

BODYPUMP

116

ГЛОССАРИЙ

МУЗЫКА

ЭКСПРЕСС ФОРМАТЫ

01. РАЗМИНКА

02. ПРИСЕДАНИЯ

03. ГРУДЬ

04. СПИНА

05. ТРИЦЕПС

06. БИЦЕПС

07. ВЫПАДЫ

08. ПЛЕЧИ

09. КОР

10. ЗАМИНКА

45-MIN FORMAT

05. ТРИЦЕПС/БИЦЕПС

45-MIN FORMAT

06. ВЫПАДЫ/ПЛЕЧИ

Материалы инструктора Les Mills уникальны и ценны, они даются вам как сертифицированному инструктору Les Mills для изучения нового релиза и обучения ему в лицензированных Les Mills клубах. Не делитесь этими материалами. Копирование, выгрузка или пересылка файлов по internet или продажа материалов инструктора Les Mills другим людям незаконны, это кража у Les Mills, агентов и других инструкторов. Если вы будете замешаны в подобных действиях, вас лично ждут серьезные последствия, включая судебные разбирательства и временную приостановку вашей сертификации Les Mills. Спасибо за сотрудничество.



ГЛОССАРИЙ

ПРИСЕДАНИЕ В СРЕДНЕЙ ПОСТАНОВКЕ

Подготовка позиции

- Штанга на мясистой части верха спины
- Стопы чуть шире таза, носки слегка развернуты наружу
- Грудь поднята, лопатки приведены к центру спины
- Живот втянут, пресс напряжен
- Выведите локти вперед под штангой для сосредоточения силы в верхней части спины

Подготовка выполнения

- Тазом назад и вниз
- Колени сонаправлены с носками
- Опускайте таз почти до уровня колен – до прямого угла

Слой 2

- В верхней точке бедра под плечами
- Ощутите напряжение в квадрицепсах
- Сильнее напрягайте пресс в нижней амплитуде



СРЕДНЯЯ постанoвка

нижняя амплитуда

ПРИСЕДАНИЕ В ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКЕ

Подготовка позиции

- На пятку-носок шире, чем в средней постановке
- Грудь поднята, лопатки приведены к позвоночнику
- Живот втянут, пресс напряжен

Подготовка выполнения

- Тазом назад и вниз
- Колени сонаправлены с носками
- Грудь поднята, пресс напряжен
- Таз опускайте до прямого угла в ногах

Слой 2

- Давите пятками в пол на подъеме, чтобы включить в работу ягодичные мышцы
- Разрывайте пол ногами
- Сжимайте ягодицы на подъеме



ШИРОКАЯ постанoвка

ПРИСЕДАНИЕ В САМОЙ ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКЕ

Подготовка позиции

- Та же, что в ШИРОКОЙ постановке
- Штанга на мясистой части верха спины
- На пятку-носок шире, чем ШИРОКАЯ постановка
- Грудь поднята, лопатки приведены к центру спины
- Живот втянут, пресс напряжен

Подготовка выполнения

- Садимся тазом назад и вниз
- Колени наружу
- Грудь вверх, пресс напряжен
- Таз почти до колен до угла 90 градусов

Слой 2

- Давите стопами в стороны
- Колени наружу



САМАЯ ШИРОКАЯ постанoвка

ОТЖИМАНИЕ ОТ СТЕПА В СРЕДНЕЙ ПОСТАНОВКЕ

Подготовка позиции

- Руки чуть шире плеч
- Живот втянут
- Спина длинная прямая

Подготовка выполнения

- Опускайте грудь до уровня локтя

Слой 2

- Отталкивайтесь от степа/пола



1. на носках

2. на коленях

3. колени под тазом



ГЛОССАРИЙ

КАСАНИЕ СТОПОЙ В ПЛАНКЕ

Подготовка позиции

- Руки чуть шире плеч
- Живот втянут
- Спина длинная прямая

Подготовка выполнения

- Касание стопой в сторону и в центр
- Напрягайте пресс, чтобы держать таз ровно

Слой 2

- Давите ладонями в степ



ОТВЕДЕНИЕ ЛЕЖА

Подготовка позиции

- Диски смотрят друг на друга
- На ширине плеч
- Локти едва согнуты
- Живот втянут, пресс напряжен – поясница на степе

Подготовка выполнения

- Развести диски в стороны
- Локти останавливаются на уровне ступа
- Руки остаются чуть согнутыми

Слой 2

- Раскрывайте грудь, опуская диски вниз



УЗКИЙ И ШИРОКИЙ ЖИМ ЛЕЖА

Подготовка позиции

- Стопы на ширине таза
- Пресс напряжен, грудь вверх
- Плечи опущены от ушей
- Диски смотрят друг на друга

Подготовка выполнения

- Опустить локти до верха ступа
- Локти узко
- Диски в стороны широким жимом
- Локти чуть согнуты
- Локти на одном уровне с верхом ступа

Слой 2

- Проработаем все грудные мышцы
- Ощутите разницу между движением узко и широко



НАКЛОН С ШИРОКИМ ХВАТОМ

Подготовка позиции

- Руки широко
- Ноги едва согнуты в коленях (угол 20 градусов)
- Грудь поднята, пресс напряжен
- Локти назад – лопатки слегка приводить к позвоночнику
- Подбородок опущен

Подготовка выполнения

- Наклон вперед от таза, сохраняя грудь поднятой
- Штанга к коленям
- Подбородок опущен – взгляд вперед, на 2 метра перед собой

Слой 2

- Постоянное напряжение между лопатками
- Сжимайте ягодицы и заднюю поверхность бедра, поднимаясь вверх
- Пятки крепко стоят на полу





ГЛОССАРИЙ

ТЯГА ШИРОКИМ ХВАТОМ В НАКЛОНЕ

Подготовка позиции

- Руки широко
- Пресс напряжен, грудь поднята
- Лопатки приведены
- Локти широко и высоко
- Подбородок опущен
- Плечи отведены от ушей

Подготовка выполнения

- От колен к нижним ребрам
- Приводите лопатки к позвоночнику

Слой 2

- Штанга скользит вверх по бедрам
- Сводите лопатки вместе
- Сгибайте ноги для устойчивости и опустите таз ниже
- Плечи опустите от ушей



CLEAN & PRESS (КЛИН-ЭН-ПРЕСС) ДИСКАМИ

Подготовка позиции

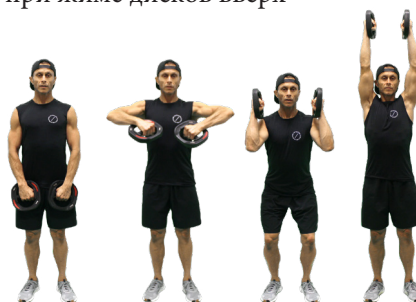
- **SET** позиция
- Грудь поднята, пресс напряжен
- Ноги чуть согнуты в коленях

Подготовка выполнения

- Начните с того, что сильнее согните ноги и толкните за счет ног диски вверх
- **Локти в стороны** во время этапа тяги вверх
- **Диски до груди**
- **Подсядьте под диски, согнув ноги в коленях**
- **Clean** (возьмите на грудь) диски и удержите у ключиц
- **Жим вверх**
- **За счет ног толкните диски вверх**
- **Пресс напряжен на жиме над головой**
- **Локти чуть вперед**

Слой 2

- С помощью дисков мы уменьшаем мышечный дисбаланс в теле
- Почувствуйте эту необходимость в стабилизации плеч при жиме дисков вверх





ГЛОССАРИЙ

ПРИСЕДАНИЕ С ЖИМОМ ДИСКА

Подготовка позиции

- Стопы чуть шире таза, носки развернуты наружу
- Диск у ключиц параллельно полу
- Локти под диском
- Грудь поднята, живот втянут

Подготовка выполнения

- Опускайте таз назад и вниз
- Колени сонаправлены с носками
- Полуприсед
- Напрягите пресс, толкая диск выше головы
- Локти направлены вперед



ВЫСОКАЯ ТЯГА

Подготовка позиции

- **SET** позиция
- Грудь поднята, пресс напряжен

Подготовка выполнения

- Тяните штангу вверх по корпусу
- Штанга близко к корпусу
- Штанга под грудь
- Локти над штангой
- Лопатки приведены к позвоночнику
- Подсесь и рывок за счет бедер
- Сжимайте ягодицы
- Поднимите пятки для начала движения
- Живот втянут, грудь поднята

Слой 2

- Толкните бедра вверх, чтобы придать мощности движению штангой



ОТЖИМАНИЕ НА ТРИЦЕПС

Подготовка позиции

- Руки под плечами
- Пресс напряжен
- Спина длинная и прямая

Подготовка выполнения

- Опускайте грудь до уровня плеч
- Локти близко к ребрам

Слой 2

- Отталкивайтесь от степа/пола



ТЯГА НА ТРИЦЕПС И КИСКВАСК (ВЫПРЯМЛЕНИЕ РУКИ НАЗАД)

Подготовка позиции

- Наклон вперед от таза, грудь вверх, плечи на одном уровне
- Локоть высоко и близко к корпусу
- Колени под бедрами, рука под плечом

Подготовка выполнения

- Плечевая кость параллельная полу – выпрямите руку в локте
- При выпрямлении руки плечевая кость неподвижна

Слой 2

- Зафиксируйте положение плеча и верха руки, чтобы изолировать работу в трицепсе





ГЛОССАРИЙ

РАЗГИБАНИЕ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ (НА КОЛЕНЯХ)

Подготовка позиции

- Диск над головой в прямых руках
- Локти направлены вперед
- Плечи опущены от ушей
- Живот втянут, грудь поднята
- Ягодицы сжаты

Подготовка выполнения

- Опустите диск к основанию шеи, при этом локти по-прежнему направлены вперед



РАЗГИБАНИЕ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ (СТОЯ)

Подготовка позиции

- Сплит-позиция– ноги чуть согнуты, вес равномерно распределен между обеими стопами
- Плечи опущены
- Живот втянут, пресс напряжен
- Грудь поднята
- Держа диск над головой в едва согнутых руках, выведите чуть вперед, чтобы видеть свои локти

Подготовка выполнения

- Опустите диск к основанию шеи
- Полное выпрямление рук вверх
- Локти узко

Слой 2

- Опуститесь ниже в ногах и напрягайте кор
- Отведите плечи назад и вниз, чтобы работа оставалась в трицепсах



СГИБАНИЕ НА БИЦЕПС (С ДИСКАМИ)

Подготовка позиции

- Ноги чуть согнуты: **Split** или **SET** позиция
- Руки по бокам, ладонями внутрь
- Грудь вверх
- Живот втянут, пресс напряжен

Подготовка выполнения

- Подъем вверх сгибанием рук с поворотом дисков в полу- или полной амплитуде
- Диски перед плечами в полной амплитуде
- Полное разгибание рук к бедрам

Слой 2

- Напрягите пресс, чтобы корпус не раскачивался



SET ПОЗИЦИЯ

SPLIT ПОЗИЦИЯ

ТЯГА ДИСКОВ НА БИЦЕПС

Подготовка позиции

- Как в сгибании на бицепс

Подготовка выполнения

- Наклон вперед от таза
- Диски к коленным чашечкам
- Подтянуть диски к ребрам под грудь, поворачивая диски
- Локти движутся вверх и назад

Слой 2

- Тяните диски к бицепсам
- Сжимайте бицепсы
- Сводите лопатки вместе





ГЛОССАРИЙ

ПРИСЕДАНИЕ С ДИСКОМ - В СРЕДНЕЙ ПОСТАНОВКЕ

Подготовка позиции

- Стопы чуть шире таза, носки слегка развернуты наружу
- Диск держать у ключиц и параллельно полу
- Локти под диском
- Грудь поднята, живот втянут

Подготовка выполнения

- Тазом назад и вниз
- Колени сонаправлены с носками
- Таз опускайте почти до уровня колен – до прямого угла

Слой 2

- Давите пятками для подъема, чтобы включить в работу ягодичные мышцы
- Сжимайте ягодицы на подъеме вверх



ПРИСЕДАНИЕ С ДИСКОМ - В ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКЕ

Подготовка позиции

- На пятку-носок шире, чем средняя постановка
- Диск держать у ключиц и параллельно полу
- Локти под диском
- Грудь поднята, живот втянут

Подготовка выполнения

- Тазом назад и вниз
- Колени сонаправлены с носками
- Таз опускайте почти до уровня колен – до прямого угла

Слой 2

- Давите пятками для подъема, чтобы включить в работу ягодичные мышцы
- Сжимайте ягодицы на подъеме вверх

ПРИСЕДАНИЕ С ДИСКОМ - В САМОЙ ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКЕ

Подготовка позиции

- На пятку-носок шире, чем широкая постановка
- Диск держать у ключиц и параллельно полу
- Локти под диском
- Грудь поднята, живот втянут

Подготовка выполнения

- Тазом назад и вниз
- Колени сонаправлены с носками
- Таз опускайте почти до уровня колен – до прямого угла

Слой 2

- Давите пятками для подъема, чтобы включить в работу ягодичные мышцы
- Сжимайте ягодицы на подъеме вверх

ВЫПАД СО СТЕПА С ДИСКОМ

Подготовка позиции

- Большой шаг назад
- Стопы на ширине таза
- Таз и плечи ровно развернуты вперед
- Колени сонаправлены с носками
- Живот втянут, пресс напряжен, грудь вверх

Подготовка выполнения

- Согните ноги – колено задней ноги опускается к полу
- Переднее бедро параллельно полу

Слой 2

- Оставайтесь низко для изоляции ног





ГЛОССАРИЙ

ОТВЕДЕНИЕ ДИСКОВ В СТОРОНЫ

Подготовка позиции

- **SET** позиция
- В локтевом суставе угол **90** градусов
- Грудь вверх – пресс напряжен

Подготовка выполнения

- Поднимайте локти почти до уровня плеч
- Локти чуть впереди от линии плеч
- Движение от локтя
- Подбородок опущен

Слой 2

- Корпус неподвижен для изоляции в плечах
- Плечи от ушей
- Опция: для большей интенсивности шире угол в локтевом суставе



ОТВЕДЕНИЕ В СТОРОНЫ С ВЫПРЯМЛЕНИЕМ РУК

Подготовка позиции

- **SET** позиция
- В локтевом суставе угол **90** градусов
- Грудь вверх – пресс напряжен

Подготовка выполнения

- Поднимайте локти почти до уровня плеч
- Добавьте выпрямление рук
- Локти чуть впереди от линии плеч
- Движение от локтя
- Подбородок опущен

Слой 2

- Чем больше амплитуда, тем больше напряжение
- Корпус неподвижен для изоляции в плечах
- Плечи от ушей
- Опция: для большей интенсивности шире угол в локтевом суставе

ШАГИ ВВЕРХ-ВНИЗ В ПЛАНКЕ

Подготовка позиции

- Руки на ширине плеч
- Ноги на ширине бедер
- Спина длинная прямая
- Грудь поднята, живот втянут

Подготовка выполнения

- Шагайте руками
- Либо на полу, либо со степом
- Напрягите пресс, чтобы держать таз ровно и неподвижно

ОТВЕДЕНИЕ В НАКЛОНЕ НА ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ

Подготовка позиции

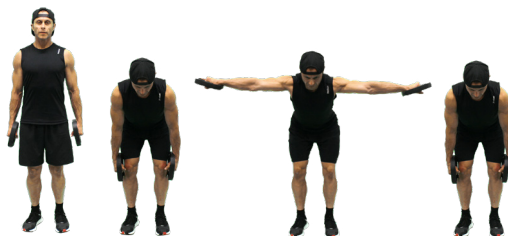
- **SET** позиция
- Грудь вверх, наклон вперед от таза
- Корпус наклонен до угла 45 градусов
- Грудь поднята
- Подбородок опущен и задняя поверхность шеи длинная, взгляд на 2 метра перед собой

Подгототвка выполнения

- Движение за локтями
- Руки едва согнуты в локтях
- Сводите лопатки
- Стремитесь к устойчивости
- Локти до уровня плеч

Слой 2

- Движение за локтями
- Грудь поднята; старайтесь не опускать плечи вперед
- Плечи отведите от ушей





ГЛОССАРИЙ

СКАЛОЛАЗ

Подготовка позиции

- Руки под плечами
- Спина длинная и прямая
- Живот втянут и держит среднюю часть тела

Подготовка выполнения

- Колени к груди
- Таз ниже
- Пресс напряжен, чтобы таз не поворачивался
- Колени ближе к полу



С-КРАНЧ

Подготовка позиции

- Лежа на полу
- Стопы близко к тазу
- Диск у лба
- Пресс напряжен
- Поясница прижата к полу

Подготовка выполнения

- Подбородок опущен, чтобы обезопасить шею
- Колени над бедрами и лодыжки параллельны
- Скользите ребрами к бедрам

Слой 2

- На каждом кранче, ощущайте, как ребра идут к бедрам
- На каждом касании носками пола, опускайте поясницу на пол



С-КРАНЧ С ВЫТЯГИВАНИЕМ НОГИ

Подготовка позиции

- Лежа на полу
- Стопы ближе к тазу
- Пальцы у висков, локти широко
- Живот втянут
- Поясница давит в пол

Подготовка выполнения

- Колени над тазом, голени параллельны на кранче
- Тянитесь ребрами к бедрам
- Подбородок опущен, чтобы обезопасить шею
- Вытяните одну ногу под углом 45 градусов
- Головой коснитесь пола, вытягивая ногу
- Давите поясницей в пол (когда вытягиваете ногу)
- Напрягите пресс для стабилизации таза и бедер

Слой 2

- Поднимите лопатки с пола на кранче, чтобы ощутить одновременную работу мышц верхнего и нижнего пресса
- Каждый раз, вытягивая ногу, ощутите нагрузку на нижний пресс



ПЛАНКА С КАСАНИЕМ ПЛЕЧА

Подготовка позиции

- Руки на ширине плеч
- На коленях или носках
- Пресс напряжен
- Спина длинная и прямая

Подготовка выполнения

- Рукой коснуться противоположного плеча
- Напрягите пресс для стабилизации таза

Слой 2

- Давите рукой в степ, чтобы стабилизировать плечо



ГЛОССАРИЙ

ВРАЩЕНИЕ В БОКОВУЮ ПЛАНКУ

Подготовка позиции

- Руки на ширине плеч
- На носках или на коленях
- Пресс напряжен
- Спина длинная и прямая

Подготовка выполнения

- Поворот корпуса в сторону
- Нижнее бедро поднято
- Таз ровно развернут в сторону
- Опускайтесь на пятки на вращении
- Напрягайте кор, чтобы таз и плечи двигались как единое целое

Слой 2

- Давите руками в степ для стабилизации плеча при вращения



ПРИСЕДАНИЕ НА СТЕПЕ С ДИСКОМ ВНИЗУ И ЖИМОМ

Подготовка позиции

- Стопы шире плеч
- Грудь поднята
- Пресс напряжен
- Носки чуть развернуты наружу

Подготовка выполнения

- Тазом назад и вниз
- Опускайте таз почти до колен
- Грудь поднята, пресс напряжен
- Приседание, сгибание на бицепс и жим диска вверх
- Локти впереди лица



ТЯГА С ДИСКОМ

Подготовка позиции

- Стопы шире плеч
- Грудь поднята
- Пресс напряжен
- Носки чуть развернуты наружу

Подготовка выполнения

- Наклон вперед от таза
- Тяга к груди
- Локти узко по корпусу
- Приводите лопатки



ГЛОССАРИЙ

ВЫПАД С ОТВЕДЕНИЕМ ДИСКА В СТОРОНУ

Подготовка позиции

- Диск в руке
- Стопы на ширине таза
- Грудь поднята
- Прямой угол в локтевом суставе

Подготовка выполнения

- Длинный шаг назад
- Колено ноги сзади опускаем к полу
- Переднее бедро параллельно полу
- Таз и плечи развернуты вперед
- Грудь поднята, пресс напряжен
- Подъем локтя в сторону – почти до уровня плеча
- Локоть чуть впереди

Слой 2

- Полная амплитуда в выпаде – это комплексная работа

ВЫПАД С ЖИМОМ ДИСКА ОДНОЙ РУКОЙ

Подготовка позиции

- Стопы на ширине таза
- Грудь поднята
- Локоть к корпусу, диск на уровне плеча

Подготовка выполнения

- Длинный шаг назад
- Колено ноги сзади опускаем к полу
- Переднее бедро параллельно полу
- Таз и плечи развернуты вперед
- Грудь поднята, пресс напряжен
- Жим диска вверх
- Локоть впереди лица

Слой 2

- Приводите лопатку к позвоночнику

ВЫПАД С ОТВЕДЕНИЕМ ДИСКА И ВРАЩЕНИЕМ

Подготовка позиции

- Диск в руке
- Стопы на ширине таза
- Грудь поднята
- Прямой угол в локтевом суставе

Подготовка выполнения

- Длинный шаг назад
- Колено ноги сзади опускаем к полу
- Переднее бедро параллельно полу
- Таз и плечи развернуты вперед
- Грудь поднята, пресс напряжен
- Подъем локтя в сторону – почти до плеча
- Поворот в плече, чтобы раскрыть руку

Слой 2

- Приводите лопатку к позвоночнику на тяге и раскрытии



МУЗЫКА

01 **Otherside** (3:12)
Jon Lemmon
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Lemmon

Otherside (1:48)
Jon Lemmon
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Lemmon

02 **The Squat Song
(The Extended Mix)** (5:12)
MOTi & BODYWORX
© 2020 ZEROCOOLREC.COM.
Written by: Romme

03 **Whoppa** (3:40)
Tinie Tempah feat. Sofia Reyes & Farin
© 2020 Disturbing London Records, under exclusive
license to Parlophone Records Ltd., a Warner Music Group
Company.
Written by: Okogwu, Raymond, Rastogi, Short, Taihuttu,
Rondhuis, Hoey, Reyes, Van der Bruggen, Franco, Moreno

Whoppa (1:32)
Tinie Tempah feat. Sofia Reyes & Farin
© 2020 Disturbing London Records, under exclusive
license to Parlophone Records Ltd., a Warner Music Group
Company.
Written by: Okogwu, Raymond, Rastogi, Short, Taihuttu,
Rondhuis, Hoey, Reyes, Van der Bruggen, Franco, Moreno

04 **Lacrimosa** (5:27)
Apashe
© 2018 Kannibalen Records.
Written by: De Buck

05 **Too Far Gone
(Wild Cards Remix)** (3:13)
Lost Kings feat. Anna Clendening
© 2019 Disruptor Records/RA Records.
Written by: George, Abisi, Premnath

**Too Far Gone
(Wild Cards Remix)** (2:02)
Lost Kings feat. Anna Clendening
© 2019 Disruptor Records/RA Records.
Written by: George, Abisi, Premnath

06 **As Good As It Gets** (4:45)
Posthumous Halloumi
© 2020 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Roberts, Smidt, Lee

07 **Dhol Life** (4:53)
Wiwek feat. Suraj & Suren
© 2020 Elysian Records.
Written by: Mahabali

08 **Rari** (5:39)
Swimnaked
© 2020 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Price

09 **Kadungdung** (2:50)
Kuenta I Tambu
© 2020 KUENTA.
Written by: Jones, Calister, Kock, Maidwell, Main

10 **My Oasis** (3:04)
Sam Smith feat. Burna Boy
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Napier, Smith, Ogulu

45-MIN FORMAT

05 **Can't Stop** (2:56)
Earl St. Clair
© Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Chila, Johnson

Can't Stop (2:54)
Earl St. Clair
© Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Chila, Johnson

06 **Then We Cry** (5:42)
NOAM DEE
© 2020 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Fairley

ALT
03. **Leyendas** (5:12)
Lu-Ni
© Courtesy of Epidemic Sound.
Written by: Unknown

ALT
05. **Bright** (5:37)
NOAM DEE
© 2020 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Fairley, Harding



Слева направо: Дайана Арчер Миллс, Глен Остергаард, Бэн Мэйн, Марлон Вудс, Дэнис Бёрр, Лунар Лью и Фиона Тамбуррини

BODYPUMP 116 начинается с энергичной и веселой разминки. Финальный блок упражнений с диском добавляет элемент функциональности и готовит нас к занятию.

Squat Song, согласно названию начинается медленными приседаниями с контролем, которые идеально *‘прорабатывают ваши ноги без остановки’*. Время под нагрузкой или мышц под постоянным напряжением - залог красивых ног.

Тренировка грудных мышц состоит из сочетания функциональных отжиманий с отведением диска и жимом. Это отличный способ нагрузить верхнюю часть тела, изолируя и укрепляя нужные мышцы.

Lacrimosa, трек на спину - мощный и драматичный с тяжелым суперсетом из тяг и Clean and Press с диском - оптимальное сочетание силы и мощи. Работа на трицепс медленная и с контролем, а на бицепс - бодрая и веселая.

Трек на выпады - своего рода революция: пульсы в выпаде назад и комбо из приседаний в широкой и еще более широкой постановках гарантирует нужное жжение. Комплексная работа на плечи с дисками и функциональная проработка кора завершает наше занятие.

Эта тренировка - простое сочетание работы со штангом, дисками и весом собственного тела, что укрепит все ваши мышцы, сожжет много калорий и улучшит самочувствие!

Наслаждайтесь.

Команда BODYPUMP

БЛАГОДАРНОСТИ

Программный коуч - Кайли Гейтс

Программный директор – Глен Остергаард

Креативный продюсер – Д-р Джеки Миллс

Креативный директор – Дайана Арчер Миллс

Тех.консультанты – Брайс Хэйстингс и Эндрю Ньюмарч

Начальник производства – Ханна Лофрот

ПРЕЗЕНТЕРЫ

Дайана Арчер Миллс (Новая Зеландия) - хореограф LES MILLS BARRE, CXWORX™ и LES MILLS TONE™, одна из программных директоров BODYBALANCE™/BODYFLOW и креативный директор BODYJAM™, BODYPUMP™ и RPM™. Живет в Окленде.

Глен Остергаард (Новая Зеландия) - программный директор BODYPUMP, LES MILLS SPRINT™ и RPM™. Он начал свой путь в групповом фитнесе с BODYATTACK™, живет в Окленде.

Бэн Мэйн (Новая Зеландия) - тренер LES MILLS GRIT, BODYATTACK™ и BODYPUMP, а также амбассадор Les Mills по этим трем программам. Живет в Окленде.

Дэнис Бёрр (Великобритания) - тренер/презентер/инструктор BODYPUMP и LES MILLS CORE, презентер/инструктор BODYATTACK и инструктор BODYBALANCE/BODYFLOW и LES MILLS GRIT. Она живет в Хартфордшире.

Фиона Тамбуррини (Франция) -тренер/инструктор BODYPUMP, BODYBALANCE, BODYSTEP и LES MILLS BARRE и инструктор BODYATTACK, LES MILLS CORE и RPM.

Лунар Лью (Китай) - тренер/презентер BODYPUMP и BODYCOMBAT, тренер LES MILLS CORE и инструктор BODYBALANCE/BODYFLOW. Она является амбассадором Les Mills для BODYPUMP и BODYCOMBAT. Она из Шанхая.

Марлон Вудс (США) - тренер BODYPUMP и BODYCOMBAT и презентер LES MILLS TONE. Он является амбассадором Les Mills для BODYPUMP и BODYCOMBAT. Живет в Сиднее и работает в научно-исследовательской лаборатории Сиднейского университета.



ИНСТРУКТОРАМ

Когда дойдет до миксов с прошлыми релизами, пожалуйста, выбирайте треки из недавнего материала, отражающего современные движения, музыку и принципы. Если даете старую хореографию, обязательно мешайте ее с современными треками и не меняйте хореографию; давайте треки так, как они были задуманы, зато можете использовать более актуальный язык и терминологию.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Поделитесь своим мнением о релизе на странице <http://www.lesmills.com/release-feedback>

ОБОЗНАЧЕНИЯ

Alt	попеременно	R	вправо (правый)
Instr	инструментальный	O/H	над головой
Intro	вступление	Outro	последние такты музыки
B up	муз.развитие	PC	предприпев
Br	муз.мост (не припев)	QC	тихий припев
Rep	реприза (повторяемая часть припева)	Ref	рефрен (повторяемая фраза или строки песни)
Cts	муз.счет	C	припев
F or B	вперед или назад	ROM	амплитуда
L	влево (левый)	V	куплет
M	по центру		

СЧЕТ

1/1	2 счета вниз, 2 счета вверх	1/3	2 счета вниз, 6 счетов вверх
1/1/2	2 счета вниз, 2 счета пауза, 4 счета вверх	1/1/1/1	2 счета вперед/назад, 2 счета вниз, 2 счета вверх, 2 счета вперед/назад
2/2	4 счета вниз, 4 счета вверх	2/2/2/2	4 счета вперед/назад, 4 счета вниз, 4 счета вверх, 4 счета вперед/назад
3/1	6 счетов вниз, 2 счета вверх	4/4	8 счетов вниз, 8 счетов вверх
1/2/1	2 счет вниз, 4 счета пауза, 2 счета вверх	8/8	16 счетов вниз, 16 счетов вверх

ЭКСПРЕСС ФОРМАТЫ

НОВЫЙ 45-МИНУТНЫЙ ФОРМАТ

Track 01	Разминка
Track 02	Приседания
Track 03	Грудь
Track 04	Спина
Track 05 (45)	Трицепс/бицепс
Track 06 (45)	Выпады/Плечи
Track 09	Кор
Track 10	Заминка

Общее время **42:24**

Внимание: Этот НОВЫЙ 45-минутный формат включает специальные треки 5 (сочетание трицепсов и бицепсов) и 6 (сочетание выпадов и плеч). Делайте занятия разнообразными в этом 12-недельном цикле за счет этого варианта и обычного 45-минутного формата.

30-МИНУТ.ФОРМАТ

Track 01	Разминка
Track 02	Приседания
Track 03	Грудь
Track 04	Спина
Track 08	Плечи
Track 09	Кор
Общее время 29:20	

45-МИНУТ.ФОРМАТ

Track 01	Разминка
Track 02	Приседания
Track 03	Грудь
Track 04	Спина
Track 08	Плечи
Track 09	Кор
Track 10	Заминка
Общее время 42:24	



01. РАЗМИНКА

ВЫБОР ВЕСА

Легкий вес на штанге и легкий диск

ПОКАЗАТЬ

SET позицию

ФОКУС ТРЕКА

Очень ясно сообщите **НУТЦ** в треке – **Название Упражнения, Тайминг и Цели**, чтобы группе легко дались все переходы и смены.

	МУЗЫКА		УПРАЖНЕНИЕ		ПОВТ.
1	0:05	Intro	2x8	SET позиция	
	0:12	V1 / _Times like	4x8	4/4 НАКЛОН SET позиция	2x
	0:27	_So hold on	4x8	2/2 НАКЛОН	4x
	0:42	Rep / _Yeah go on	4x8	3/1 ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА	4x
	0:56	Instr / (Synth)	4x8	КОМБИНАЦИЯ 1 (8сч.) 1x 1/1 НАКЛОН (4сч.) 1x 1/1 ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА (4сч.)	4x
	1:11	C / _Yeah go on	4x8	КОМБИНАЦИЯ 2 (8сч.) 1x 1/1 НАКЛОН (4сч.) 1x 1/1 ВЫСОКАЯ ТЯГА (4сч.)	4x
2	1:26	Br	1/2x8	ПАУЗА	
	1:28	V2 / _When the	4x8	2/2 ТЯГА В НАКЛОНЕ (16сч.) SET позиция	2x
	1:43	_So hold on	4x8	1/1 ТЯГА В НАКЛОНЕ (8сч.)	4x
	1:57	Rep / Other side	4x8	2/2 CLEAN & PRESS (16сч.)	2x
	2:12	(Low Vocals)	4x8	1/1 (8сч.) На посл. 4сч. переход в СРЕДНЮЮ постановку ног для ПРИСЕДАНИЙ	4x
	2:27	Instr / (Synth)	4x8	1/1 ПРИСЕДАНИЕ СРЕДНЯЯ постановка Переход в ВЫПАД L на посл. 2сч.	8x
	2:42	C / _Yeah go on	4x8	1/1 ВЫПАД L Смена ног для ВЫПАДА R на посл. 2сч.	8x
	2:57	_Yeah go on	4x8	1/1 ВЫПАД R	8x
3	3:11	V3 / _When the	21/2x8	ПЕРЕХОД: взять диски для ТЯГИ ДИСКА В НАКЛОНЕ	2x
	3:21	_We'll look	2x8	2/2 ТЯГА ДИСКА В НАКЛОНЕ (16сч.) SET позиция	1x
	3:28	_So hold on	4x8	1/1 ТЯГА ДИСКА В НАКЛОНЕ (8сч.)	4x
	3:43	Rep / Other side	4x8	2/2 CLEAN & PRESS ДИСКОМ (16сч.)	2x
	3:58	(Low vocals)	4x8	1/1 (8сч.) На посл. 4сч. переход в СРЕДНЮЮ постановку ног для ПРИСЕДАНИЙ	4x
	4:12	Instr / (Synth)	4x8	1/1 ПРИСЕДАНИЕ С ДИСКОМ СРЕДНЯЯ пост. Переход в ВЫПАД L на посл. 2сч.	8x
	4:27	C / _Yeah go on	4x8	1/1 ПООЧЕРЕДНО ВЫПАД НАЗАД L R (16сч.) Диск у ключиц	2x
	4:42	_Yeah go on	4x8	1/1 ПООЧЕРЕДНО ВЫПАД НАЗАД с 1/1 ЖИМОМ ДИСКА О/Н L, R (16сч.)	2x



01. OTHERSIDE 5:00mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

SET (ИСХОДНАЯ) ПОЗИЦИЯ

СЛОЙ 1

До начала научите группу, как принять SET (исходную) позицию, устанавливая их в сильное положение для подъема весов.

- *Пятки под бедрами, разверните носки чуть наружу*
- *Чуть согните ноги в коленях*
- *Руки на ширину большого пальца от бедер*
- *Грудь поднята*
- *Плечи вверх, назад и вниз к позвоночнику*
- *Аккуратно втяните живот и напрягите кор*

БЛОК 1

СЛОЙ 1

Для каждого упражнения сообщайте **НУТЦ** – **НАЗВАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ**, **ТЕМП** и **ЦЕЛЕВЫЕ ЗОНЫ**. Это делает ваш инструктаж четким и легким для понимания. Например:

- *Наклон – наклон вперед от таза, скользите штангой до коленных чашечек*
- *Вертикальная тяга - штангу вверх до груди, локти в стороны*
- *Высокая тяга – тяните штангу вверх по корпусу под грудь, поднимите пятки и сожмите ягодицы*

БЛОК 2

СЛОЙ 1 / СЛОЙ 2

Мы соединяем нижнюю и верхнюю части тела и разогреваем заднюю цепь мышц с помощью тяги в наклоне. Это готовит нас к аккуратному и медленному Clean & Press. Мы заканчиваем подход Приседаниями и Выпадами, чтобы разогреть тело. Упор на ясные команды Слоя 1 Позиции и Выполнения, чтобы группа добилась хорошей Техники, приобрела уверенность и почувствовала свое тело.

- *Тяга в наклоне – штангу к коленям, животу, коленям, вернуться в исходное*
- *Clean & Press – тяга и схватить, согните ноги, напрягите пресс, штанга по корпусу*
- *Приседание в средней постановке – стопы шире таза, таз назад и вниз, грудь вверх, колени толкайте вперед, таз до угла 90 градусов*
- *Выпад - длинный шаг назад, колено сзади опускаем вниз, переднее бедро параллельно полу*

БЛОК 3

СЛОЙ 1 / СЛОЙ 2 / СЛОЙ 3

Мы снова повторяем все упражнения Блока 2, но с диском - для большей динамичной и комплексной работы. Это отличная возможность напомнить группе основы хорошей техники, чтобы подготовить их тела к тренировке, а также наладить связь с участниками, поняв их возможные цели... Подумайте, как им это передать.

- *Тяга диска в наклоне – наклон от таза, тяга под грудь, локти узко, приводите лопатки*
- *Clean & Press диском – нырнуть под диск, хват у ключиц, таз назад, напрягите пресс на жиме вверх*
- *Приседание с диском - средняя постановка, диск у ключиц, тазом назад и вниз, грудью вверх, пресс напряжен, прямой угол*
- *Выпады назад с жимом диска - длинный шаг назад, колено сзади опускаем вниз, переднее бедро параллельно полу, плечи и таз развернуты вперед, локти впереди лица*

СВЯЗЬ

Поприветствуйте группу на тренировке, будьте радушными и показывайте свою любовь к силовой тренировке. Старайтесь установить контакт с каждым в зале, как с новичками, так и более опытными участниками из первых рядов.



02. ПРИСЕДАНИЯ

ВЫБОР ВЕСА

ОПЫТНЫЕ: : В 2–4 раза больше разминочного веса на штанге

НОВИЧКИ: Вдвое больше разминочного веса на штанге

ФОКУС ТРЕКА

Объясните группе 3 разные постановки: среднюю, широкую и еще шире. Упор - на тройное разгибание, чтобы вовлечь в работу все мышцы задней цепи.

АКЦЕНТ НА МЫШЦАХ

СРЕДНЯЯ постановка: квадрицепсы, задняя цепь мышц

ШИРОКАЯ постановка: большая ягодичная, задняя цепь

САМАЯ ШИРОКАЯ: большие и боковые ягодичные мышцы, задняя цепь мышц

	МУЗЫКА	УПРАЖНЕНИЕ	ПОВТ.
1	0:05	Intro	4x8 Подготовка к ПРИСЕДАНИЮ в СРЕДНЕЙ пост.
	0:20	Instr / (Beat)	4x8 2/2 ПРИСЕДАНИЕ СРЕДНЯЯ постановка
	0:34	Br	1½x8 ПАУЗА
	0:36	Rep / Now squat	2x8 4/4 ПРИСЕДАНИЕ СРЕДНЯЯ постановка
	0:43	Now squat	4x8 3/1
	0:58	Now squat	4x8 2/2
	1:13	Ref / Work work	4x8 ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В ПРИСЕДАНИИ с ПОДЪЕМОМ
	1:28	Work work	НА НОСКИ (8сч.)
2		4x8 1/1 ПРИСЕДАНИЕ	СРЕДНЯЯ постановка
	1:43	Rep / Now squat	2x8 ПЕРЕХОД в ШИРОКУЮ постановку
	1:50	Now squat	2x8 4/4 ПРИСЕДАНИЕ ШИРОКАЯ постановка
	1:58	Now squat	4x8 3/1
	2:12	Now squat	4x8 2/2
	2:27	Ref / Work work	8x8 ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В ПРИСЕДАНИИ с ПОДЪЕМОМ
	2:57	Work work	НА НОСКИ (8сч.)
		4x8 1/1 ПРИСЕДАНИЕ	
4	3:11	Rep / Now squat	2x8 ПЕРЕХОД в САМУЮ ШИРОКУЮ постановку
	3:19	Now squat	2x8 4/4 ПРИСЕДАНИЕ САМАЯ ШИРОКАЯ пост.
	3:26	Now squat	4x8 3/1
	3:41	Now squat	4x8 2/2
	3:56	Ref / Work work	8x8 ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В ПРИСЕДАНИИ с ПОДЪЕМОМ
		Work work	НА НОСКИ (8сч.)
	4:25		8x8 1/1 ПРИСЕДАНИЕ
	4:55	Outro / (Low)	4x8 4/4

ОТДЫХ: Встряхнуть ноги, потянуть квадрицепсы



02. THE SQUAT SONG (EXTENDED MIX) 5:12mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

1 СРЕДНЯЯ ПОСТАНОВКА

СЛОЙ 1

Дайте подготовку Позиции и Выполнения приседания в средней постановке, чтобы все правильно двигались. **НУТЦ** поможет обучить верной технике приседаний, касающейся темпа, целевых зон и равнения ног. Предкоманда Комбинации поможет участникам с правильным таймингом и амплитудой.

- **Стопы чуть шире таза, носки слегка развернуты наружу**
- **Пресс напряжен** для поддержки поясницы
- **Поднимите грудь** и держите ее так
- **Выведите локти вперед под штангой** и активируйте мышцы верхней части спины
- **Таз опускайте назад и вниз**
- **Колени толкайте вперед, нагружая квадрицепсы**
- 3 пульса и вверх на носки
- Вот ваше комбо
- **Толкайте колени от центра стопы** для идеальной нагрузки мышц
- **Таз останавливается чуть выше колен**, вот ваша амплитуда
- В нижней амплитуде напрягите весь центр тела

2 ШИРОКАЯ ПОСТАНОВКА

СЛОЙ 1, СЛОЙ 2

Акцент на приседание в широкой постановке, на ягодицах и тройном разгибании для “прыжка вверх” в тройном пульсе. Тройное разгибание вовлекает в работу всю заднюю цепь мышц. Команды Слоя 2 призваны помочь участникам получить от тренировки большего за счет улучшения выполнения, работы с интенсивностью и разъяснения им, что они делают и что должны испытывать при этом.

- **Передышка и на пятку-носок шире**
- **Колени наружу, а таз назад**
- **Амплитуда - до прямого угла, ребят**
- **Напрягите пресс и держите грудь поднятой**
- **Приседание и прыжок**
- **Сожмите ягодицы и толкайте бедра вперед и вверх**
- **Большая работа с тройным разгибанием**
- **Маленькое движение в нижней амплитуде**
- **Ощутите, как работают мышцы**
- **Чем глубже садимся, тем лучше результат**

3 САМАЯ ШИРОКАЯ ПОСТАНОВКА

СЛОЙ 2, СЛОЙ 3

Дайте команды Слоя 1 Выполнения для приседаний в самой широкой постановке с акцентом на равнение, тайминг и амплитуду. Подступает утомление - что вы сделаете, чтобы мотивировать их и привести к результатам? Будьте здесь и сейчас со своей группой – смотрите участникам в глаза, когда обучаете их, чтобы быть самим собой, настоящим. Покажите свою любовь к этой тренировке, покажите, что вы с ними в каждом повторе – это эффект повторов в чистом виде!

- **На пятку-носок шире**
- **Верните себе идеальную осанку**
- **Тяните плечи назад и вниз, а грудь поднимайте вверх**
- **Полная амплитуда в каждом повторе**
- **Втягивайте живот и поднимайте грудь**
- **Толкайте таз дальше назад**
- **Продолжайте толкать колени наружу**, чтобы работали ягодичные мышцы
- **Сжимайте заднюю поверхность тела**, чтоб корпус был вертикален и чтоб задействовать максимум мышц
- **Не сдавайтесь – вместе мы сделаем это**
- **Прыжок выше!**
- **Поднимем пульс – закончим мощно**

PUMP ФАКТ

Упражнения с тройным разгибанием идеальны для улучшения вертикального рывка и развития спортивных качеств. Добавление к приседанию подъема на носки также увеличивает амплитуду работы с весом - таким образом, мы сжигаем больше калорий для счет больших затрат энергии.



03. ГРУДЬ

Внимание: Трек содержит ненормативную лексику, вместо него можно использовать песню **Leyendas** с той же хореографией.

ВЫБОР ВЕСА

ОПЫТНЫЕ: 2 средних–больших диска
ОПЦИЯ: На штанге на 1/3 меньше веса, чем для приседаний

АКЦЕНТ НА МЫШЦАХ

Отжимание в средней постановке и отведение дисков и жим лежа: грудные, трицепс и дельтовидные

ФОКУС ТРЕКА

Упор на ясное объяснение выполнения отжиманий в средней постановке рук (вкл. опции), чтобы каждый смог работать, и объяснение упражнений с дисками. Чередование упражнений быстрее укрепляет тело и ведет к утомлению.

	МУЗЫКА		УПРАЖНЕНИЕ	ПОВТ.
	0:05 Intro	2x8	Подготовка К ОТЖИМАНИЮ ОТ СТЕПА	
	0:12 V1 / Ah, swag	4x8	2/2 ОТЖИМАНИЕ ОТ СТЕПА В СРЕДНЕЙ постановке Опция: с носков, с колен или колени под таз	4x
	0:27 Feelin me	4x8	3/1	4x
	0:42 PC / Shoulder	4x8	КОМБИНАЦИЯ 1 (16сч.) 1x 1/1/2 ОТЖИМАНИЕ ОТ СТЕПА (8сч.) 1x МЕДЛ.КАСАНИЕ СТОПОЙ В ПЛАНКЕ L R (8сч.)	2x
1	0:57 Instr / (Melody)	4x8	КОМБИНАЦИЯ 2 (16сч.) 2x 1/1 ОТЖИМАНИЕ (8сч.) 2x БЫСТРОЕ КАСАНИЕ СТОПОЙ L R (8сч.)	2x
	1:11 V2 / A mi me	4x8	3/1 ОТЖИМАНИЕ ОТ СТЕПА В СРЕДНЕЙ пост.	4x
	1:26 A hora porque	4x8	2/2	4x
	1:41 QC / _ Whoppa	4x8	КОМБИНАЦИЯ 1 (16сч.)	2x
	1:56 Instr / (Melody)	4x8	КОМБИНАЦИЯ 2 (16сч.)	2x
	2:10 V3 / _ Me dice	2x8	ПЕРЕХОД: на степ с дисками для ОТВЕДЕНИЯ ДИСКОВ ЛЕЖА	
	2:18 _ yo me	2x8	4/4 ОТВЕДЕНИЕ ЛЕЖА Опция: ЖИМ ЛЕЖА	1x
	2:25 Delicioso_	4x8	2/2	4x
	2:40 Ref / _ Hola	8x8	КОМБИНАЦИЯ 3 (16сч.) 1x 2/2 ОТВЕДЕНИЕ ЛЕЖА (8сч.) 1x 2/2 ПУЛЬС В УЗКОМ ЖИМЕ ДИСКОВ (8сч.)	4x
2	3:09 QC / _ Whoppa	4x8	КОМБИНАЦИЯ 4 (16сч.) 1x 1/1/2 ОТВЕДЕНИЕ ЛЕЖА (8сч.) 1x ПУЛЬС В УЗКОМ ЖИМЕ ДИСКОВ (8сч.)	2x
	3:24 Instr / (Melody)	4x8	КОМБИНАЦИЯ 5 (16сч.) 2x 1/1 ОТВЕДЕНИЕ ЛЕЖА (8сч.) 1x ПУЛЬС В УЗКОМ ЖИМЕ ДИСКОВ (8сч.)	2x



03. ГРУДЬ

Внимание: Трек содержит ненормативную лексику, вместо него можно использовать песню **Leyendas** с той же хореографией.

3	МУЗЫКА		УПРАЖНЕНИЕ	ПОВТ.
	3:39	Br	1/2x8	ПАУЗА
	3:41	V3 / _Me dice	4x8	4/4 ОТВЕДЕНИЕ ЛЕЖА
	3:56	Delicioso_	4x8	2/2
	4:10	Ref / _Hola	8x8	КОМБИНАЦИЯ 3 (16сч.)
	4:40	QC / _Whoppa	4x8	КОМБИНАЦИЯ 4 (16сч.)
	4:55	Instr / (Melody)	4x8	КОМБИНАЦИЯ 5 (16сч.)
ОТДЫХ: Встряхнуть руки и сделать круг плечами, потянуть грудь				



ALT

03. ГРУДЬ

LEYENDAS 5:12mins

Используйте эту песню вместе **Whорра** для трека **03**.

	МУЗЫКА	УПРАЖНЕНИЕ	ПОВТ.
1	0:05 Intro	2x8 Подготовка К ОТЖИМАНИЮ ОТ СТЕПА	
	0:12 V1	4x8 2/2 ОТЖИМАНИЕ ОТ СТЕПА В СРЕДНЕЙ постановке Опция: с носков, с колен или колени под таз	4x
	0:27	4x8 3/1	4x
	0:42 PC	4x8 КОМБИНАЦИЯ 1 (16сч.) 1x 1/1/2 ОТЖИМАНИЕ ОТ СТЕПА (8сч.) 1x МЕДЛ.КАСАНИЕ СТОПОЙ В ПЛАНКЕ L R (8сч.)	2x
	0:57 Instr	4x8 КОМБИНАЦИЯ 2 (16сч.) 2x 1/1 ОТЖИМАНИЕ (8сч.) 2x БЫСТРОЕ КАСАНИЕ СТОПОЙ L R (8сч.)	2x
	1:11 V2	4x8 3/1 ОТЖИМАНИЕ ОТ СТЕПА	4x
	1:26	4x8 2/2	4x
	1:41 QC	4x8 КОМБИНАЦИЯ 1 (16сч.)	2x
	1:56 Instr	4x8 КОМБИНАЦИЯ 2 (16сч.)	2x
2	2:10 V3	2x8 ПЕРЕХОД: на степ с дисками для ОТВЕДЕНИЯ ДИСКОВ ЛЕЖА	
	2:18	2x8 4/4 ОТВЕДЕНИЕ ЛЕЖА Опция: ЖИМ ЛЕЖА	1x
	2:25	4x8 2/2	4x
	2:40 Ref	8x8 КОМБИНАЦИЯ 3 (16сч.) 1x 2/2 ОТВЕДЕНИЕ ЛЕЖА (8сч.) 1x 2/2 ПУЛЬС В УЗКОМ ЖИМЕ ДИСКОВ (8сч.)	4x
	3:09 QC	4x8 КОМБИНАЦИЯ 4 (16сч.) 1x 1/1/2 ОТВЕДЕНИЕ ЛЕЖА (8сч.) 1x ПУЛЬС В УЗКОМ ЖИМЕ ДИСКОВ (8сч.)	2x
	3:24 Instr	4x8 КОМБИНАЦИЯ 5 (16сч.) 2x 1/1 ОТВЕДЕНИЕ ЛЕЖА (8сч.) 1x ПУЛЬС В УЗКОМ ЖИМЕ ДИСКОВ (8сч.)	2x
	3:39 Br	1/2x8 ПАУЗА	
	3:41 V3	4x8 4/4 ОТВЕДЕНИЕ ЛЕЖА	2x
	3:56	4x8 2/2	4x
	4:10 Ref	8x8 КОМБИНАЦИЯ 3 (16сч.)	4x
3	4:40 QC	4x8 КОМБИНАЦИЯ 4 (16сч.)	2x
	4:55 Instr	4x8 КОМБИНАЦИЯ 5 (16сч.)	2x
	ОТДЫХ: Встряхнуть руки и сделать круг плечами, потянуть грудь		



03. WHORRA 5:12mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

1 ОТЖИМЕНИЕ ОТ СТЕПА И КАСАНИЕ СТОПОЙ В ПЛАНКЕ

СЛОЙ 1

Дайте команды подготовки позиции и выполнения отжиманий от степа в средней постановке рук. С помощью НУТЦ сообщите Цели и темп, чтобы участники верно работали и знали свои опции.

- *В средней постановке руки чуть шире плеч*
- *Напрягите пресс*
- *С колен или с носков*
- *Отведите плечи от ушей*
- *Грудь до уровня локтя*
- *Спина длинная и прямая*
- *Начнете уставать - опустите колени на пол*
- *Комбинация; быстро вниз и пауза*
- *Касание носком по 1 разу в каждую сторону*
- *Напрягите пресс, чтобы держать таз ровно*
- *2 отжимания*
- *4 касания*
- *Если хотите, попробуйте сделать это с носков*
- *Сначала поработаем с весом тела, чтобы предварительно утомить и усложнить работу лежа*
- *Включайте в работу верх спины, когда опускаетесь к степу*
- *Давите ладонями в степ*

2 ОТВЕДЕНИЕ ЛЕЖА И ЖИМ ДИСКОВ УЗКО

СЛОЙ 1 / СЛОЙ 2

Дайте группе подготовку Позиции, чтобы они правильно поднимали вес. С помощью НУТЦ сообщите Цели и темп, чтобы участники верно работали и успешно попевали за вами..

ОТВЕДЕНИЕ ЛЕЖА И ЖИМ ДИСКОВ УЗКО

- *Берем диски*
- *Диски направлены внутрь друг на друга*
- *Плечи опущены, центр тела напряжен*
- *Локти в стороны и грудь раскрыть на отведении лежа*
- *Комбинация; 2/2 отведение и 2/2 жим*
- *На жиме локти к ребрам*
- *Амплитуда в обоих движениях - верх степа*
- *Локти узко на жиме и широко на отведении дисков*
- *Пульс делает мышцы груди и плеч выносливыми*
- *Изоляция в отведении лежа*

3 ОТВЕДЕНИЕ ЛЕЖА И ЖИМ УЗКО

СЛОЙ 2 / СЛОЙ 3

Продолжайте помогать участникам работать в правильном темпе и с нужной амплитудой. Затем помогите им получить больше и объясните с помощью команд Слоя 2, как выполнять жим дисков узко и отведение лежа для большей интенсивности.

- *Движения на выносливость и изоляцию*
- *Ощутите, как широко раскрывается грудь и передняя часть плеча*
- *Чем дальше вы отводите диски, тем больше нагрузка на верхнюю часть тела*
- *До верха степа*
- *Закончим вместе сильно и точно*
- *2 раза комбо, чтобы добить*

PUMP ФАКТ

В этом треке мы чередуем упражнения закрытого цикла и открытого цикла. Отжимания - закрытого цикла, т.к. тело движется на фиксированных руках. Отведения и жимы лежа - открытого цикла, т.к. руки движутся по сторонам тела.

Такая комбинация с чередованием 2 техник позволяет нам дольше держать грудные мышцы под нагрузкой.



04. СПИНА

ВЫБОР ВЕСА

ОПЫТНЫЕ: : Штанга с весом на грудь или больше и 1 средний или тяжелый диск

НОВИЧКИ: Штанга с весом на грудь

ФОКУС ТРЕКА

Объясните, как правильно выполнять широких хватом тягу в наклоне и высокую тягу. Поскольку штанга будет оставаться ниже уровня плеч, можно посоветовать участникам взять вес на штанге тяжелее обычного. Акцент на амплитуде и глубине приседания с жимом, чтобы разогнать метаболизм.

АКЦЕНТ НА МЫШЦАХ

Наклон / силовой жим диска, приседание с жимом диска, **Clean and Press** диском: мышцы задней цепи, ягодичные, зад.поверхность бедра, нижняя и верхняя часть спины

Тяга широким хватом в наклоне: широчайшие

	МУЗЫКА	УПРАЖНЕНИЕ	ПОВТ.
1	0:05 Intro	2x8 SET ПОЗИЦИЯ	
	0:12 Instr / (Choir)	10x8 4/4 НАКЛОН С ШИРОКИМ ХВАТОМ	5x
	0:46 (Beat)	4x8 2/2	4x
	1:00 (Drop)	12x8 ТРОЙНАЯ ТЯГА ШИРОКИМ ХВАТОМ В НАКЛОНЕ (16сч.)	6x
2	1:42 Instr / (Low)	2x8 ПЕРЕХОД: штангу вниз, взять диск	
	1:49 Wrote that_	2x8 1/1 CLEAN AND PRESS ДИСКОМ (8сч.)	2x
	1:55 Instr / (Synth)	10x8 ТРИЖДЫ ПРИСЕДАНИЕ С ЖИМОМ ДИСКА (16сч.)	5x
	2:31 (Bup)	2x8 ПЕРЕХОД: диск вниз, взять штангу	
	2:37 (Drop)	16x8 КОМБИНАЦИЯ (32сч.) 1x ТРОЙНАЯ ТЯГА ШИРОКИМ ХВАТОМ В НАКЛОНЕ (16сч.) 4x 1/1 ВЫСОКАЯ ТЯГА (16сч.)	4x
3	3:32 Instr / (Low)	32x8 Повторить SET 2 ОТДЫХ: Штангу вниз, встряхнуть руки и ноги, скручивания корпуса	

SMARTSTART

Напомните новичкам на занятии, что они могут уйти, когда захотят...



04. LACRIMOSA 5:27mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

1 НАКЛОН И ТЯГА ШИРОКИМ ХВАТОМ В НАКЛОНЕ

СЛОЙ 1

Научите всем движениям этого блока с помощью понятных команд Позиции и Выполнения. Это переводит внимание на развитие правильной техники подъема для сильного начала трека. Говорите лишь необходимое, чтобы вас могли понять и насладиться мощной музыкой.

НАКЛОН ШИРОКИМ ХВАТОМ

- **SET позиция** для правильного подъема
- 2/2 наклон
- **Наклон от таза**
- **Поднимите грудь, напрягите пресс**
- **Штанга до колен**
- 3 пункта - осанка, темп и мощь
- Локти назад

ТРОЙНАЯ ТЯГА ШИРОКИМ ХВАТОМ В НАКЛОНЕ

- **Штанга к коленям, животу, коленям и подъем**
- **Локти высоко и широко**
- **Длинная прямая спина**
- **Подбородок вниз**, взгляд на 2 метра перед собой
- **Поднимите грудь, напрягите пресс**
- **Сводите лопатки вместе**
- А теперь внимание на темп - пауза и тяга
- В нижней точке амплитуды напрячь пресс
- В верхней точке сжать ягодичы, поднять грудь

2 CLEAN & PRESS ДИСКОМ / СИЛОВОЙ ЖИМ ДИСКОМ / ТРОЙНАЯ ТЯГА / ВЫСОКАЯ ТЯГА ШИРОКИМ ХВАТОМ

СЛОЙ 1 / СЛОЙ 2

Мы переходим к работе с диском для разгона метаболизма и улучшения спортивных результатов. Объясните выполнение всех упражнений с упором на амплитуду и целевые зоны для безопасности. Как только все будут правильно двигаться, установите контакт и ведите участников к результатам. Затем мы возвращаемся к штанге для комбинации из широкой тяги и высокой тяги. Дайте команды Слоя 2 и позвольте участникам отточить свою технику. Вдохновите группу - расскажите им о пользе этих движений – ЗАЧЕМ!

CLEAN & PRESS ДИСКОМ / POWER PRESS (СИЛОВОЙ ЖИМ) ДИСКОМ

- Средняя постановка ног
- Поймайте диск у ключиц
- **Грудь вверх, живот втянуть**
- **Локти вниз, когда принимаете диск на грудь**
- Силовой жим
- **Локти впереди лица на жиме диска вверх**
- **Прямой угол в ногах**
- Выталкивайте себя ногами
- В нижней точки приседания мы подключаем спину

ТРОЙНАЯ ТЯГА / ВЫСОКАЯ ТЯГА ШИРОКИМ ХВАТОМ

- Диски вниз, берем штангу
- Сделаем это вместе, тройная тяга и высокие тяги
- 4 высокие тяги, штанга под грудь
- **Сожмите ягодичы**
- **Толкайте бедра вперед и вверх, штанга до нижней части груди**
- Гордая осанка
- А теперь темп – быстро и с контролем
- Высокая тяга за счет бедер, а руки контролируют ее
- Взрыв
- Штанга парит
- Держите темп – работайте мышцами задней цепи
- **Грудь вверх и пресс напряжен**



04. LACRIMOSA 5:27mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

3 CLEAN & PRESS ДИСКОМ / СИЛОВОЙ ЖИМ ДИСКОМ / ТРОЙНАЯ ТЯГА / ВЫСОКАЯ ТЯГА ШИРОКИМ ХВАТОМ

СЛОЙ 2 / СЛОЙ 3

Помогите участникам улучшить результаты в этом финальном блоке за счет сверхнагрузки.

Мотивируйте людей, показав как вы любите эту тренировку; вдохновите на усердную работу с помощью похвалы и подбадривания, бросьте вызов приложить чуть больше сил. Удержите всех в тренировочной зоне до самого финиша.

- *Штангу вниз, берем диск*
- *Сосредоточимся на толчке и тяге*
- *Тяга диска вниз и толчок диска вверх*
- *Сделаем это, ребят – последний*
- *Руки широко*
- *Я с вами – вы с нами*
- *Сводите лопатки вместе*
- *Знаю, предплечья уже горят*
- *Замедляйтесь за счет верхней части спины*
- *Толкайте бедра – почти всё*

PUMP ФАКТ

Секрет улучшения подъемной силы - активнее использовать большие мышцы, чтобы снять нагрузку с тех, что поменьше.

Сравнение размера ягодичной мышцы и плечевой указывает что, чем больше мы используем бедра, тем сильнее и успешнее выполняем упражнения вроде высокой тяги.



05. ТРИЦЕПС

Внимание: Трек содержит ненормативную лексику, вместо него можно использовать песню **Bright** с новой хореографией.

ВЫБОР ВЕСА

1 малый-средний диск

1 средний-большой диск

ФОКУС ТРЕКА

Ясно дайте подготовку Позиции и Выполнения для всех упражнений на трицепс с акцентом на амплитуду движения для интенсивности. Сообщите участникам, что всю пользу они ощутят, если будут работать медленно и с отличной техникой.

АКЦЕНТ НА МЫШЦАХ

Kickback (выпрямление руки назад) и разгибания из-за головы, отжимание на трицепс: трицепс, передние дельты, грудные мышцы

МУЗЫКА			УПРАЖНЕНИЕ	ПОВТ.
1	0:05	Intro	1/2x8 Подготовка к ОТЖИМАНИЮ НА ТРИЦЕПС	
	0:07	V1 / Started	2/2/2/2 ОТЖИМАНИЕ НА ТРИЦЕПС ОТ СТЕПА (16сч.)	2x
			Опция: с носков, колен или колени под тазом	
	0:28	C / Hard to save	2/2 ОТЖИМАНИЕ НА ТРИЦЕПС ОТ СТЕПА	6x
	0:59	Instr / (Heavy)	ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В ОТЖИМАНИИ (8сч.)	4x
2	1:19	V2 / Grave	ПЕРЕХОД: Взять легкий диск, встать на колени, R рука на степе, диск в L руке	
	1:24	Feel the	1/1 ТЯГА И KICKBACK L (8сч.)	7x
	2:01	_Put the	1/1	2x
			На посл.повторе остаться в положении kickback	
	2:11	Instr / (Heavy synth)	ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В KICKBACK L (8сч.)	4x
	2:32	PC / Meet me	ПЕРЕХОД: Взять диск тяжелее для РАЗГИБАНИЯ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ (СТОЯ НА КОЛЕНЯХ)	
	2:37	Taste some	2/2 РАЗГИБАНИЕ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ (НА КОЛЕНЯХ)	3x
	2:53	Instr / (Heavy synth)	ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В РАЗГИБАНИИ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ (НА КОЛЕНЯХ)	4x
3	3:13	V3 / _Grave	ПЕРЕХОД: Взять легкий диск, встать на колени, L рука на степе, диск в R руке	
	3:21	Feel the	1/1 ТЯГА И KICKBACK R (8сч.)	7x
	3:57	_Put the	1/1	2x
			На посл.повторе остаться в положении kickback	
	4:07	Instr / (Heavy synth)	ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В KICKBACK R (8сч.)	4x
	4:28	PC / Meet me	ПЕРЕХОД: Взять диск тяжелее для РАЗГИБАНИЯ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ СТОЯ	
	4:33	Taste some	2/2 РАЗГИБАНИЕ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ СТОЯ	3x
	4:49	Instr / (Heavy synth)	ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В РАЗГИБАНИИ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ СТОЯ	4x
			ОТДЫХ: Встряхнуть руки, потянуть трицепс	



ALT

05. ТРИЦЕПС

BRIGHT 5:37mins

Используйте эту песню и хореографию вместо **Too Far Gone** для трека **05**.

	МУЗЫКА		УПРАЖНЕНИЕ	ПОВТ.
1	0:05	Intro	1/2x8 Подготовка к ОТЖИМАНИЮ НА ТРИЦЕПС	
	0:07		2/2/2/2 ОТЖИМАНИЕ НА ТРИЦЕПС ОТ СТЕПА (16сч.)	2х
			Опция: с носков, колен или колени под тазом	
	0:28	Ok_	2/2 ОТЖИМАНИЕ НА ТРИЦЕПС ОТ СТЕПА	6х
	0:59	Today_	ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В ОТЖИМАНИИ (8сч.)	4х
2	1:19		ПЕРЕХОД: взять легкий диск, встать на колено, R нога впереди, диск в L руке	
	1:24	This time_	1/1 ТЯГА И KICKBACK L (8сч.)	7х
	2:01	Hey hey hey_	1/1	2х
			На посл.повторе остаться в положении kickback	
	2:11	Hey hey hey_	ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В KICKBACK L (8сч.)	4х
	2:32	Things get_	ПЕРЕХОД: Взять диск тяжелее для РАЗГИБАНИЯ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ (СТОЯ НА КОЛЕНЯХ)	
	2:37	See	2/2 РАЗГИБАНИЕ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ (НА КОЛЕНЯХ)	3х
	2:53	Ooooh	ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В РАЗГИБАНИИ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ (НА КОЛЕНЯХ)	4х
3	3:13	See_	ПЕРЕХОД: зять легкий диск, встать на колено, L нога впереди, диск в R руке	
	3:21	Going to take_	1/1 ТЯГА И KICKBACK R (8сч.)	7х
	3:57	Theres always_	1/1	2х
			На посл.повторе остаться в положении kickback	
	4:07		ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В KICKBACK R (8сч.)	4х
	4:28	Going to take_	ПЕРЕХОД: Взять диск тяжелее для РАЗГИБАНИЯ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ СТОЯ	
	4:33		2/2 РАЗГИБАНИЕ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ СТОЯ	3х
	4:49	Hey hey	ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В РАЗГИБАНИИ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ СТОЯ	4х
			ОТДЫХ: Встряхнуть руки, потянуть трицепс	



05. TOO FAR GONE 5:15mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

1 ОТЖИМАНИЕ НА ТРИЦЕПС

СЛОЙ 1

Дайте подготовку позиции и выполнения для отжиманий на трицепс. Ясно обозначьте опции, тайминг и цели, чтобы группа поняла. Давайте команды с расстановкой, чтобы участники ощутили медленное движение всем телом.

ОТЖИМАНИЕ НА ТРИЦЕПС ОТ СТЕПА

- *Сбоку ступа - позиция для отжиманий*
- *Руки на ширине плеч*
- *Втяните живот, напрягите пресс*
- *С колен или с носков*
- *Начнем медленно*
- *Отведите плечи от ушей*
- *Грудь опускаем до уровня локтя*
- *Полное выпрямление рук вверх*
- *Если теряете амплитуду, переходите на колени*
- *Приятно работать медленно*
- *Амплитуду получили, теперь напряжение*
- *Упор на выталкивание веса своего тела от ступа*
- *Локти ближе к ребрам для изоляции*

2 ТЯГА И KICKBACK / РАЗГИБАНИЕ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ (СТОЯ НА КОЛЕНЯХ)

СЛОЙ 1

Возьмите диск полегче. Дайте подготовку позиции и выполнения для тяги и выпрямления руки назад (Kickback Row). Акцент на полное выпрямление руки в локте в верхней точке движения - для максимальной работы мышц. Интенсивность повышается в тройных пульсах, так что будьте готовы удерживать участников в работе. Быстрый переход, чтобы взять диск потяжелее для разгибаний из-за головы. Сначала объясните позицию, а затем сосредоточьтесь на выполнении.

KICKBACK (ВЫПРЯМЛЕНИЕ РУКИ НАЗАД)

- *Возьмите диск полегче*
- *Колени под бедрами, рука под плечом*
- *Наклон вперед от таза*
- *Локоть вверх, выпрямить руку, локоть высоко*
- *Грудь вверх*
- *Плечевая кость параллельна полу – выпрямите руку*
- *Плечи на одном уровне и корпус развернут вперед*
- *Насколько длинная и прямая ваша рука*
- *Нам нужно добиться напряжения, чтобы ощутить жжение*
- *Вытягивайте руку как можно дальше*

РАЗГИБАНИЕ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ (НА КОЛЕНЯХ)

- *Останьтесь на коленях, возьмите тяжелый диск*
- *Разгибания из-за головы*
- *Напрягите пресс*
- *Поднимите грудь*
- *Диск к основанию шеи, и полное выпрямление рук вверх*
- *Полное выпрямление в верхней точке*
- *Сводите локти узко*
- *Плечи назад и вниз*
- *Готовы к нагрузке?*
- *Остаемся в нижней амплитуде, чтобы растянуть и удлинить мышцы*
- *Спрячьте диск за шеей*



05. TOO FAR GONE 5:15mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

3 KICKBACK / РАЗГИБАНИЕ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ СТОЯ

СЛОЙ 2 / СЛОЙ 3

Мы повторяем Kickback и заканчиваем стоя, разгибаниями из-за головы. Утомление ощутимо, и велик соблазн сачковать в темпе и амплитуде,

поэтому напомним о правильной технике и убедите закончить трек наилучшим образом. Трэк долго запрягает, но результат будет быстрым. Как вы донесете до них эту мысль?

- *Вернемся к Kickback Row другой рукой*
- *Правильное положение – плечи ровно*
- *Локоть высоко, руку выпрямить*
- *Есть ощущение, будто мизинцем пытаетесь коснуться потолка?*
- *Сочетание силы и стабилизации, и добавим изоляцию*
- *Сильная и неподвижная верхняя часть руки*
- *Жжение означает, что вы становитесь сильнее*
- *Берем тяжелый диск и встаем*
- *Незабываемые ощущения*
- *Тянем диск снизу вверх*
- *Больше интенсивности*
- *С каждым повтором мы становимся сильнее*

PUMP ФАКТ

Успешная изоляции трицепса зависит от того, что не движется.

Зафиксированное положение груди и плечевой кости и сильная опора нерабочей рукой крайне важны для достижения нужного равнения для изоляции трицепса.



06. БИЦЕПС

ВЫБОР ВЕСА

2 средних-больших диска

ФОКУС ТРЕКА

Четко объясните темп, чтобы участники уловили музыку и сосредоточились на выполнении
Сгибания на бицепс, чтобы добиться изоляции.

АКЦЕНТ НА МЫШЦАХ

Сгибание и тяга на бицепс: бицепс и верхняя часть спины

	МУЗЫКА	УПРАЖНЕНИЕ	ПОВТ.
1	INTRO 0:05 Intro / I'm so	2x8 Подготовка к СГИБАНИЮ НА БИЦЕПС С ДИСКАМИ SET позиция	
	0:13 Show me	2x8 2/2 СГИБАНИЕ НА БИЦЕПС С ДИСКАМИ SET позиция	2x
	0:21 Ref / Woahhhhh	2x8 4/4	1x
	0:29 C / Good as	4x8 ТРОЙНОЙ ПУЛЬС ДИСКАМИ ПОСЕРЕДИНЕ (8сч.)	4x
	0:46 Gets	2x8 1/1 ТЯГА НА БИЦЕПС (8сч.)	2x
2	0:54 V2 / I got the	4x8 2/2 СГИБАНИЕ НА БИЦЕПС С ДИСКАМИ SET позиция	4x
	1:10 Ref Whoooah	2x8 4/4	1x
	1:18 C / Good as it	4x8 ТРОЙНОЙ ПУЛЬС ДИСКАМИ ПОСЕРЕДИНЕ (8сч.)	4x
	1:35 Gets	2x8 1/1 ТЯГА НА БИЦЕПС (8сч.)	2x
	1:43 Ref / Woahhhhh	4x8 4/4 СГИБАНИЕ НА БИЦЕПС	2x
	1:59 C / Good as	8x8 КОМБИНАЦИЯ (16сч.) 1x ТРОЙНОЙ ПУЛЬС ДИСКАМИ ПОСЕРЕДИНЕ (8сч.) 1x 1/1 ТЯГА НА БИЦЕПС (8сч.)	4x
	2:32 Gets	4x8 1/1 ПООЧЕРЕДНО СГИБАНИЕ НА БИЦЕПС L, R (8сч.)	4x
3	2:48 V3 / I got the	28x8 Повторить БЛОК 2 ОТДЫХ: Встряхнуть руки, потянуть бицепс	



06. AS GOOD AS IT GETS 4:45mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

1 СГИБАНИЕ / ТЯГА НА БИЦЕПС С ДИСКАМИ

СЛОЙ 1

Дайте команды Позиции и Выполнения из Слоя 1, чтобы участники начали двигаться с правильным темпом и амплитудой, настроившись на эмоцию и силу песни.

СГИБАНИЕ НА БИЦЕПС С ДИСКАМИ

- *Set позиция*
- *Центр тела в напряжении*
- *Диски к плечам и вниз к бедрам*
- *Почувствуйте музыку*
- *Локоть под плечом для изоляции*
- *Лопатки вниз по задним ребрам*
- *Грудь вверх*
- *Живот втянут*

ТЯГА НА БИЦЕПС ДИСКАМИ

- *Тяга на бицепс*
- *Наклон вперед от таза*
- *К коленям, ребрам, коленям и в исходную*
- *Поднимите грудь, напрягите пресс*

2 СГИБАНИЕ / ТЯГА НА БИЦЕПС С ДИСКАМИ

СЛОЙ 2

Блок 1 короткий, так что продолжайте давать команды Выполнения для понимания участниками изоляции. Когда группа будет правильно работать, дайте команды слоя 2, чтобы помочь им двигаться точно и с правильным равнением. Когда мы фокусируемся на положении локтя, это сохраняет нагрузку в целевых мышцах и создает идеальную основу для эффективной работы с весом.

СГИБАНИЕ НА БИЦЕПС

- *Ощутите как лопатки скользят к нижним ребрам для стабилизации корпуса*
- *Следите, чтобы локти были прямо под плечами*
- *Сильная позиция для изоляции рук*
- *Пятки давят в пол, середина корпуса как в корсете*
- *А вот и комбо – пульс 3, одна тяга*
- *Пульс посередине – 2 см вниз, 2 см вверх - вот наша амплитуда*
- *Чем вам тяжелее, тем больше стабилизируйте корпус*
- *Постоянное напряжение и жжение дают результат*

3 СГИБАНИЕ / ТЯГА НА БИЦЕПС С ДИСКАМИ

СЛОЙ 3

Команды Слоя 3 мотивируют всех дойти до финиша. Покажите, что усердная работы может быть в кайф – это внутренняя мотивация, помогите участникам тоже полюбить это ощущение от усердной работы. Как вы доведете участников до финишной черты?

- *Продержитесь этот долгий подход*
- *Ноги стоят крепко и напряжение во всем коре*
- *Рывок, пауза и сопротивление*
- *Мы уже на финишной прямой*
- *Просто сделаем это*
- *А вот и комбо – с тягой*
- *Локти высоко*
- *Сгибания на бицепс*
- *Закончим мощно*
- *Локти вниз, грудь вверх, до финиша*

PUMP ФАКТ

Точка максимального сопотивления в сгибании на бицепс - когда диск дальше всего от корпуса и в локтевом суставе угол 90 градусов.

Мы выделяем эту часть амплитуды за счет пульсов, чтобы испытать наши бицепсы на прочность. Это еще и позиция, в которой необходимо напоминание о правильной осанке, поскольку тут легко завалиться вперед из-за увеличения нагрузки.



07. ВЫПАДЫ

ВЫБОР ВЕСА

1 средний-тяжелый диск

ОПЦИЯ: вес собственного тела

ФОКУС ТРЕКА

Научите группу выполнять динамический Выпад отличной амплитудой и темпом, чтобы добиться максимального мышечного напряжения для быстрого результата. Напоминайте о равнении в ногах для комбо Приседаний в широкой и самой широкой постановке.

АКЦЕНТ НА МЫШЦАХ

Приседания и выпады: квадрицепсы и ягодичные мышцы

	МУЗЫКА		УПРАЖНЕНИЕ	ПОВТ.
1	0:05	Intro	4x8 Подготовка к ПРИСЕДАНИЮ С ДИСКОМ СРЕДНЯЯ пост.	
	0:17	Instr / (Low melody)	8x8 4/4 ПРИСЕДАНИЕ С ДИСКОМ СРЕДНЯЯ пост.	4x
	0:40	(Bup)	4x8 2/2 ДИСК У КЛЮЧИЦ	4x
	0:53	(Drop)	8x8 ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В ВЫПАДЕ L (8сч.) R рука в сторону, диск в L руке	8x
	1:17	(Melody Bup)	4x8 4/4 ПРИСЕДАНИЕ С ДИСКОМ СРЕДНЯЯ пост.	2x
	1:29	(Drop)	8x8 ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В ВЫПАДЕ L (8сч.) Опция: подъем колена	8x
2	1:53	Instr / (Low)	2x8 ОТДЫХ: встряхнуть ноги, подготовка к ПРИСЕДАНИЮ С ДИСКОМ	
	1:59	(Bup)	2x8 2/2 ПРИСЕДАНИЕ С ДИСКОМ СРЕДНЯЯ пост.	2x
	2:05	(Drop)	8x8 ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В ВЫПАДЕ R (8сч.) L рука в сторону, диск в R руке	8x
	2:29	(Melody Bup)	4x8 4/4 ПРИСЕДАНИЕ С ДИСКОМ СРЕДНЯЯ пост.	2x
	2:41	(Drop)	8x8 ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В ВЫПАДЕ R (8сч.) Опция: подъем колена	8x
3	3:05	Br / (Low)	13/4x8 ПЕРЕХОД: подготовка к ПРИСЕДАНИЮ С ДИСКОМ ШИРОКАЯ постановка	
	3:10	Instr / (Slow beat)	12x8 4/4 ПРИСЕДАНИЕ С ДИСКОМ ШИРОКАЯ пост.	6x
	3:50	(Drop)	16x8 КОМБИНАЦИЯ (32сч.)	4x
			1x ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В ПРИСЕДАНИИ С ДИСКОМ (8сч.) ШИРОКАЯ пост., шаг L в сторону на посл. 2сч.	
			1x ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В ПРИСЕДАНИИ С ДИСКОМ (8сч.) САМАЯ ШИРОКАЯ пост., шаг L обратно на посл. 2сч.	
			1x ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В ПРИСЕДАНИИ С ДИСКОМ (8сч.) ШИРОКАЯ пост., шаг R в сторону на посл. 2сч.	
			1x ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В ПРИСЕДАНИИ С ДИСКОМ (8сч.) САМАЯ ШИРОКАЯ пост., шаг R обратно на посл. 2сч.	
	4:39	Outro / (Low beat)	4x8 1/1 ПРИСЕДАНИЕ С ДИСКОМ ШИРОКАЯ пост. ОТДЫХ: Встряхнуть руки, потянуть квадрицепсы	8x



07. DHOOL 4:53mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

1 ПРИСЕДАНИЕ С ДИСКОМ / ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В ВЫПАДЕ

СЛОЙ 1

Дайте ясные команды Подготовки и Выполнения для приседания с диском и тройного пульса в выпаде. Не забывайте про предкоманды, чтобы все поспевали за вами. Чтобы команды усвоились, давайте по одной за раз, чтобы участники внимали вам и следили за своей Техникой, поддерживая отличную осанку!

ПРИСЕДАНИЕ С ДИСКОМ

- Средняя постановка, стопы чуть шире таза
- Приседание
- Диск высоко у груди
- Стопы шире таза
- Локти под диском
- Поднимите грудь и втяните живот
- Таз назад и вниз
- Колени направлены вперед, чтобы работали квадрицепсы

ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В ВЫПАДЕ

- Переходим к выпадам
- Шаг левой ногой назад в выпад
- Диск в левой руке
- Длинный шаг назад
- Колено ноги сзади опускаем в пол
- Таз и плечи развернуты вперед
- Толкайтесь пяткой передней ноги
- Переднее бедро параллельно полу
- То же самое с подъемом колена
- Отталкиваться пяткой значит "прожечь" ягодицы
- Ощутите нарастание напряжения
- Грудь поднята и пресс напряжен

2 ПРИСЕДАНИЕ С ДИСКОМ / ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В ВЫПАДЕ

СЛОЙ 2 / СЛОЙ 3

Повторение Блока 1 на другую ногу - это возможность улучшить выполнение и рассказать о пользе правильной техники. Улучшая выполнение выпада, участники смогут не только работать безопаснее, но и сильнее вовлечь мышцы для результативности.

- Примите правильное положение на другую ногу
- Грудь поднята
- Корпус движется четко вниз и вверх
- Акцент на вертикальном движении колена сзади
- Полная амплитуда, если можете – 90 градусов
- Начинается жжение
- Стабилизация за счет кора
- Сохраняйте нагрузку
- Толкайте себя вверх за счет пятки передней ноги
- Мы прорабатываем не только не только ноги, но и кор

3 ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В ПРИСЕДАНИИ С ДИСКОМ – ШИРОКАЯ И САМАЯ ШИРОКАЯ ПОСТАНОВКА

СЛОЙ 1 / СЛОЙ 2

Появляется новое комбо, а это значит, что нужно вернуться к Слою1 обучения в начале подхода. Внимание на тайминг в комбо из приседаний ШИРОКО – ЕЩЕ ШИРЕ. Прямой угол в ногах в нижней точке приседания гарантирует работу в мышцах, а не в суставах. Мышцы устанут за этот подход, поэтому напоминайте о технике и мотивируйте закончить трек сильными.

- Широкая постановка для приседаний
- Начинается веселье
- Колени в стороны
- Таз назад
- Грудь вверх и пресс напряжен
- Тройной пульс широко и поставьте ноги еще шире
- Тройной пульс правой ногой шаг в сторону
- Тройной пульс правой ногой обратно
- Таз еще дальше назад в приседании в самой широкой постановке ног
- Ощущайте квадрицепсы и ягодицы
- 90 градусов – вот наша амплитуда
- Станем сильнее и выносливее

PUMP ФАКТ

Выпады позволяют добиться максимального напряжения в ягодичных мышцах при меньшей нагрузке на корпус. Когда мы опускаемся до прямого угла в передней ноге, наши ягодицы включаются в работу, чтобы удержать нагрузку и стабилизировать низ тела. Удержание прямого положения корпуса позволяет нам получить всю пользу, не утомляя при этом мышцы-стабилизаторы корпуса.



08. ПЛЕЧИ

ВЫБОР ВЕСА

2 легких-средних диска

ФОКУС ТРЕКА

Ясно дайте подготовку Позиции и Выполнения упражнений для хорошей техники, чтобы они могли сохранить напряжение в мышцах на протяжении всего трека. Расскажите участникам о пользе работы с дисками и весом собственного тела и мотивируйте увеличить вес для улучшения результата.

АКЦЕНТ НА МЫШЦАХ

Работа с дисками: дельты, трапеция, мышцы верхней части спины, задние дельты

Отжимания: грудные, трицепс, дельты и кор

	МУЗЫКА	УПРАЖНЕНИЕ	ПОВТ.
1	0:05 Intro	2x8 Взять диски и встать в SET ПОЗИЦИЮ	
	0:14 V1 / _More	2x8 2/2 ОТВЕДЕНИЕ В СТОРОНЫ SET позиция	2x
	0:24 _Detailed	8x8 1/1 ОТВЕДЕНИЕ В СТОРОНЫ С ВЫПРЯМЛЕНИЕМ (8сч.)	8x
	1:04 _More	1x8 ПЕРЕХОД: диски вниз, подготовка к ОТЖИМАНИЯМ	
	1:09 _When I	1x8 2/2 ОТЖИМАНИЕ В СРЕДНЕЙ ПОСТАНОВКЕ РУК Опция: с носков, колен или колени под тазом	1x
	1:15 Instr / (Drop)	8x8 КОМБИНАЦИЯ 1 (8сч.) 1x 1/1 ОТЖИМАНИЕ В СРЕДНЕЙ (4сч.) 1x ШАГИ В ПЛАНКЕ СО СТЕПА И НА СТЕП L R L R (4сч.)	8x
2	1:54 V2 / _Always	2x8 ПЕРЕХОД: взять диски и встать в SET позицию	
	2:04 With the main_	8x8 1/1 ОТВЕДЕНИЕ В НАКЛОНЕ НА ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ (8сч.) SET позиция	8x
	2:45 _More	1x8 ПЕРЕХОД: диски вниз, подготовка к ОТЖИМАНИЯМ	
	2:50 _When I	1x8 2/2 ОТЖИМАНИЕ В СРЕДНЕЙ ПОСТАНОВКЕ РУК	1x
	2:55 Instr / (Drop)	10x8 КОМБИНАЦИЯ 2 (8сч.) 1x 1/1 ОТЖИМАНИЕ В СРЕДНЕЙ (4сч.) 1x МЕДЛЕННЫЙ СКАЛОЛАЗ L R (4сч.)	10x
3	3:44 V3 / _Always	2x8 ПЕРЕХОД: взять диски и встать	
	3:54 With the main_	8x8 1/1 ОТВЕДЕНИЕ В СТОРОНЫ С ВЫПРЯМЛЕНИЕМ (8сч.)	8x
	4:35 _More	1x8 ПЕРЕХОД: диски вниз, подготовка к ОТЖИМАНИЯМ	
	4:40 _When I	1x8 2/2 ОТЖИМАНИЕ В СРЕДНЕЙ ПОСТАНОВКЕ РУК	1x
	4:45 Instr / (Drop)	10x8 КОМБИНАЦИЯ 1 (8сч.) ОТДЫХ: встряхнуть руки, потянуть плечи	10x



08. RARI 5:39mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

1 ОТВЕДЕНИЕ В СТОРОНЫ И С ВЫПРЯМЛЕНИЕМ / ОТЖИМАНИЕ В СРЕДНЕЙ ПОСТАНОВКЕ И ШАГИ В ПЛАНКЕ

СЛОЙ 1

Акцент сделайте на тайминге, целях и амплитуде, чтобы группа правильно выполняла и понимала, как отжиматься. Предложите опции со степом и без него, и варианты отжимания с колен, чтобы все могли работать

ОТВЕДЕНИЕ В СТОРОНЫ И ОТВЕДЕНИЕ С ВЫПРЯМЛЕНИЕМ

- *Отведение в стороны*
- *Локти в стороны*
- *Втяните живот*
- *Грудь вверх*
- *Локти под плечами*
- *Добавим выпрямление рук*
- *Раскрываем руки*
- *Так мы дольше удерживаем напряжение*

ОТЖИМАНИЯ И ШАГИ В ПЛАНКЕ

- *На пол, отложите диски*
- *Руки чуть шире плеч в среднюю постановку*
- *На носки или колени для отжиманий*
- *Амплитуда отжиманий - грудь до уровня локтя*
- *Комбинация – 1 отжимание и 1 шагающая планка*
- *Сильно напрягите пресс*
- *Спина длинная и прямая*
- *Либо зашагиваем на степ, либо работаем на полу*
- *Чередуйте ведущую руку*
- *Сильно напрягите пресс, чтобы держать таз неподвижно в планке*

2 ОТВЕДЕНИЕ В НАКЛОНЕ НА ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ / ОТЖИМАНИЕ И СКАЛОЛАЗ

СЛОЙ 1 / СЛОЙ 2

Смена упражнений позволит участникам дольше работать. Второй подход - переход от боковых дельт к задним. Давайте команды Выполнения из Слоя 1, чтобы участники двигались правильно во всех упражнениях этого подхода. Напоминайте в Скалолазе опускать таз, чтобы укрепить все мышцы тела

ОТВЕДЕНИЕ В НАКЛОНЕ НА ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ

- *Берем диски, новое комбо*
- *SET позиция*
- *Отведение на задние дельты*
- *Наклон от таза*
- *На отведении диски останавливаются ниже плеча*
- *Приводите лопатки к позвоночнику*
- *Напрягите пресс, грудь вверх*

ОТЖИМАНИЕ И СКАЛОЛАЗ

- *Сделаем это снова: отжимания в средней постановке*
- *На сей раз комбинация со скалолазом*
- *Сильно напрягите пресс*
- *Вес на основании ладони, чтобы стабилизировать плечи*
- *Колени близко к полу, чтобы включить в работу кор*

3 ОТВЕДЕНИЕ В СТОРОНЫ И С ВЫПРЯМЛЕНИЕМ / ОТЖИМАНИЕ В СРЕДНЕЙ ПОСТАНОВКЕ И ШАГИ В ПЛАНКЕ

СЛОЙ 2 / СЛОЙ 3

Блок 3 повторяет 1^{ый} блок; сосредоточьтесь на усовершенствовании Техники и рассказе о пользе такого напряжения и изоляции. Предложите группе выложиться в каждом упражнении на свой максимум, чтобы утомить и укрепить плечи и получить быстрый результат.

- *Опять и снова!*
- *Отведени в стороны с выпрямлением*
- *Это наше время под нагрузкой*
- *Сохраняйте амплитуду*
- *В конце движения диски под плечами*
- *Последний подход отжиманий и планок*
- *1 отжимание 1 шагающая планка*
- *Люблю такую силовую работу, динамичную тренировку плеч, кора и стабилизации*

PUMP ФАКТ

Выпрямление рук в отведении в стороны дает нам использовать 2 уровня напряжения в этом движении. С согнутыми руками легче, затем мы их выпрямляем и увеличиваем нагрузку на мышцы плеч, ведь им приходится работать с более длинным рычагом.



09. КОР

ФОКУС ТРЕКА

Выбирайте простые команды Выполнения всех упражнений, чтобы ни один повтор не был пропущен. Давайте по одной команде, чтобы участники услышали ее и применили. Когда они будут знать упражнения, сообщите им, как можно повысить или снизить интенсивность.

АКЦЕНТ НА МЫШЦАХ

С-кранчи: прямая и косые мышцы живота

Планка: прямая и косые мышцы живота, плечи и трицепс

	МУЗЫКА	УПРАЖНЕНИЕ	ПОВТ.
1	0:05 Intro	2x8 Подготовка к С-КРАНЧ	
	0:13 V1 / _A thing for me	4x8 2/2 С-КРАНЧ Пальцы к вискам	4x
	0:31 Never done	4x8 1/2/1 С-КРАНЧ С ПАУЗОЙ и ПООЧ. ВЫПРЯМЛЕНИЕМ НОГИ L R (16сч.)	2x
	0:48 C	4x8 1/2/1 С-КРАНЧ С ПАУЗОЙ и ВЫПРЯМЛЕНИЕМ ОБЕИХ НОГ (8сч.)	4x
2	1:05 Like a Tsunami	4x8 2/2 С-КРАНЧ	4x
	1:22 Never done	4x8 1/2/1 С-КРАНЧ С ПАУЗОЙ и ПООЧ. ВЫПРЯМЛЕНИЕМ НОГИ L R (16сч.)	2x
	1:39 C / Kadungdundundun	4x8 1/2/1 С-КРАНЧ С ПАУЗОЙ и ВЫПРЯМЛЕНИЕМ ОБЕИХ НОГ (8сч.)	4x
3	1:57 Rep / Saturday, Like a	2x8 ПЕРЕХОД в ПЛАНКУ	
	2:05 Saturday, Like a	2x8 ПЛАНКА Опция: на коленях или носках	
	2:13 C	8x8 КОМБИНАЦИЯ (16сч.)	4x
		1x ПООЧ.БЫСТРОЕ КАСЕНИЕ ПЛЕЧА L R (4сч.) 1x 1/1 ВРАЩЕНИЕ в БОКОВУЮ ПЛАНКУ L (4сч.) 1x ПООЧ.БЫСТРОЕ КАСЕНИЕ ПЛЕЧА L R (4сч.) 1x 1/1 ВРАЩЕНИЕ в БОКОВУЮ ПЛАНКУ R (4сч.)	



09. KADUNG DUNG 2:50mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

1 С-КРАНЧ С ВЫПРЯМЛЕНИЕМ НОГ

СЛОЙ 1

Дайте команды подготовки Позиции и Выполнения (Слой 1) для С-кранча с акцентом на тайминг и цели.

С-КРАНЧ С ВЫПРЯМЛЕНИЕМ НОГ

- *Опускаемся на пол, боком ко мне*
- *Пальцы к вискам*
- *С-кранч 2/2*
- *Колени над тазом, лодыжки параллельны полу*
- *Подбородок опущен*
- *Добавим выпрямление одной ноги*
- *Прижимайте поясницу к полу, когда опускаете ноги*
- *Ребра к бедрам*
- *Если поясница поднимается с пола, держите ноги выше или выпрямляйте по одной ноге*

2 С-КРАНЧ С ВЫПРЯМЛЕНИЕМ НОГ

СЛОЙ 2

Дайте команды Интенсивности из Слая 2, чтобы участники получили максимальный результат и узнали, какие мышцы работают и почему.

- *С самого начала*
- *Попробуйте подняться выше в кранче, чтобы получить 6 кубиков*
- *Испытайте свой нижний пресс и опустите ноги чуть ниже*
- *Совместная работа верхнего и нижнего пресса*

3 ПЛАНКА С КАСАНИЕМ ПЛЕЧА И ВРАЩЕНИЕМ В БОКОВУЮ ПЛАНКУ

СЛОЙ 1 / СЛОЙ 2 / СЛОЙ 3

- *Перекат, встаем в планку*
- *Руки на ширине плеч*
- *На коленях или носках*
- *Напрягите пресс*
- *2 касания плеча*
- *1 вращение в боковую планку*
- *Спина длинная и прямая*
- *В любой момент можете опустить колени*
- *Сильно напрягите пресс, чтобы стабилизировать таз*
- *Всё тело вращается как единое целое*
- *Давите рукой в пол для стабилизации плеча*



10. ЗАМИНКА

ФОКУС ТРЕКА

Чтобы участники слились с музыкой и движениями и потянули все рабочие группы мышц.

	МУЗЫКА	УПРАЖНЕНИЕ
1	0:05 Intro	2x8 Переход в ПОЗУ РЕБЕНКА
	0:18 V1 / Thinkin'	4x8 ПОЗА РЕБЕНКА
	0:45 C / Oh babe I	6x8 3x СТРЕТЧ КОШКА (8сч.) / КОРОВА (8сч.)
2	1:25 V2 / Wait a	2x8 СИДЯ БАРЬЕРНАЯ РАСТЯЖКА L
	1:38 Takin' it	2x8 СИДЯ БАРЬЕРНАЯ РАСТЯЖКА R
	1:51 C / Oh babe I	2x8 НА КОЛЕНЯХ ТЯНЕМ СГИБАТЕЛЬ БЕДРА R на посл. 8сч. R руку вверх
	2:05 Play with my	2x8 НА КОЛЕНЯХ ТЯНЕМ СГИБАТЕЛЬ БЕДРА L на посл. 8сч. L руку вверх
	2:18 Rep / _My oa, my	4x8 СТОЯ СТРЕТЧ КВАДРИЦЕПСА L R
	2:45 Outro / I remember	1x8 СТРЕТЧ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ 1x8 СТРЕТЧ ПЛЕЧА L Скрестить руки перед собой
	2:51 _Oluwa	1x8 СТРЕТЧ ГРУДИ 1x8 СТРЕТЧ ПЛЕЧА R Развести руки широко в стороны



10. MY OASIS 3:04mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

СОВЕТЫ

- Описывайте растяжку: где и что мы должны ощущать
- Похвалите их за старания сегодня и поздравьте с успешным окончанием тренировки



45-MIN FORMAT

05. ТРИЦЕПС/БИЦЕПС

ВЫБОР ВЕСА

Бицепс: 2 малых-больших диска

Трицепс: 1 средний-большой диск

ФОКУС ТРЕКА

Расскажите о переходах, чтобы группе легко это давалось из упражнения в упражнение. Научите, как выполнять каждое упражнение, с помощью ясных команд слоя 1 в первой половине трека. 2ая половина - ваш шанс добавить интенсивности, рассказать о пользе и мотивировать.

АКЦЕНТ НА МЫШЦАХ

Разгибания на трицепс: трицепс

Отжимания на трицепс: трицепс и дельты

Сгибания на бицепс: бицепс

	МУЗЫКА		УПРАЖНЕНИЕ	ПОВТ.
1	0:05	Intro	2x8	Подготовка к СГИБАНИЮ НА БИЦЕПС
	0:11	V1 / _I gotta	8x8	4/4 СГИБАНИЕ НА БИЦЕПС (16сч.) SET позиция 4x
	0:35	The world don't_	4x8	3/1 SPLIT позиция 4x
	0:46	C / When time	8x8	КОМБИНАЦИЯ 1 (16сч.) SET позиция 4x 1x 2/2 СГИБАНИЕ НА БИЦЕПС (8сч.) 1x 1/3 СГИБАНИЕ НА БИЦЕПС (8сч.)
	1:10	Ain't no	8x8	КОМБИНАЦИЯ 2 (16сч.) 4x 1x ТРОЙНОЙ ПУЛЬС ПОСЕРЕДИНЕ (8сч.) 1x 1/3 СГИБАНИЕ НА БИЦЕПС (8сч.)
2	1:34	V2 / Golly	2x8	ПЕРЕХОД: к ОТЖИМАНИЮ НА ТРИЦЕПС
	1:40	I had too	6x8	4/4 ОТЖИМАНИЕ НА ТРИЦЕПС 3x Опция: с носков, колен или колени под тазом
	1:57	The World_	4x8	3/1 4x
	2:09	C / When time	6x8	КОМБИНАЦИЯ 3 (16сч.) 3x 1x 2/2 ОТЖИМАНИЕ НА ТРИЦЕПС (8сч.) 1x 1/3 ОТЖИМАНИЕ НА ТРИЦЕПС (8сч.)
	2:27	Ain't no	2x8	ПЕРЕХОД: на колени для РАЗГИБАНИЯ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ
3	2:33	Ain't no	8x8	КОМБИНАЦИЯ 2 (16сч.) 4x 1x ТРОЙНОЕ РАЗГИБАНИЕ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ (8сч.) 1x 1/3 РАЗГИБАНИЕ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ (8сч.)
	2:56	V3 / _I gotta	30x8	Повторить БЛОК 1
	4:25	V4 / Golly	28x8	Повторить БЛОК 2



45-MIN FORMAT

05. CANT STOP 5:50mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

1 СГИБАНИЕ НА БИЦЕПС

СЛОЙ 1

Дайте команды Слая 1 подготовки Позиции и Выполнения для сгибания на бицепс.

- *Берем диски*
- *SET позиция*
- *Втяните живот и поднимите грудь*
- *Диски к плечам*
- *Опускайте вниз к бедрам*
- *Локти четко под плечами*
- *Добьемся жжения в руках*
- *Медленно и с контролем*
- *Пульс посередине 3 раза*
- *2 см выше и 2 см ниже середины амплитуды*

2 ОТЖИМАНИЕ НА ТРИЦЕПС / РАЗГИБАНИЯ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ (НА КОЛЕНЯХ)

СЛОЙ 1

Дайте команды Слая 1 подготовки Позиции и Выполнения для Отжиманий и Разгибания на трицепс

ОТЖИМАНИЕ НА ТРИЦЕПС

- *Руки под плечами*
- *Отведите плечи от ушей*
- *Спина прямая*
- *С колен или носков*
- *Грудь до уровня локтя*
- *Напрягите пресс*
- *Локти ближе к ребрам*
- *В любой момент опустите колени на пол*

РАЗГИБАНИЯ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ (НА КОЛЕНЯХ)

- *Берем большой диск*
- *На коленях*
- *Диск к основанию шеи*
- *Полное выпрямление рук вверх*
- *Живот втянут, грудь вверх*
- *Локти узко*
- *Будьте сильными, локти узко и чуть впереди*

3+4 СГИБАНИЕ НА БИЦЕПС / ОТЖИМАНИЕ НА ТРИЦЕПС / РАЗГИБАНИЯ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ

СЛОЙ 2 / СЛОЙ 3

Это повторение 1^{ой} половины. Быстро нарастает напряжение в этой финальной части – напомним участникам, на что обращать внимание, и давайте отличные мотивирующие команды Слая 3.

Помните, что музыка - тоже мощный мотиватор!

- *Берем диски для работы на бицепс*
- *Теперь внимание на супинацию*
- *Поворот в верхней точке*
- *Грудь высоко*
- *Работайте в полную амплитуду*
- *Создайте напряжение и поймайте диск вверх*
- *Отжимания испытают нас на прочность*
- *Сильный корпус, когда опускаемся вниз*
- *Ощущаете трицепс?*
- *Попробуйте встать на носки*
- *Пульсы - для красоты и тонуса наших рук*

PUMP ФАКТ

Более тяжелый вес в этом треке позволит участникам получить те же результаты, как если бы они выполнили полные треки на бицепс и трицепс.

Это также может придать уверенности взять больше вес при работе в стандартном формате.



45-MIN FORMAT

06. ВЫПАДЫ/ПЛЕЧИ

ВЫБОР ВЕСА

1 средний-большой диск

1 малый-средний диск

ФОКУС ТРЕКА

Четкая подготовка к каждому упражнению за счет ранних предкоманд важна для успеха группы. Фокус обучения на амплитуде движения для интеграции нижней и верхней части тела. Мотивируйте в комбинации со статическим Выпадом, потому что будет тяжело, но эта усталость поможет добиться максимального результата.

АКЦЕНТ НА МЫШЦАХ

Приседание с диском внизу: квадрицепсы и ягодицы
Выпады с отведением в сторону, жим над головой: ягодицы, квадрицепсы, кор и плечи

	МУЗЫКА	УПРАЖНЕНИЕ	ПОВТ.
1	0:07 V1 / Took a swing	8x8 4/4 ПРИСЕДАНИЕ С ДИСКОМ ВНИЗУ ШИРОКАЯ постановка	4x
	0:32 Oh do we	8x8 1/1 ТЯГА ДИСКА (8сч.)	8x
	0:57 _I'm sick of	8x8 1/1/2 ПРИСЕДАНИЕ С ДИСКОМ ВНИЗУ	8x
	1:22 Instr / (Drop)	8x8 1/1 СГИБАНИЕ И CLEAN & PRESS ДИСКОМ (8сч.)	8x
2	1:46 V2 / _Life kept	2x8 ПЕРЕХОД: к малому диску для ВЫПАДА L	
	1:52 _All I had	6x8 2/2 ВЫПАД L с 2/2 ОТВЕДЕНИЕМ РУКИ В СТОРОНУ R	6x
	2:11 Oh do we	8x8 4/4 ВЫПАД L с 4/4 ОТВЕДЕНИЕМ РУКИ В СТОРОНУ R	4x
	2:36 _I'm sick of	8x8 1/2/1 ВЫПАД L с 1/1/1/1 ОТВЕДЕНИЕМ РУКИ И ВРАЩЕНИЕМ R На посл. 8сч. переход для ВЫПАДА НАЗАД L	7x
	3:02 Instr / (Drop)	12x8 ТРОЙНОЙ ПУЛЬС В ВЫПАДЕ L с 1/2/1 ЖИМОМ ДИСКА О/Н И ПАУЗОЙ R (8сч.) L рука вытянута в сторону	12x
3	3:37 _Life kept	36x8 Повторить БЛОК 2 на другую сторону	



45-MIN FORMAT

06. THEN WE CRY 5:42mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

1 ПРИСЕДАНИЕ И ТЯГА / CLEAN & PRESS С ДИСКОМ

СЛОЙ 1

Дайте команды Слоя 1 подготовки Позиции и Выполнения с акцентом на тайминг, амплитуду и точность движения. Подчеркните команды темпа амплитуды, чтобы у участников всё получилось.

ПРИСЕДАНИЕ С ДИСКОМ / ТЯГА

- *Из средней постановки пятка-носок*
- *Широкая постановка ног*
- *Диск держим внизу*
- *Тяните плечи назад и вниз*
- *Живот втянут, грудь вверх*
- *Тазом назад и вниз*
- *Колени наружу в Широком приседании*
- *Амплитуда - прямой угол*
- *На приседании держите грудь высоко*
- *Тяга*
- *Вниз, тяга, вниз и подъем*
- *Локти узко*
- *Диск к животу*
- *Приводите лопатки к позвоночнику - так мы включим в работу спину*
- *Приседание – быстро и медленно*
- *Выталкивайте себя вверх пятками*

CLEAN & PRESS С ДИСКОМ

Поднять диск до ключиц

- *Грудь вверх, пресс напряжен*
- *Локти вниз, когда принимаете диск на грудь*
- *Локти впереди лица на жиме*
- *Таз до прямого угла*
- *Помогайте себе ногами*

2 ВЫПАД С ОТВЕДЕНИЕМ РУКИ В СТОРОНУ (+ВРАЩЕНИЕ) / ЖИМ ДИСКА ОТ ГРУДИ О/Н

СЛОЙ 1

НОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ; Ясно дайте команды Позиции и Выполнения, подчеркнув темп, амплитуду и точность движений. Напоминайте тайминг и амплитуду, чтобы участники поняли упражнения.

- *Легкий диск в одну руку*
- *Статический выпад с отведением в сторону*
- *Длинный шаг назад*
- *Локоть поднимайте не выше плеча*
- *Движение за локтем*
- *Грудь вверх, пресс напряжен*
- *Колено ноги сзади вниз, колено передней ноги наружу*
- *Таз и плечи направлены вперед*
- *Переднее бедро параллельно полу*
- *Остались в выпаде и вращение*
- *Поверните руку вперед*
- *Приводите лопатку к позвоночнику*
- *Шаг приставить, выпад назад и жим от груди вверх*
- *Комплексная работа верхней и нижней частей тела*
- *Длинный шаг назад*
- *Локти впереди лица*
- *Нырните под диск*



45-MIN FORMAT

06. THEN WE CRY 5:42mins

TECHNIQUE AND COACHING

3 ВЫПАД С ОТВЕДЕНИЕМ РУКИ В СТОРОНУ (+ВРАЩЕНИЕ) / ЖИМ ДИСКА ОТ ГРУДИ О/Н

СЛОЙ 2 / СЛОЙ 3

Когда участники правильно будут выполнять, дайте им слой 2 (фокус) и позвольте прислушаться к своим телам. Нужно сохранить связь между мозгом и телом как для ног, так и для верха тела. Песня очень классная и задает настроение – пользуйтесь ей! Мотивация - вот что главное!

- *Всё на другую ногу*
- *Большой шаг назад*
- *Как ощущения?*
- *Таз развернут вперед*
- *Работаем на ноги плечи*
- *Переднее бедро параллельно полу*
- *Грудь поднята и выталкивайте себя пяткой впередистоящей ноги*
- *Отличная тренировка плеч*
- *Чего вы хотите достичь сегодня?*
- *Улучшим свою форму за счет быстрого рывка вниз*

PUMP ФАКТ

BODYPUMP отличается от всех остальных типов силовой тренировки своей высокой аэробной составляющей.

Аэробный характер тренировки формируется за счет эффекта повторов вместе с прокачкой до жжения больших мышечных групп. В этом треке сочетается оба этих элемента, благодаря чему мы приводим в тонус и укрепляем мышцы всего тела.



МЫ ОДНА МЕЖДУНАРОДНАЯ СЕМЬЯ

МЫ ОДНА СЕМЬЯ лидеров, стремящихся к созданию здоровой планеты.

Мы бесстрашно вдохновляем других на раскрытие своих возможностей через любовь к фитнесу.

Физические упражнения - наше мировое движение.

И это движение сотрясает мир. Мы ломаем преграды предрассудков и позволяем людям наслаждаться пользой движения.

Миллионы из нас связаны ежедневно - мы вместе потеем на тренировках. Музыка - у нас в душе. Она ведет нас и дарит нам страсть..

Что свое наследие, мы держим курс в будущее. Стремимся вдохновлять, вносить новое и делать всё, что в человеческих силах.

Мы искренне верим в то, что можем изменить мир.

МЫ ЕДИНЫ.

НАШЕ ЗАЯВЛЕНИЕ О НАМЕРЕНИЯХ

Семья Les Mills состоит из фитнес-клубов, инструкторов и миллионов участников по всему миру.

Мы можем различаться в своей географии, религии, расе, цвету и вере, но мы едины в своей любви к движению, музыке и стремлению вести здоровый образ жизни, как ради себя, так и ради планеты.

В Les Mills мы верим в достоинство каждого человека в нашем обществе и стремимся к равенству для всех людей.

При выборе ролевых моделей, музыки и движений мы отражаем и показываем все культуры, стремясь расширить культурный кругозор.

Мы также знаем, что принятое в одном контексте, может казаться неприемлимым для других, и мы

стараясь выходить из таких ситуаций с максимальным уважением к каждому..

Отбор, лицензирование и наложение хореографии на верную музыку - тяжелая задача! Мы анализируем музыку и стараемся избегать языка и отсылок, которые могут оскорбить. По мере возможности, мы предлагаем альтернативный трек (в конце трек-листа) на замену.

Мы рады открытому общению с нашей международной семьей, так что все расхождения во мнениях учитываются и принимаются к сведению. Мы здесь, наши двери открыты, мы готовы слушать и учиться.

Прежде всего, мы страстно хотим дарить меняющий жизни фитнес-опыт всегда, везде и каждому.

