BRAZO / REBOTE DE DISCO A UN BRAZO / CRUNCH DISCO SOBRE LA CABEZA CON LOS DOS BRAZOS

CAPA 1 / CAPA 2 / CAPA 3

Empezamos este bloque con un puente para activar los glúteos y estirar la parte anterior del cuerpo. Volvemos a repetir los movimientos usando el otro brazos en el Crunch Vuelo. Usa señales de la Capa 2 que ayuden a tus alumnos a mejorar la técnica y les hagan sentir el trabajo en los músculos adecuados para crear más intensidad. La serie es muy corta, así que da una o dos indicaciones y deja que la música hable

- *Disco en las caderas*
- **Contrae los glúteos para subir las caderas**
- *Empuja los talones hacia el suelo*
- *Mantén las caderas en la mitad superior del rango*
- *Entrenamiento de la cadena posterior*
- *En esta ronda nos centramos en el rango*
- *Vayas donde vayas busca un centímetro más*
- *Súbelo*
- *Mantén tensión en los Rebotes*
- *Usa una palanca larga para trabajar al máximo*



10. COOLDOWN

FOCO DEL TRACK

Haz que tus alumnos conecten con la música y el movimiento para estirar cada grupo muscular

trabajado.

		MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO	REPS
1	0:05	Intro / I miss you	1x8	POSE DEL BEBE	
	0:13	V1 / Find your way	4x8	ESTIRAMIENTO CADERA EN PASO DE VALLA Iz	
	0:41	C / I miss you	2x8	ESTIRAMIENTO DE FLEXOR DE CADERA DE RODILLAS D (pierna Iz delante, mano D extendida arriba)	
	0:55	I miss you	2x8	ESTIRAMIENTO DE FLEXOR DE CADERA DE RODILLAS D, con ROTACIÓN	
2	1:10	V2 / _ All the calls	4x8	ESTIRAMIENTO CADERA EN PASO DE VALLA D	
	1:38	Instr / (Synth)	2x8	ESTIRAMIENTO DE FLEXOR DE CADERA DE RODILLAS Iz (pierna D delante, mano Iz extendida arriba)	
	1:52	Rep / I miss you	2x8	ESTIRAMIENTO DE FLEXOR DE CADERA DE RODILLAS Iz, con ROTACIÓN	
3	2:07	V3 / Picking me up	2x8	ESTIRAMIENTO PARTE ALTA DE LA ESPALDA DE PIE	
	2:21	C / I miss you	2x8	ESTIRAMIENTO PECHO DE PIE	
	2:35	I miss you	4x8	ESTIRAMIENTO BANDA ILIOTIBIAL (ITB) Iz, D	
	3:03	Outro / (Low)		Sacudir brazos y piernas; felicitar.	



10. MISS YOU 3:10min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

- Sé descriptivo sobre cómo estirar y dónde deberían sentir el estiramiento.
- Valora el esfuerzo que han invertido tus alumnos en el entreno de hoy ¡y felicítales por haberlo completado!



FORMATO DE 45 MINUTOS

05. TRÍCEPS/BÍCEPS

PESOS

Tríceps: Disco mediano o grande

Bíceps: Barra con el peso del Calentamiento o más

FOCO DEL TRACK

Enseña cómo ejecutar cada ejercicio con claridad usando señales de la Capa 1 en las primeras series de tríceps y de bíceps. Para bíceps tenemos 3 rondas de la misma combinación, lo que te permitirá usar la CAPA 2 en la segunda

serie y la CAPA 3 en la tercera. En tríceps tenemos más variaciones de ejercicios, así que céntrate en las Capas 1 y 3 de enseñanza prioritariamente.

FOCO MUSCULAR

Patada de tríceps de rodillas: Tríceps

Pushup de tríceps: Tríceps y deltoides

Combinación de bíceps: Bíceps

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		REPS
1	0:05	Intro / (Horn)	4½x8	Preparar PUSHUP TRÍCEPS en el suelo	
	0:18	V1 / _ Air I breathe	4x8	2/2 PUSHUP TRÍCEPS Opciones: sobre pies, rodillas cerca o lejos	4x
	0:30	PC / Shake them shackles	7x8	1/1	14x
	0:53	Hit ‘em everywhere	1x8	Transición: coger la barra, Posición INICIAL para COMBINACIÓN DE BÍCEPS	
	0:56	Instr / (Distorted synth)	12x8	COMBINACIÓN BÍCEPS (16cts) Posición INICIAL 2x 1/1 CURL BÍCEPS (8cts) 1x 2 REBOTES LENTO A MEDIO RECORRIDO (8cts) Últ. 4cts Transición al suelo PUSHUP TRÍCEPS	6x
	1:34	Rep / When it gets	4x8	1/1 PUSHUP TRÍCEPS Opciones: sobre pies, rodillas cerca o lejos Aguantar la últ. rep abajo	8x
	1:47	Rep / Say , no matter	2x8	Transición: Coger el disco en la mano D , posición de rodillas para PATADA DE TRÍCEPS DE RODILLAS D	
	1:55	V2 / _ Choking on the air	4x8	4/4 PATADA DE TRÍCEPS DE RODILLAS D	2x
	2:06	PC / Shake them shackles	7x8	1/1	14x
	2:28	Hit ‘em everywhere	1x8	Transición: coger la barra, Posición INICIAL para COMBINACIÓN DE BÍCEPS	
2	2:32	Instr / (Distorted Synth)	12x8	COMBINACIÓN BÍCEPS Pos. INICIAL (16cts) Últ. 4cts Transición al suelo PUSHUP TRÍCEPS	6x
	3:10	Rep / When it gets hard	4x8	1/1 PUSHUP TRÍCEPS Aguantar la últ. rep abajo	7x
	3:24	Say, no matter	2x8	Transición: Coger el disco en la mano lz , posición de rodillas para PATADA DE TRÍCEPS DE RODILLAS lz	
	3:30	V3 / _ Choking on the air	4x8	4/4 PATADA DE TRÍCEPS DE RODILLAS lz	2x
3	3:42	PC / Shake them shackles	7x8	1/1	14x
	4:04	Hit ‘em everywhere	1x8	Transición: coger la barra, Posición INICIAL para COMBINACIÓN DE BÍCEPS	
	4:08	Instr / (Distorted synth)	12x8	COMBINACIÓN BÍCEPS Pos. INICIAL (16cts) Últ. 4cts Transición al suelo para PUSHUP TRÍCEPS	6x
	4:46	Br / It gets hard	4x8	1/1 PUSHUP TRÍCEPS Aguantar la últ. rep abajo RECUPERACIÓN: estirar Triceps y Biceps	7x



FORMATO DE 45 MINUTOS

05. PEOPLE SAY 5:02min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1 PUSHUP DE TRÍCEPS / CURL DE BÍCEPS

PUSHUPS DE TRÍCEPS

CAPA 1

Usa la Capa 1 para la preparación de la Posición y la Ejecución de los Pushups de tríceps, usando el NERR. Las Simples aparecen rápido y hay 14, así que el reto está en establecer el ejercicio en el ritmo 2/2 y ofrecer opciones para completar la serie en 1/1.

- *Manos en el suelo debajo de los hombros*
- *Enrosca las manos hacia el suelo*
- *Hombros abajo y atrás*
- **Espalda larga y recta**
- **Abdomen fuerte**
- **Codos hacia dentro**
- **Pecho hasta la altura de los codos**
- *Opción de apoyar las rodillas o las puntas de los pies*

CURL DE BÍCEPS

CAPA 1

Enseña rápido la transición a los Curls de bíceps con barra de pie. Usa señales claras de preparación de la Posición y la Ejecución centrándote en los Recorridos, los Ritmos y el Rango, especialmente en el Rebote en la Mitad del recorrido.

- *Posición inicial*
- *1, 2, 1, baja*
- **Abdomen fuerte**
- **Barra hacia los hombros**
- **Baja hasta los muslos**
- **Codos justo debajo de los hombros**
- **eleva el pecho**
- *Mantén los codos justo debajo de los hombros para aislar los bíceps*

2 PATADA DE TRÍCEPS DE RODILLAS / CURL DE BÍCEPS / PUSHUP DE TRÍCEPS

Capa 1 / Capa 2

Establece rápido la Posición y la Ejecución de la Patada de tríceps; esta serie es corta. Céntrate en re-establecer el ritmo en el Combo de Bíceps y después pasa a la Capa 2. Esta serie se basa en realizar el Curl con el rango completo. Termina con una serie rápida de Pushups de tríceps; anímales a hacer una transición rápida aquí y desafía a tus alumnos a saltar sobre las puntas de los pies, porque sólo hay 8 repeticiones.

PATADA DE TRÍCEPS DE RODILLAS

- *Una rodilla en el suelo*
- *Codo sobre el otro muslo*
- **Pecho alto**
- **Hombros alineados**
- *El codo está arriba, justo debajo del hombro*
- *El codo empieza en 90 grados*
- *Empuja el disco hacia la parte de atrás de la sala*
- *Céntrate en contraer la parte posterior del brazo*

CURL DE BÍCEPS

- *¡Enseña tus bíceps*
- *¡Rango completo!*

PUSHUP DE TRÍCEPS

- *Rápido, baja al suelo para los pushups*
- *Rodillas o puntas de los pies*
- *Busca el rango completo - pecho a la altura del codo*
- *Empuja y aléjate del suelo*

3 PATADA DE TRÍCEPS DE RODILLAS / CURL DE BÍCEPS / PUSHUP DE TRÍCEPS

CAPA 3

Usa esta serie para aprovechar al máximo cada ejercicio. Las transiciones rápidas y la acumulación de carga harán que tus alumnos estén cansados ahora, así que asegúrate de darles grandes razones para seguir con fuerza. ¿Qué vas a decir para que todos sigan en el entreno?

- *¿Podemos mantener la altura del codo y la extensión hasta alargar al máximo?*
- *¡Nos vemos firmes, equipo!*
- *1 serie más antes de terminar*
- *Cuando el cuerpo empieza a fatigarse piensa en aislar los codos hacia las costillas*
- *Tenemos 2 más – ¡es toda tuya!*
- *¡Tenemos 8 y ya habremos terminado!*
- *¡Si puedes, sube sobre las puntas de los pies!*



FORMATO DE 45 MINUTOS

06. LUNGES/HOMBROS

PESOS

2 discos pequeños o medianos

FOCO DEL TRACK

Este track se basa en repeticiones de calidad para crear unos cuerpos fuertes y funcionales. Enseña el Ritmo y la Ejecución. Las señales previas son la clave para permitir que tus alumnos puedan seguirte con facilidad. Explica los beneficios

de este trabajo integrado para conseguir los resultados de BODYPUMP.

FOCO MUSCULAR

Lunges: Glúteos y cuádriceps

Trabajo con disco: Músculos de la parte alta de la espalda, manguito de los rotadores, trapecio, deltoides

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO	REPS	
1	0:05	Intro / (Piano)	4x8	Coger 2 discos preparar el paso atrás D para PASO ATRÁS A LUNGE lz	
	0:17	V1 / I'm walking	8x8	1/1/1/1 PASO ATRÁS A LUNGE lz con 1x 1/1 ELEVACIÓN LATERAL (8cts)	8x
	0:41	PC / Try to hold me	8x8	2x 1/1 LUNGE ESTÁTICO lz con 2x 1/1 ELEVACIÓN LATERAL 1x 1/1/2 LUNGE ESTÁTICO lz con 1x 1/1/2 ELEVACIÓN LATERAL	4x
	1:05	Instr / (Synth melody)	12x8	TRIPLE REBOTE LUNGE ESTÁTICO lz con 1x 1/1 ELEVACIÓN ROTADORA Últ, 2cts transición a LUNGE D	12x
2	1:41	Br / All my dreams	8x8	1/1/1/1 PASO ATRÁS A LUNGE D con 1/1 ELEVACIÓN LATERAL (8cts)	8x
	2:04	PC / Try to hold me	8x8	2x 1/1 LUNGE ESTÁTICO D con 2x 1/1 ELEVACIÓN LATERAL 1x 1/1/2 LUNGE ESTÁTICO D con 1x 1/1/2 ELEVACIÓN LATERAL	4x
	2:29	Instr / (Synth melody)	12x8	TRIPLE REBOTE LUNGE ESTÁTICO D con 1x 1/1 ELEVACIÓN ROTADORA	12x
3	3:05	All my dreams	2x8	Transición: preparar press de hombros con disco, codos a 90°	
	3:17	They said I would	6x8	1/1/1/1 PASO ATRÁS A LUNGE ALTERNO con 1x 1/1 PRESS DE HOMBROS CON DISCOS lz D (8cts)	3x
	3:29	PC / Try to hold me	8x8	3x 1/1 LUNGE ESTÁTICO lz con 3x 1/1 PRESS DE HOMBROS CON DISCOS (16cts)	2x
	3:53	Outro / (Synth melody)	12x8	1/1 PASO ATRÁS A LUNGE ALTERNO lz, D con 1/1 PRESS DE HOMBROS CON DISCOS lz D(cts) RECUPERACIÓN: sacudir piernas, estirar cuádriceps y hombros.	12x



FORMATO DE 45 MINUTOS

06. GET IT RIGHT 4:34min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1 PASO ATRÁS A LUNGE CON ELEVACIÓN LATERAL / LUNGE ESTÁTICO CON ELEVACIÓN LATERAL / LUNGE ESTÁTICO CON ELEVACIÓN ROTADORA

CAPA 1

Enseña la preparación de la Posición y la Ejecución con la Capa 1 centrándote en el ritmo, el rango y la precisión de movimiento. La posición del tronco se verá desafiada en la Elevación rotadora, así que refuerza las señales de Posición y rango. Los participantes deberían sentir la integración desde las piernas hasta los hombros para crear sobrecarga y conseguir los máximos resultados.

PASO ATRÁS A LUNGE CON ELEVACIÓN LATERAL

- *Coge los discos*
- **Pies debajo de las caderas**
- **Pecho alto, contrae el core**
- **Codos a 90 grados**
- *Paso atrás a Lunge con Elevación lateral*
- **Codo justo por debajo de la línea de los hombros**
- **Contrae el abdomen** para alinear las caderas y los hombros
- **Paso amplio atrás**
- **Rodilla de atrás abajo**, rodilla de delante hacia fuera
- **Muslo de delante paralelo al suelo**

LUNGE ESTÁTICO CON ELEVACIÓN LATERAL

- *De entrenamiento con Lunge dinámico a entrenamiento con Lunge estático*
- *2, 3, para abajo; repite*

LUNGE ESTÁTICO CON ELEVACIÓN ROTADORA

- *3, 2, 1, de pie*
- **Codos hacia fuera y hacia arriba**
- **Pecho alto**
- *Permanece en el rango más bajo de los Lunges*
- **Contrae entre las escápulas; eleva el pecho para crear una base fuerte**
- *¡Es el momento de integrar el trabajo de Hombros con los Lunges!*

2 PASO ATRÁS A LUNGE CON ELEVACIÓN LATERAL / LUNGE ESTÁTICO CON ELEVACIÓN LATERAL / LUNGE ESTÁTICO CON ELEVACIÓN ROTADORA

CAPA 2

Céntrate en mantener la calidad de movimiento usando señales de la Capa 2 que refuercen una ejecución correcta y las sensaciones musculares. Cuando los participantes empiecen a sentir la fatiga ofréceles opciones de seguir en el entreno.

- *Si sientes fatiga en los hombros en este punto, puedes dejar los discos*
- *Céntrate en la estabilidad*
- *Haz las repeticiones fluidas y mantén la carga en los músculos*
- *Extiende los codos y lleva las manos hacia los lados de la sala*
- *Estamos tonificando las piernas y fortaleciendo los hombros*
- *¡Quedan 4 grandes para terminar!*

3 PASO ATRÁS A LUNGE ALTERNO CON PRESS DE DISCO / LUNGE ESTÁTICO CON PRESS DE DISCO

- *Pies debajo de las caderas*
- **Codos arriba**
- *Paso atrás a lunge con press de hombros*
- *Cambia de lado*
- **Paso amplio atrás**
- **Mantén los codos justo por debajo de la línea de los hombros**
- *3 lunges estáticos*
- *Mantén las rodillas relajadas para fijar la carga en los cuádriceps*
- **Codos delante de los ojos**
- *Deja que los discos floten arriba y abajo*
- *Vamos a ir rápido*
- *Paso atrás a lunge alternos*
- *Baja y sube*
- *Mantén el core activo*
- *Ese quemazón que sientes es tu cuerpo respondiendo al entreno, y eso es lo que cambia tus niveles de fitness*



FORMATO DE 45 MINUTOS

06. BONUS LUNGES/HOMBROS

PESOS

1 disco mediano o grande

FOCO DEL TRACK

Primero enseña el ritmo de la combinación de Remo, después céntrate en la inclinación desde la cadera para trabajar la cadena posterior. Enseña la progresión del combo Lunge y Squat con o sin los Saltos para que todos sientan el éxito.

FOCO MUSCULAR

Remo a un brazo con disco y Paso atrás:

Deltoides posterior, Músculos de la parte alta de la espalda, Glúteos e isquiotibiales

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		REPS
1	0:05	Intro / (Horns)	4x8	Preparar la posición con el disco en la mano Iz	
	0:25	Instr / (Low pulse)	4x8	1x 4/4 REMO A UN BRAZO Iz, extender brazo D hacia el lado al hacer el TOQUE ATRÁS pierna Iz	2x
	0:45	C / Now we're crawl	16x8	3x 1/1 REMO A UN BRAZO Iz con TOQUE ATRÁS pierna Iz (8cts) paso Iz atrás. Bajar el disco a la posición más baja de remo y aguantar (2cts), 3x REMO DISCO A UN BRAZO (4cts), subir con el disco en cadera, al lado, pie Iz toca en posición INICIAL (2cts)	16x
	2:09	Instr / (Low)	4x8	RECUPERACIÓN: sacudir piernas, disco en la mano D	
2	2:29	Instr / (B up)	4x8	1x 4/4 REMO A UN BRAZO Iz extender el brazo con TOQUE PIERNA ATRÁS pierna D	2x
	2:50	C / Now we're crawl	16x8	3x 1/1 REMO A UN BRAZO D con TOQUE ATRÁS pierna D (8cts) paso D atrás. Bajar el disco a la posición más baja de remo y aguantar (2cts), 3x REMO DISCO A UN BRAZO (4cts), subir con el disco en cadera, al lado, pie D toca en posición INICIAL (2cts)	16x
	4:12	Instr / (Low)	4x8	RECUPERACIÓN: sacudir piernas, dejar el disco	
	4:33	Instr / (B up)	4x8	2/2/2/2 PASO ATRÁS A LUNGE ALTERNO Iz, D (16cts)	
3	4:54	C / Now we're crawl	4x8	COMBO 1 (8cts) 1x 1/1 PASO ATRÁS A LUNGE ALTERNO Iz, D (4cts) DOBLE REBOTE SQUAT (4cts)	4x
	5:14	Outro / (Dubstep)	12x8	COMBO AVANZADO 2 (8cts) 1x 1/1 PASO ATRÁS A LUNGE ALTERNO Iz, D(4cts) 1x SQUAT SALTADO (4cts) Opción: quedarse en el Combo 1	12x
				RECUPERACIÓN: sacudir piernas, estirar cuádriceps y hombros.	



FORMATO DE 45 MINUTOS

06. CRAWL OUTTA LOVE 6:22min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1. REMO A UN BRAZO CON TOQUE ATRÁS

CAPA 1

Establecemos lento el movimiento y después una vez establecido el patrón de movimiento, deja tiempo y espacio para que los participantes cojan el Ritmo y el estilo del nuevo ejercicio y la música.

Usa un lenguaje simple para garantizar el éxito en el movimiento.

- *Posición inicial*
- **Pecho elevado - abdomen fuerte**
- **Inclínate desde las caderas**
- **Nariz encima de la punta del pie**
- **Alinea los hombros**
- **Caderas alineadas**
- **Contrae y lleva las escápulas hacia la columna**

2. REMO A UN BRAZO CON PASO ATRÁS

CAPA 2

Los participantes ya deberían tener el Ritmo, así que usa esta segunda serie para que Mejoren la ejecución del movimiento usando señales de la Capa 2. Mantén la inclinación de la cadera con la nariz delante de la punta de los pies y las caderas y los hombros alineados, porque el cuerpo tenderá a rotarse. Empezará a aparecer la fatiga, tendrán que luchar contra ella y aquí es donde residen los resultados.

La pausa nos permite trabajar más profundo la parte alta de la espalda

- *Sigue inclinándote hacia delante para lograr esa inclinación desde la cadera*
- *Pie de atrás ligero*
- *Empuja desde el talón de delante*
- *Contrae para estabilizar*
- *Los glúteos se activan para la secuencia de saltos*
- *Tus piernas están temblando*

3. PASO ATRÁS A LUNGE ALTERNO / DOBLE REBOTE EN SQUAT/ SQUAT SALTADO

CAPA 1 / CAPA 2

Establece los movimientos de forma simple dando opciones para que todos los participantes sepan hasta dónde pueden llegar y cuál es el foco. Busca el rango completo para aumentar la intensidad y usa los brazos para generar potencia en los saltos.

PASO ATRÁS A LUNGE LENTO

- **Posición inicial**
- **Pecho alto - abdomen fuerte**
- **Paso amplio atrás**
- *Lunges rápidos y doble rebote en squat*
- *Opción de elevación de puntillas o salto*
- **Si saltas aterrizas con las rodillas relajadas**
- *Usa los brazos para crear potencia*
- **Pecho alto - cadera abajo y atrás en el squat**
- *Usa el squat para absorber el salto al bajar*
- *Gran potencia hasta el final*



GLOSARIO

POSICIÓN INICIAL

Preparación de la Posición

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



UN PIE ADELANTADO

Igual que la Posición inicial

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



SQUAT DISTANCIA MEDIA

Preparación de la Posición

- Barra apoyada en la parte alta de la espalda
- Pies ligeramente más separados que la anchura de las caderas, puntas de los pies hacia fuera
- Pecho alto, ligera contracción entre las escápulas
- Ombligo dentro y abdomen fuerte

Preparación de la Ejecución

- Siéntate con las caderas atrás y abajo
- Rodillas hacia delante, alineadas con las puntas de los pies
- Detén la cadera justo sobre el nivel de las rodillas – rodillas a 90 grados

Capa 2

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



Distancia
MEDIA



Rango más
bajo

SQUAT DISTANCIA AMPLIA

Preparación de la Posición

- Separa talón-punta desde la distancia media

Preparación de la Ejecución

- Siéntate con las caderas atrás y abajo
- Rodillas hacia fuera
- Pecho alto
- Abdomen fuerte
- Detén la cadera justo sobre las rodillas a 90°



Distancia MEDIA

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

PRESS DE PECTORAL

Preparación de la Posición

- Sujeta la barra con las manos separadas
- Barra encima de los hombros
- Contrae el abdomen – zona lumbar hacia el step
- Pies a la anchura de las caderas, cerca del step

Preparación de la Ejecución

- Barra hacia el centro del pecho
- Los codos bajan hasta la superficie del step

Capa 2

- Contrae entre las escápulas al bajar, para abrir el pecho
- Empuja la parte alta de la espalda hacia el step, para estabilizar el tronco





GLOSARIO

PRESS EN A

Preparación de la Posición

- Discos hacia dentro, codos hacia dentro
- Manos por dentro de la anchura de los hombros
- Flexiona los codos abajo hasta la superficie del step
- Contrae el pecho al subir
- Intenta formar una 'A' mayúscula arriba



PUSHUP SOBRE EL STEP

Preparación de la Posición

- Manos separadas
- Abdomen fuerte
- Espalda larga y recta

Preparación de la Ejecución

- Baja el pecho hasta la altura de los codos

Capa 2

- Empuja hacia el suelo / step



1. Sobre las puntas 2. Sobre las rodillas 3. En cuadrupedia

REMO A UN BRAZO CON DISCO

Preparación de la Posición

- Posición inicial
- Pies debajo de las caderas
- Pecho alto – abdomen fuerte

Preparación de la Ejecución

- Inclínate adelante desde las caderas
- Pecho alto
- Rema y lleva el disco hacia las costillas inferiores
- Pecho y hombros alineados

Capa 2

- Contrae para llevar la escápula hacia la columna



PESO MUERTO A UN BRAZO

Preparación de la Posición

- Posición inicial
- Pies debajo de las caderas
- Pecho alto – abdomen fuerte

Preparación de la Ejecución

- Inclínate desde las caderas
- Pecho alto
- Pecho y hombros alineados

Capa 2

- Mantén el centro del pecho entre los pies



PESO MUERTO

Preparación de la Posición

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

Preparación de la Ejecución

- Inclínate desde las caderas, manteniendo el pecho alto
- Barra hacia las rodillas
- Barbilla dentro – mirada al frente, a 2 metros de distancia aproximadamente

Capa 2

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



GLOSARIO

CARGADA

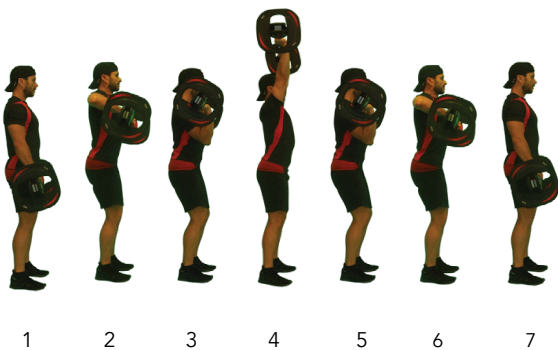
Preparación de la Posición

- Posición INICIAL
- **Pecho alto – abdomen fuerte**
- **Rodillas flexionadas**

Preparación de la Ejecución

- Empieza con las piernas más flexionadas y úsalas para empujar la barra arriba
- Mantén los codos por encima de la barra durante la fase de Remo vertical
- **Barra cerca del cuerpo, súbela a la parte baja del pecho**
- **Colócate bajo la barra, flexionando las rodillas**
- Carga la barra delante de la clavícula
- Empuja hasta arriba
- Usa las piernas para empujar la barra arriba
- **Abdomen fuerte al empujar la barra sobre la cabeza**
- **Codos ligeramente por delante**
- Vuelve a flexionar las piernas, vuelve a la Posición INICIAL
- Sube los codos por encima de la barra

Los codos se meten rápido bajo la barra. Súbete la camiseta con la barra. Recoge la barra en la parte alta del pecho y empuja desde las piernas.



REMO SIMPLE

Preparación de la Posición

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

Preparación de la Ejecución

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

Capa 2

- Desliza y sube la barra por los muslos
- Contrae entre las escápulas
- Flexiona las piernas para más estabilidad 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.





GLOSARIO

REMO AMPLIO

Preparación de la Posición

- **Posición inicial**
- Sujeta la barra con las manos separadas
- **Abdomen fuerte – pecho alto**

Preparación de la Ejecución

- Barra hacia las rodillas
- **Rema llevando la barra de las rodillas hacia la parte baja del pecho**
- **Barbilla dentro – mirada a 2 metros delante**
- **Contrae entre las escápulas**

Capa 2

- Intenta doblar la barra como si quisieras rodear tu cuerpo con ella



PUSHUP DE TRÍCEPS EN EL STEP

Preparación de la Posición

- **Manos debajo de los hombros**
- **Abdomen fuerte**
- Espalda larga y recta

Preparación de la Ejecución

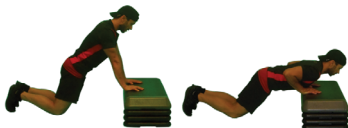
- **Baja el pecho hasta la altura de los codos**
- **Codos hacia las costillas**

Capa 2

- Empuja hacia el suelo/step



1. Sobre las puntas



2. Sobre las rodillas

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS DE PIE

Preparación de la Posición

- Posición con un pie adelantado – rodilla relajada, peso repartido en los dos pies
- Hombros abajo
- **Omblogo dentro, abdomen fuerte**
- **Pecho alto**
- Sujeta el disco sobre la cabeza, brazos ligeramente por delante, de forma que te veas los codos

Preparación de la Ejecución

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

Capa 2

- Húndete en las piernas y manténe el core fuerte
- Mantén los hombros atrás y abajo, para centrar el trabajo en los tríceps



CURL DE BÍCEPS

Preparación de la Posición

- **Rodillas relajadas – Un pie adelantado o Posición inicial**
- **Pecho alto**
- **Abdomen dentro y fuerte**

Preparación de la Ejecución

- Flexiona los codos y lleva la barra delante de los hombros
- Extiende abajo hasta los muslos

Capa 2

- Codos a los lados del cuerpo
- Mantén el cuerpo fijo



Mitad de abajo



GLOSARIO

PASO ATRÁS A LUNGE

Preparación de la Posición

- Paso amplio atrás
- Mantén los 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 y pecho alto

Preparación de la Ejecución

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

Capa 2

- Mantente abajo para aislar las piernas



SQUAT FRONTAL CON DISCO – DISTANCIA MEDIA

Preparación de la Posición

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

Preparación de la Ejecución

- Siéntate con la cadera abajo y atrás
- Rodillas hacia delante alineadas con el dedo medio del pie
- Cadera sólo hasta el nivel de las rodillas – rodillas a 90 grados

Capa 2

- Empuja desde los talones al subir, para activar los glúteos
- Contrae los glúteos al subir



VUELO DELTOIDES POSTERIOR DE PIE

Preparación de la Posición

- Posición inicial
- Inclínate adelante desde las caderas
- Inclina el cuerpo en un ángulo de 45 grados
- Pecho alto, abdomen fuerte
- Mantén la barbilla dentro y alarga la nuca, mirada a 1 metro por delante

Preparación de la Ejecución

- Dirige desde los codos
- Codos ligeramente flexionados
- Contrae entre las escápulas
- Busca estabilidad

Capa 2

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



GLOSARIO

ELEVACIÓN LATERAL DEL PIE

Preparación de la Posición

- **Posición inicial**, de pie
- **Codos a 90 grados**
- **Pecho alto – abdomen fuerte**

Preparación de la Ejecución

- **Sube los codos justo por debajo 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 amplía el ángulo del codo

Mantener los codos ligeramente por delante nos permite elevar los brazos en el mismo plano que la escápula, ayudándonos a activar los músculos del manguito rotador de forma equilibrada para proteger los hombros. Detener el movimiento justo por debajo de los hombros reduce el riesgo de compresión de los tejidos del hombro.



ELEVACIÓN ROTADORA

Preparación de la Posición

- **Posición inicial**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**
- **Codos a 90 grados – los discos miran hacia dentro**

Preparación de la Ejecución

- Altura del hombro
- Baja los antebrazos a la altura de los hombros
- Rota los hombros para abrir los brazos
- Vuelve a la posición de inicio

Capa 2

- Contrae entre las escápulas al tirar atrás
- Completa todas las fases de trabajo



REMO VERTICAL

Preparación de la Posición

- **Posición INICIAL**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**
- Ligera contracción entre las escápulas

Preparación de la Ejecución

- **Sube la barra hacia la parte baja del pecho**
- Codos por encima de la barra
- Mantén la barra cerca del cuerpo

Capa 2

- Dirige desde los codos
- Contrae entre las escápulas

Mantener el pecho elevado y la retracción de las escápulas las sitúa en la posición óptima para recibir una carga. Al no subir la barra más allá de la parte baja del pecho reducimos el riesgo de compresión de los tejidos del hombro.



PRESS DE HOMBROS

Preparación de la Posición

- **Posición con un pie adelantado**
- Peso repartido en los dos pies, rodillas relajadas
- **Pecho alto – abdomen fuerte**
- **Barra a la altura de la barbilla**, codos debajo de las muñecas

Preparación de la Ejecución

- Empuja la barra hacia arriba
- Mantén los codos relajados arriba y los codos ligeramente por delante
- Contrae el abdomen al llevar la barra sobre la cabeza

Capa 2

- Mantén el cuerpo recto y no te inclines atrás – centra el trabajo en los hombros





GLOSARIO

PUSH PRESS

Preparación de la Posición

- **Posición con un pie adelantado**
- **Peso repartido en los dos pies, rodillas relajadas**
- **Pecho alto – abdomen fuerte**
- **Barra hacia la clavícula, codos bajo las muñecas**

Preparación de la Ejecución

- Empuja la barra hacia arriba
- Mantén los codos relajados arriba y los codos ligeramente por delante
- Contrae el abdomen al llevar la barra sobre la cabeza

Capa 2

- Mantén el cuerpo recto y no te inclines atrás – mantén el trabajo en los hombros



CRUNCH VUELO DE DISCO

Preparación de la Posición

- Tumbate boca arriba con el disco en la mano de delante
- Palma de la mano contraria hacia arriba
- Ligera flexión del codo

Preparación de la Ejecución

- Sube el disco hacia arriba con un arco grande hasta que esté justo por encima del hombro
- Separa las dos escápulas del suelo
- **Costillas hacia las caderas en el crunch**
- **Barbilla dentro, mirada hacia las rodillas**

Capa 2

- Mantén el disco sobre el hombro arriba para cargar el core de forma efectiva



CRUNCH CON DISCO

Preparación de la Posición

- Disco hacia la frente
- **Pies cerca de las caderas**
- **Barbilla dentro**

Preparación de la Ejecución

- **Lleva las costillas hacia las caderas**

Capa 2

- Separa las escápulas del suelo un poco más



PUENTE

Preparación de la Posición

- Apoya el disco en el regazo, sujeta el disco con las manos
- Pies a la anchura de los hombros

Preparación de la Ejecución

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



PASO ATRÁS A LUNGE CON ELEVACIÓN LATERAL

Preparación de la Posición

- **Pies a la anchura de las caderas**
- **Pecho alto**
- **Codos en un ángulo de 90 grados**

Preparación de la Ejecución

- **Paso amplio atrás**
- **Flexiona la rodilla de atrás hacia el suelo**
- **Muslo de delante paralelo al suelo**
- **Caderas y hombros alineados hacia el suelo**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**
- **Sube los codos hacia el lado – justo por debajo del nivel de los hombros**
- **Codos ligeramente por delante**

Capa 2

- Mantén el rango completo en el Lunge – entrenamiento integrado





GLOSARIO

CRUNCH CON DISCO SOBRE LA CABEZA

Preparación de la Posición

- Brazos extendidos sobre la cabeza
- **Barbilla dentro**

Preparación de la ejecución

- **Lleva las costillas hacia las caderas**
- Bíceps cerca de las orejas.
- El movimiento surge del crunch

Capa 2

- Intenta llegar un poco más arriba
- El crunch guía el movimiento – mantén los brazos cerca de las orejas

TRIPLE REBOTE EN LUNGE ESTÁTICO CON ELEVACIÓN ROTADORA

Preparación de la Posición

- **Pies a la anchura de las caderas**
- **Lunge amplio**
- **Pecho alto**
- **Codos flexionados a 90 grados**
- **Muslo de delante paralelo al suelo**
- **Caderas y hombros alineados al frente**

Preparación de la Ejecución

- **Sube los codos hacia el lado – justo por debajo del nivel de los hombros**
- **Codos ligeramente por delante**
- **Rota los antebrazos hacia arriba**
- **Contrae entre las escápulas**
- **Pecho alto – abdomen fuerte**

Capa 2

- Mantén el rango completo en el Lunge – entrenamiento integrado



PASO ATRÁS A LUNGE CON PRESS DE DISCO

Preparación de la Posición

- **Pies a la anchura de las caderas**
- **Pecho alto**
- **Codos flexionados a 90 grados**
- **Discos delante**

Preparación de la ejecución

- **Paso amplio atrás**
- **Flexiona la rodilla de atrás hacia el suelo**
- **Muslo de delante paralelo al suelo**
- **Caderas y hombros alineados hacia el frente**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**
- Empuja los discos arriba
- **Abdomen fuerte**
- **Pecho alto**

Capa 2

- Rango completo en el Lunge
- Empuja fuerte los discos hacia el pecho



REMO A UN BRAZO CON DISCO Y PASO ATRÁS

Preparación de la Posición

- **Posición inicial**
- **Pecho alto - abdomen fuerte**

Preparación de la Ejecución

- **Inclínate desde la cadera**
- **Alinea los hombros**
- **Nariz sobre las puntas de los pies**
- **Caderas alineadas**
- **Rema llevando el disco hacia las costillas inferiores**
- **Contrae y lleva las escápulas hacia la columna**

Capa 2

- Mantén el peso delante para cargar los glúteos
- Mantén el centro del pecho justo por dentro del dedo gordo



MÚSICA

01

Lullaby (3:21)
Sigala & Paloma Faith
© 2018 Ministry of Sound Recordings Limited / B1 Recordings GmbH, a Sony Music Entertainment Company.
Escrito por: Bullmore, Record, Bennett, Fielder, Glynne

02

Lullaby (1:52)
Sigala & Paloma Faith
© 2018 Ministry of Sound Recordings Limited / B1 Recordings GmbH, a Sony Music Entertainment Company.
Escrito por: Bullmore, Record, Bennett, Fielder, Glynne

03

Dreamer (Matisse & Sadko Remix) (3:49)
Axwell/\Ingrosso
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Loelv, Pontare, Al Fakir, Ingrosso, Axwell

Dreamer (Matisse & Sadko Remix) (2:24)
Axwell/\Ingrosso
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Loelv, Pontare, Al Fakir, Ingrosso, Axwell

04

Dangerous Night (3:17)
Thirty Seconds To Mars
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Leto, Aiello

Dangerous Night (2:12)
Thirty Seconds To Mars
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Leto, Aiello

BOOM (2:54)
Tiësto & Sevens feat. Gucci Mane
© Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Verwest, K. Brauer, S. Brauer

05

BOOM (2:44)
Tiësto & Sevens feat. Gucci Mane
© Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Verwest, K. Brauer, S. Brauer

No Excuses (2:31)
Meghan Trainor
© 2018 Epic Records, a division of Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.
Escrito por: Wells, Trainor, Hindlin

No Excuses (2:27)
Meghan Trainor
© 2018 Epic Records, a division of Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.
Escrito por: Wells, Trainor, Hindlin

06

Church (3:20)
Fall Out Boy
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Wentz, Stump, Trohman, Hurley, Wells, York, Butts

07

Church (1:42)
Fall Out Boy
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Wentz, Stump, Trohman, Hurley, Wells, York, Butts

08

Going Mad (5:41)
Paces feat. CLYPSO & Raven Felix
© 2018 etcetc Music Pty Ltd. www.etcetc.tv.
Escrito por: Perry, Michael, Allread, Wayne, Greenberg, Thomas, Maidza

09

We Want Your Soul (Rob & Jack Remix) (3:25)
Dada Life
© Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Corneer, Engblom

We Want Your Soul (Rob & Jack Remix) (2:08)
Dada Life
© Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por:

2 Da Moon (2:54)
Towkio feat. Teddy Jackson, Grace Weber
© Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Smith, Hutchins, Kennett, Oshita, Jackson, Losnegaard

10

Miss You (NVOY Remix) (3:10)
Young Franco
© (P) 2017 Of Leisure.
Escrito por: Anes, Da Rin De Barbera, Jane

FORMATO 45 MIN

05

People Day (5:02)
Don Diablo feat. Paije
© 2018 HEXAGON.
Escrito por: Poole, Schipper, van Sonderen, Richardson

06

Get It Right (4:34)
Baron Super
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Pentz, Allen, Orsted, Garcia, Meckseper, Moore

FORMATO 45 MIN

BONUS

06

Crawl Outta Love (6:22)
Illenium feat. Annika Wells
© 2018 Seeking Blue / Kasaya.
Escrito por: Biancanello, Morgan, Miller, Wells

ALTERNATIVA

04

I Bet You Wanna (5:38)
Gnome
© Black Lotus 2018.
Escrito por: Sanei, Langeveld



Iz-D: Glen Ostergaard, Marlon Woods, René Vogel, Ben Main, Diana Archer Mills, Reagan Kang y Kylie Gates

BODYPUMP 107 es bastante espectacular, con un montón de contrastes en la música y algunas novedades para todos tus participantes. En esta coreografía nos centramos en la cadena posterior, ¡además de aumentar la tensión para tonificar y moldear nuestros cuerpos más rápido!

La clase empieza con *Lullaby* para un comienzo suave que ayude a conectar, con barra y con disco.

6 minutos de gran tensión muscular y quema de calorías para trabajar profundo las piernas y los glúteos en los Squats.

El control es la clave en el trabajo de pecho con *Dangerous Night* usando la barra, discos y pushups con el peso corporal – ¿cuánta tensión eres capaz de crear y mantener?

En el track de Espalda, *Boom*, destacamos una progresión con respecto al trabajo con disco de rodillas de BODYPUMP 106 para desafiar aún más los oblicuos.

No Excuses es la canción perfecta para aislar los tríceps con pushups, patadas atrás y extensiones sobre la cabeza.

No hay descansos, después llegan los sonidos del track de Bíceps, *Church*,...en el que suplicarás que lleguen los remos de bíceps.

Tenemos la combinación definitiva de Squats y Lunges con o sin rebotes (ofréceselo a tus participantes) con los increíbles sonidos de *Going Mad*.

Want Your Soul nos trae un entreno de hombros 3D usando la barra, discos y el peso corporal para aprovechar al máximo el entreno.

Por último, echa un vistazo a los tracks combinados para las clases de 45 minutos; ADEMÁS hemos incluido un track con un “entreno de prueba” que puede sustituir el track de combo Lunge/Hombros si haces las clases de 45 minutos. Tiene un GRAN foco en la cadena posterior, por lo que sentirás el calor y verás que hay algunos saltos para mejorar tu cardio y tu fuerza. ¡Dinos qué te parece!

CRÉDITOS

- Director de programa** – Glen Ostergaard
- Chief Creative Officer** – Dr. Jackie Mills
- Creative Director** – Diana Archer Mills
- Technical Consultant** – Bryce Hastings & Corey Baird
- Program Coach** – Kylie Gates
- Production Coordinator** – Monique Whareumu

PRESENTERS

- 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.
- Diana Archer Mills** (Nueva Zelanda) es la Directora creativa de BODYPUMP, BODYCOMBAT, BODYJAM y RPM y co-directora de programa de BODYBALANCE y coreógrafa de LES MILLS TONE, LES MILLS BARRE y CXWORX.
- Kylie Gates** (Nueva Zelanda) es la Head Program Coach de BODYPUMP y Creative Director de BODYATTACK, BODYBALANCE, LES MILLS TONE, CXWORX y SH'BAM. También imparte clases de Yoga y vive en Auckland.
- Ben Main** (Nueva Zelanda) es Trainer de BODYPUMP, BODYATTACK y LES MILLS GRIT, vive en Auckland.
- Marlon Woods** (EEUU) es instructor de BODYPUMP y Trainer de BODYCOMBAT. Vive en Georgia, donde también trabaja como analista de inteligencia.
- Reagan Kang** (Malasia) es Trainer de BODYPUMP y LES MILLS GRIT Series e instructor BODYCOMBAT, CXWORX y RPM.
- René Vogel** (Alemania) es Trainer de BODYPUMP, BODYBALANCE, CXWORX y LES MILLS GRIT. También es instructor de BODYATTACK.



FORMATOS EXPRÉS

NUEVO FORMATO DE 45 MINUTOS

Track 01	Calentamiento
Track 02	Squats
Track 03	Pectoral
Track 04	Espalda
Track 05 (45)	Tríceps/Bíceps
Track 06 (45)	Lunges/Hombros
Track 09	Core
Track 10	Cooldown
Tiempo total	38:13

NOTA: Este NUEVO formato de 45 minutos incluye tracks 5 (una combinación de Tríceps y Bíceps) y 6 (una combinación de Lunges y Hombros) específicos. Crea variedad en tus clases durante este ciclo de 12 semanas usando esta opción, así como el formato original de 45 minutos. Danos tu feedback a través de la encuesta que encontrarás en este enlace: <http://bit.ly/2tHeThM>

FORMATO DE 30 MINUTOS		FORMATO DE 45 MINUTOS	
Track 01	Calentamiento	Track 01	Calentamiento
Track 02	Squats	Track 02	Squats
Track 03	Pectoral	Track 03	Pectoral
Track 04	Espalda	Track 04	Espalda
Track 09	Core	Track 07	Lunges
Tiempo total	25:27	Track 08	Hombros
		Track 09	Core
		Track 10	Cooldown
		Tiempo total	39:51

¡EY INSTRUCTORES!

Cuando queráis mezclar diferentes coreografías, intentad seleccionar tracks del material más reciente para reflejar los movimientos, la música y los principios de entrenamiento actuales. Si enseñáis una coreografía más antigua, combinadla con tracks modernos y no cambiéis los movimientos; enseñad los tracks como se crearon, aunque podéis aplicar un lenguaje y una terminología más modernos.

BE LOUD AND HEARD

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

CLAVE

Alt	Alternar	D	Derecha
Instr	Instrumental	Iz	izquierda
Intro	Introducción	Outro	últimas notas de la música
B	build up / preparación, progresión, subir intensidad	Ref	refrain / estribillo (frase o líneas de la canción que se repiten)
BR	Bridge / puente (no hay coros)	QC	Quiet Chorus/ coros suaves o en silencio
C	Coros	ROM	rango de movimiento
CTS	Cuentas musicales	Rep	Reprise (part of the chorus repeated)
At o At	Adelante o atrás	V	Verso

CUENTAS

1/1	2 cuentas para bajar, 2 cuentas para subir	1/3	2 cuentas para bajar, 6 cuentas para subir
1/1/2	2 cuentas para bajar, 2 cuentas aguantando, 4 cuentas para subir	1/1/1/1	2 cuentas delante o detrás, 2 cuentas para bajar, 2 cuentas para subir, 2 cuentas delante o detrás
2/2	4 cuentas para bajar, 4 cuentas para subir	2/2/2/2	4 cuentas delante o detrás, 4 cuentas para bajar, 4 cuentas para subir, 4 cuentas delante o detrás
3/1	6 cuentas para bajar, 2 cuentas para subir	4/4	8 cuentas para bajar, 8 cuentas para subir
1/2/1	2 cuentas para bajar, 4 cuentas aguantando, 2 cuentas para subir	8/8	16 cuentas para bajar, 16 cuentas para subir

SMARTSTART

Identifica a tus nuevos alumnos y diles que si quieren pueden marcharse.



SOMOS LA TRIBU LES MILLS

Somos una familia mundial de líderes, que nos dedicamos, de forma apasionada, para crear un planeta más en forma.

Inspiramos a otros sin miedo para descubrir su verdadero potencia, enamorándose del ejercicio.

El ejercicio es nuestro movimiento global. Millones de nosotros conectamos cada día a través del el esfuerzo. Nuestro movimiento sacude el mundo.

La música es nuestra alma. Nos dirige, nos centra,

nos da pasión.

Eliminamos las fronteras del juicio y enseñamos a todo el mundo a disfrutar de los beneficios únicos del movimiento. Mientras honramos nuestra herencia, creamos caminos para el futuro. Buscamos inspirar, innovar y crear de la forma más humana posible.

Estamos tan locos como para creer que podemos cambiar el mundo.

Somos la Tribu Les Mills.

NUESTRA DECLARACIÓN DE INTENCIONES

La familia internacional de Les Mills está formada por 17.500 clubs de fitness, 130.000 instructores y millones de participantes de 130 países de todo el mundo.

Separados por la geografía, la religión, la raza, el color y el credo, estamos unidos por nuestra pasión por el movimiento, la música y la búsqueda de una vida sana, tanto para nosotros como para nuestro planeta. En Les Mills, creemos en la dignidad de cada persona de nuestra comunidad y luchamos por respetar los derechos y libertades de cada uno.

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

Sabemos que lo que se considera apropiado en algunos contextos, puede ser totalmente inapropiado en otros.

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

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

Nosotros aceptamos la comunicación abierta con nuestra gran familia internacional, que se puedan expresar las diferencias de opinión y llegar a un acuerdo

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

