

Sizzler BODYPUMP™ 70

O principal foco do BODYPUMP™ 70 é o timing perfeito. Isto significa que o seu corpo passa mais tempo em esforço, o que o vai pôr em forma rapidamente! A música neste lançamento é espectacular – esteja atento a ritmos que nunca ouviu antes no BODYPUMP™.

“Game on” na faixa de Squat! Desafie-se com mais peso. Não se deixe enganar pelo início lento e pela natureza Pop-Rock da canção – a fase final é dura com quatro sets de Singles e Bottom Halves seguidos para terminar!

Ponha um pouco mais de peso na faixa de peito – *Infinity 2008* é o máximo e cria imensa antecipação antes de lhe “dar gás”! O novo ritmo significa que os seus músculos estarão em esforço durante mais tempo.

True Believer vai inspirá-lo a dar o seu melhor na faixa de costas antes de Christina Aguilera, com *Keeps Gettin' Better*, o ajudar a fazer a faixa de Triceps. Não vai precisar da barra mas prepare-se para o ardor dos Pushups e Kickbacks!

A faixa de Biceps traz-nos o rock dos Nickelback, com *Gotta Be Somebody*, onde predominam os Singles.

Respire fundo antes da faixa de Lunge. Sash! Está de volta para esta faixa de resistência que é MUITO intensa e inclui Lunges e Squats com muito peso. Ouch!

Outra faixa clássica de Rock, *Thunderstruck* vai motivá-lo durante a faixa de ombros.

Há um movimento novo na faixa de abdominais – o Rotator Plank. Kanye West com *Love Lockdown* é diferente de todas as outras faixas de abdominais – prepare-se para uma batida baixa, suave e sexy!

BODYPUMP™ Presenters

Glen Ostergaard is the Program Director for both BODYPUMP™ and RPM™.

Susan Renata is the Head Trainer for BODYPUMP™ and an International Master Trainer for BODYSTEP™.

Niamh McGuirk is the BODYPUMP™ Head Trainer in the UK. She is also a BODYATTACK™ and BODYBALANCE™ Trainer and a BODYCOMBAT™ and RPM™ Instructor. She lives in Dublin, Ireland.

Don Murphy is a BODYPUMP™ and BODYCOMBAT™ Trainer and is also a USA National Presenter for both these programs. Don lives in Newburgh, New York, and is the President for Les Mills Northeast.

CONTENTS

NOVAS NOTAS COREOGRÁFICAS – O TOUR GUIADO

COREOGRAFIA COM DICAS DE ENSINO

TRACK TYPE	SONG TITLE	ARTIST	DURATION
1 WARMUP	Don't Leave Me With The Light On © 2008 N.E.W.S. / Waern, Drew, Watts, Barringer	Danzel	2:50
	Don't Leave Me With The Light On © 2008 N.E.W.S. / Waern, Drew, Watts, Barringer	Danzel	2:10
2 LEGS/SQUATS	It's All Your Fault © 2008 LaFace Records, LLC / Martin, Pink	P!nk	3:56
	It's All Your Fault © 2008 LaFace Records, LLC / Martin, Pink	P!nk	1:03
3 CHEST	Infinity 2008 (Klass Vocal Edit) © 2008 Big City Beats GmbH / Walden	Guru Josh Project	3:04
	Infinity 2008 (Klass Vocal Edit) © 2008 Big City Beats GmbH / Walden	Guru Josh Project	1:35
4 BACK/GLUTEALS/ HAMSTRINGS	True Believer © 2008 All Around The World, under exclusive licence to Universal Music Operations. Ltd / E-Type, Kotecha	E-Type	3:40
	True Believer © 2008 All Around The World, under exclusive licence to Universal Music Operations. Ltd / E-Type, Kotecha	E-Type	1:29
5 ARMS/TRICEPS	Keeps Gettin' Better © 1999, 2002, 2006, 2008 RCA Records a unit of Sony BMG Music Entertainment / Aguilera, Perry	Christina Aguilera	1:59
	Keeps Gettin' Better © 1999, 2002, 2006, 2008 RCA Records a unit of Sony BMG Music Entertainment / Aguilera, Perry	Christina Aguilera	2:35
6 ARMS/BICEPS	Gotta Be Somebody © 2008 The All Blacks B.V. / Nickelback	Nickelback	4:05
7 LEGS/LUNGES	Raindrops (Encore Une Fois Part II) (Kindervater Remix) © 2008 Tokapi Musikproduktions GmbH / Kappmeier, Alisson, Lappessen, Valler, Downes	Sash! feat. Stunt	2:51
	Raindrops (Encore Une Fois Part II) (Kindervater Remix) © 2008 Tokapi Musikproduktions GmbH / Kappmeier, Alisson, Lappessen, Valler, Downes	Sash! feat. Stunt	2:40
8 SHOULDERS/ ARMS	Thunderstruck © 2008 Universal Republic Records / Winkler, Hanson, Howes	Hinder	4:43
9 ABDOMINALS– CORE	Love Lockdown © 2008 Roc-A-Fella Records, LLC / West, Bhasker, Englishman, Jones, Menzies	Kanye West	4:35
10 COOLDOWN/ STRETCH	If I Were A Boy © 2008 Sony BMG Entertainment / Gad, Jean	Beyoncé	4:15

As Letras Miúdas

Os Les Mills' instructor resources (CDs, DVDs e notas coreográficas) são recursos valiosos e únicos que lhe são proporcionados, enquanto instrutor certificado pela Les Mills, para lhe permitir aprender cada novo lançamento e ensiná-lo apenas em ginásios licenciados pela Les Mills. Não partilhe estes recursos. Copiar, gravar, colocar ficheiros na internet ou vender os Les Mills' Instructor Resources a outras pessoas é ilegal, é um roubo à Les Mills e aos seus distribuidores e a outros instrutores. Se você está envolvido em alguma destas actividades ilegais, poderá haver consequências sérias para si pessoalmente, incluindo acção legal, a suspensão ou o cancelamento permanente da sua certificação Les Mills. A sua cooperação é muito apreciada.

KEY

Alt	alternate	½/1/½	1 count down, 2 counts hold, 1 count up
B up	build up		
Br	bridge (non-chorus)	1/1	2 counts down, 2 counts up
C	chorus		
C br	chorus bridge	1/1/1/1	2 counts F or B, 2 counts down, 2 counts up, 2 counts F or B
cts	musical counts		
F or B	forward or backward	1/1/2	2 counts down, 2 counts hold, 4 counts up
Instr	instrumental		
Intro	introduction	1/2/4	2 counts down, 4 counts hold, 8 counts up
L	left		
O/H	over head		
Outro	last few bars of music	1/3	2 counts down, 6 counts up
PC	pre-chorus	2/2	4 counts down, 4 counts up
QC	quiet chorus	2/2/2/2	4 counts F or B, 4 counts down, 4 counts up, 4 counts F or B
QV	quiet verse		
R	right		
Ref	refrain (recurring phrase or number of song lines)	3/1	6 counts down, 2 counts up
Rep	reprise (part of the chorus repeated)	4/4	8 counts down, 8 counts up
Rep Xx	perform the sequence or exercise x times	4/3/1	8 counts up, 6 counts pulse, 2 counts down
Seq	sequence (repetition of exercise or position)		
Tempo	normal pace of the music		
V	verse		
↑=↓	Increase, equal and decrease weight selection		

Sequence of **S** Setup Phase
Coaching **F** Follow-up Phase
(SC) **M** Motivational Phase

CREDITS

Glen Ostergaard – Choreography
Dr Jackie Mills – Creative Director
Taimane Elise – Program Planner
Vanessa Jodar – Education Manager and Program Coach
Diana Mills – Education Assistant
Corey Baird – Technical Advisor
Bryce Hastings – Technical Consultant
Vaughan Schwass – Marketing Director
Ginny Crocker – Stylist

SPECIAL THANKS

Corey Baird for choreography input in this release

Keep Them Coming!

The references for the last research session are:

- Individual, Social, Environmental, and Physical Environmental Correlates with Physical Activity Among Canadians · Sai Yi Pan et al · BMC Public Health 2009 9:21
- Comparing Psychosocial Predictors of Physical Activity Adoption and Maintenance · Williams et al · Annals of Behavioral Medicine · Volume 36, Number 2, October 2008

NOTAS COREOGRÁFICAS

O TOUR GUIADO

ESTEJA ATENTO A:

1. O foco da Faixa – parta daqui para assegurar uma compreensão clara do objectivo da faixa
2. Dicas obrigatórias
3. Uma caixa colorida que indica o ponto mais importante a focar
4. A coluna 'SET' indica os blocos coreográficos. Forma mais rápida de aprender a faixa
5. O “music blurb box” proporciona informação acerca do motivo da escolha da canção
6. Intensity Factor – a ideia por trás da faixa em termos de treino
7. ‘Know It? Show It!’ – se aprender apenas uma coisa, assegure-se que é isto!
8. Introdução da Faixa – coisas que tem de dizer antes de carregar em “play”
9. Ícone de selecção de peso – o peso específico que deve recomendar

10 . Sequência de Coaching –
fases de Setup, Continuação e
Motivação

11 . Saberá que tem uma boa
técnica quando marcar todas
as caixas

As notas coreográficas foram desenhadas para o ajudar a ensinar melhor... desde que as utilize correctamente!

Fizemos algumas mudanças em resultado do vosso feedback através do BLAH. Fique atento às inovações!

FAÇA

LEIA O FOCO DA FAIXA e a caixa sombreada **PRIMEIRO** na página do lado direito – isto inclui as coisas mais importantes que deve saber e fazer ao ensinar esta faixa

VERIFIQUE A SUA APRENDIZAGEM

respondendo às perguntas no 'Know it? Show it!'

Dê o **SEU FEEDBACK** em

www.lesmills.com/BLAH

1 WARMUP

Foco da Faixa Vou observar os meus alunos antes de lhes dar as dicas chave para cada exercício, de forma a ajudá-los a estabelecer a técnica perfeita.

INTRODUÇÃO DA FAIXA				
Ao lançar o BODYPUMP™ 70, diga aos alunos para focarem o timing perfeito. Desta forma obterão mais tempo sob tensão e melhores resultados a nível físico. Aconselhe os seus alunos a utilizarem um peso leve e faça o coaching do SET Position correcto.				
MUSIC			EXERCISE	REPS
	0:00 Intro	Don't stop	2x8	SET Position
		With the light	1x8	Shoulder Roll
BACK	0:14 Instr		6x8	1/1 DEADROW 6x
	0:36 V1	_ I can't remember	4x8	2/2 DEADLIFT 4x
		_ I can't surrender	4x8	3/1 4x
	1:05 QC	Don't stop	4x8	4/4 2x
SHOULDERS	1:19 Instr		4x8	1/1 DEADROW 4x
	1:34 V2	_ Been here	4x8	2/2 UPRIGHT ROW 4x
		_ You got	4x8	3/1 4x
	2:03 QC	Don't stop	4x8	4/4 (last 8 cts transition to Overhead Press) 2x
	2:18 C	Don't stop	4x8	1/3 OVERHEAD PRESS 4x
			4x8	1/1 8x
LEGS	2:47 Br		1x8	Transition: Bar on meaty part of the upper back
	2:50 V3	_ Been here	4x8	2/2 SQUAT 4x
			4x8	3/1 4x
	3:19 QC	Don't stop	4x8	4/4 2x
	3:34 C	Don't stop	4x8	1/1 LUNGE R leg 8x
		Don't stop	4x8	1/1 LUNGE L leg 8x
BACK	4:03 Ref	_ Give a little	3x8	Transition: To Underhand Grip
			1x8	Shoulder Roll
BICEPS	4:18 Instr		6x8	1/1 DEADROW 6x
	4:39 C	Don't stop	4x8	2/2 BICEP CURL 4x
	Outro	Don't stop	1x8	4/4 Curl Up and hold halfway down 1x

Nascido na Bélgica, o mestre de dança techno, Danzel, dá início ao treino com esta canção cheia de batida, *Don't Leave Me With The Light On*. As secções instrumentais "Cool" e o refrão cativante ajudam a conectar as pessoas ao treino.

Don't Leave Me With The Light On > Danzel > 5:00 mins

1

TÉCNICA + COACHING

SET Position

- *Calcanhares sob as ancas*
- *Pontas dos pés ligeiramente viradas para fora*
- *Joelhos relaxados*
- *Mãos afastadas das ancas à distância dos polegares*
- *Puxar suavemente a barriga para dentro e contrair os abdominais*
- *Rolar os ombros para cima, para trás e para baixo, em direcção à coluna*
- *Apertar as omoplatas uma contra a outra*

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Split Stance

- *Ambos os joelhos relaxados*
- *Peso corporal distribuído por ambas as pernas*

☐
☐

CONEXÃO + FITNESS MAGIC

Este aquecimento tem uma canção mais enérgica com um som e uma batida forte. Temos de começar com mais energia e aumentar a partir daí ... Ensine com alegria na voz e estabeleça contacto visual com toda a gente para criar ligação.

COACHING

- Observe a reacção dos participantes e reaja ao que se passa na sala – seleccione as melhores dicas, não se limite a utilizar as habituais!
- Para cada exercício, verifique e faça o coaching da zona alvo, amplitude de movimento, pontos-chave de segurança e timing.

KNOW IT? SHOW IT!

Como é o coaching do core e dos ombros no SET Position?

2 LEGS/SQUATS

Foco da Faixa Vou aumentar a minha voz e intensidade com a canção, com um enorme bloco no final.

INTRODUÇÃO DA FAIXA

SELECÇÃO DE PESO: = ↑

Ensine as pessoas a levantarem a barra de forma segura e a colocá-la nos músculos entre as omoplatas/ombros. Os pés ligeiramente mais afastados que as ancas e as pontas dos pés ligeiramente viradas para fora.

MUSIC					EXERCISE	REP S	SC
	0:00	Intro		2x8	SET Position – Mid Stance		S
SET 1	0:12	V1	I conjure	8x8	4/4	4x	
			Oh I'm	4x8	3/1	4x	
	0:52	C	It's all	4x8	1/1	8x	
			I hold	4x8	2x Bottom Half	4x	
SET 2	1:19	Ref	Da da da	4x8	4/4	2x	F
	1:32	V2	Trying to	8x8	3/1	8x	
	1:59	C	It's all	4x8	1/1	8x	
	2:26		I hold	4x8	2x Bottom Half	4x	
		Instr	(Guitar)	8x8	4x Bottom Half	4x	
	2:52			1x8	Transition: To Wide Stance		M
SET 3	2:56	C	Your fault	3½x8	1/1	7x	
	3:08		I hold	4x8	2x Bottom Half	4x	
	3:21	Instr	(Guitar)	4x8	1/1	8x	
	3:35	C	I hold	4x8	2x Bottom Half	4x	
RECOVERY	3:48			3x8	Shake arms and legs		
SET 4	3:58	C	Your fault	3½x8	1/1	7x	
	4:10		I hold	4x8	2x Bottom Half	4x	
	4:23	Instr	(Guitar)	4x8	1/1	8x	
	4:37	C	I hold	4x8	2x Bottom Half	4x	
	4:50	Outro		2x8	4/4	1x	

P!nk, com *It's All Your Fault*, retirado do seu último álbum *Funhouse*, dá uma sensação à faixa de Squat. Pop-Rock no seu melhor! O contraste dos versos suaves com o refrão empolgante vai levar os seus alunos a um frenezim de treino.

FACTOR INTENSIDADE

Uma faixa curta mas difícil – mantenha ou aumente um pouco o peso. A intensidade aumenta de uma forma crescente, com um desafio único de quatro sets de Singles e Bottom Halves seguidos na segunda parte. Não subestime esta faixa, ela vai desafiar as suas pernas e a sua frequência cardíaca.

TÉCNICA + COACHING

SQUAT

- Barra sobre a parte carnuda dos ombros ☐
- Pés ligeiramente mais afastados que as ancas com as pontas viradas ligeiramente para fora ☐
- Peito para cima e tensão entre as omoplatas ☐
- Sentar as ancas para baixo e para trás ☐
- Joelhos alinhados com as pontas dos pés ☐
- Empurrar através dos calcanhares para activar os glúteos ☐
- Barriga para dentro e abdominais contraídos – especialmente no extremo inferior do movimento (obrigatório nos Bottom Half Squats) ☐

Reforço

- As nádegas param um pouco acima do nível dos joelhos ☐
- Terminar com as ancas sob os ombros ☐
- Contrair os glúteos ao subir ☐
- Evitar a inclinação da pélvis no topo ☐

WIDE SQUAT

- Um pé afasta um pouco mais ☐
- Joelhos para fora, alinhados com as pontas dos pés ☐

COACHING

A canção e a intensidade de treino crescem gradualmente, terminando com um enorme desafio. Ensine-a da seguinte forma:

Set 1 – Utilize um início lento para estabelecer a técnica correcta através das dicas obrigatórias

Set 2 – Realize o coaching de como obter mais do exercício, incentive amplitudes e timings perfeitos

- Nos Bottom Halves, reforce a importância de contrair os abdominais na fase inferior do movimento e de empurrar com os calcanhares ao subir para suportar a lombar e activar os glúteos
- Comece a utilizar a letra da canção e coloque alguma intensidade na voz e na expressão durante os quatro Bottom Halves

Sets 3 & 4

- Termine em GRANDE! Faça contagem decrescente dos 4 sets, motive as pessoas a esforçarem-se e mantenha-se atento à sua técnica
- Desafie as pessoas a esforçarem-se mas assegure-se que terminam com uma boa técnica

MELHORES DICAS DO DVD

- Primeira parte descontraída mas a segunda parte é dura
- Bottom Halves – manter os músculos sob esforço

FITNESS MAGIC

Aumente a intensidade com a canção, utilizando a sua voz, energia corporal e expressão facial!

Comece devagar e termine em grande!

Ligue-se à letra e cante se conseguir.

Utilize alguma atitude tipo 'P!nk', especialmente durante a fase final de esforço!

A última parte é LONGA – quatro sets seguidos. Encontre o contraste durante esta fase ensinando os Singles com ENERGIA utilizando a sua voz, depois seja INTENSO nos Bottom Half Squats, focando o treino e o compromisso ...

KNOW IT? SHOW IT!

Como deve ensinar a faixa para condizer com a canção?

3 CHEST

Foco da Faixa Vou assegurar que os meus participantes utilizam um peso considerável e que executem os movimentos com timing perfeito, sendo um excelente modelo e liderando-os através dos diferentes tempos.

INTRODUÇÃO DA FAIXA					SELECÇÃO DE PESO: ↑	
Uma faixa mais curta que o normal por isso ponha mais peso que o normal. Há um novo tempo por isso DEMONSTRE o 4/4 Hold Combo. Reforce a contracção dos abdominais e os ombros afastados dos ouvidos para concentrar o esforço no peito.						
MUSIC				EXERCISE	REP S	
	0:00	Intro	2½x	SET Position		S
SET 1				CHEST PRESS		S
	0:14	Instr (Horn)	7½x8	4/4 – Hold Combo	3x	
	0:40	Ref (Drums)	5x8	1/1 Top Half	10x	
		_ Take your time	2½x8	4/4 – Hold Combo	1x	
		(Drums)	7½x8	1/1	15x	
SET 2	1:34	C _ Here's my key	12½x8	4/4 – Hold Combo	5x	F
	2:19	(Drums)	5x8	1/1 Bottom Half	10x	
	2:37	_ And time	2½x8	4/4 – Hold Combo	1x	
	2:46	(Horn/Drums)	5x8	1/1	10x	
RECOVERY	3:04	_ Here's my key	5x8	Bar down and release chest		M
SET 3	3:22	_ Relax	7½x8	4/4 – Hold Combo	3x	
	3:48	(Drums)	5x8	1/1 Bottom Half	10x	
	4:06	_ And time goes	2½x8	4/4 – Hold Combo	1x	
	4:15	Instr (Horn/Drums)	5x8	1/1	10x	
	4:33	Outro	½x8	Down and hold		

DICA: A forma mais fácil de aprender esta faixa é 10, 15 / 10, 10 / 10 e 10 movimentos single e pelo meio estão todos os movimentos lentos.

Novamente, um feeling diferente para uma faixa de peito mas que cria um bom contraste com a faixa de Squat. Este clássico de dança foi um enorme êxito na Europa, #1 em França, na Bélgica e na Dinamarca, #2 na Alemanha e #3 no Reino Unido. A secção das cornetas e os vocais conjugam-se harmoniosamente com a batida forte, motivando o treino.

FACTOR DE INTENSIDADE

Uma faixa mais curta que o habitual, por isso utilize um peso maior. O 4/4 Hold Combo faz-nos permanecer em esforço durante mais tempo – foque o timing perfeito. Misturamos trabalho lento com trabalho rápido, recrutando todas as fibras musculares!

TÉCNICA + COACHING

4/4 HOLD COMBO

4 para baixo (8 cts)

4 para cima (8 cts)

Segurar (4 cts) no topo com os cotovelos flectidos

Setup

- *Mãos ligeiramente mais afastadas que os ombros*
- *Pés assentes no chão*
- **Ombros afastados das orelhas**
- **Abdominais para dentro e contraídos**
- *Barra em direcção ao centro do peito*
- **Os cotovelos não passam da linha do step**
- *Cotovelos flectidos no ponto superior do movimento*

Reforço

- *Contrair as omoplatas uma em direcção à outra ao descer para abrir o peito*
- *Apertar o peito ao subir*
- *Manter os ombros afastados dos ouvidos para manter o esforço no peito*
- *Puxar a barriga para dentro e contrair os abdominais para manter a lombar junto ao step*
- *Empurrar os calcanhares contra o chão e contrair os abdominais quando se tornar difícil*



COACHING

A música engana um pouco, por isso:

- Faça contagem decrescente das repetições durante a faixa para que as pessoas o possam seguir facilmente, por exemplo: *5 mais* ou *10 Bottom Halves...* 3, 2, *último...*
- Indique *segura* ou *espera* no topo do 4/4.

Fazer isto vai manter o esforço, evitar que as pessoas se antecipem na próxima repetição e criar uma excelente conexão com a canção!

Cubra as bases e foque em pôr toda a gente a mover as suas barras ao mesmo tempo, com timing perfeito.

FITNESS MAGIC

Faça contraste com a voz nas duas velocidades de movimento.

Nos movimentos lentos utilize uma voz suave e depois quando entrar o "electro beat" hits, aumente a intensidade e a energia.

Depois é só criar antecipação antes de "dar gás"!

KNOW IT? SHOW IT!

O que deve demonstrar antes de começar a faixa?

4 BACK/GLUTEALS/HAMSTRINGS

Foco da Faixa Vou aumentar a energia da aula utilizando uma linguagem alegre e positiva e fazer o coaching acerca de como isolar a região média/superior das costas nos Triple Rows.

INTRODUÇÃO DA FAIXA

SELECÇÃO DE PESO: =

Diga aos alunos para colocarem um pouco mais de peso que utilizaram na faixa de peito. Demonstre o Clean & Press e como utilizar as pernas para obter mais potência. Demonstre o Wide Row e a forma como isolar a região média/superior das costas, mantendo o tronco imóvel.

	MUSIC		EXERCISE	REP S	SC
	0:00 Intro	2x8	SET Position & Shoulder Roll		S
SET 1	0:13 V1 I am	4x8	2/2 DEADLIFT	4x	
	Of you	4x8	3/1	4x	
	0:40 C A true	8x8	CLEAN & PRESS/SINGLE DEADROW COMBINATION	4x	F
	1:07 Instr	4x8	TRIPLE ROW – Close grip	2x	
	1:21 V2 Gimme	4x8	2/2 DEADLIFT	4x	
	Of you	4x8	3/1	4x	
	1:48 C A true	8x8	CLEAN & PRESS/SINGLE DEADROW COMBINATION	4x	
RECOVERY	2:15 A true	4x8	Bar down – Shake and release		
SET 2	2:29 B up (Howling)	4x8	3/1 DEADLIFT	4x	M
	2:42 C A true	8x8	CLEAN & PRESS/SINGLE DEADROW COMBINATION	4x	
	3:10 A true	8x8	TRIPLE WIDE ROW	4x	
	3:37 Br	1x8	Roll Set		
RECOVERY	3:40 True	4x8	Bar down – Shake and release		
SET 3	3:54 B up	20x8	REPEAT SET 2		

FACTOR DE INTENSIDADE

Um set duplo de esforço seguido por dois sets mais curtos e de esforço muito intenso. Recuperações com a barra no chão entre estes.

E-Type é o mestre das faixas de costas e esta não é excepção. Este single retirado do seu sexto álbum é empolgante, poderoso e motivante – perfeito para trabalhar as costas.

KNOW IT? SHOW IT!

Como se isola a região média/superior da costas nos Triple Wide Rows?

True Believer > E-Type > 5:09 mins

TECHNIQUE + COACHING CUES

DEADLIFT

Setup

- *SET Position*
- *Inclinar a partir das ancas, com as costas direitas*
- *Flectir ligeiramente os joelhos*
- *Peito para cima durante todo o movimento*
- *Barra até ao joelho*

Reforço

- **Apertar entre as omoplatas**
- **Alongar a parte de trás do pescoço e puxar o queixo para dentro**
- **Olhar em frente – 2 metros à frente**
- *Contrair os músculos posteriores das coxas e os glúteos ao subir*

CLEAN & PRESS

Setup

- *SET Position*
- *Começar com os joelhos mais flectidos e utilizar as pernas para impulsionar para cima*
- *Ficar sob a barra, flectindo os joelhos; press até cima*
- *Flectir novamente as pernas, retornar ao SET Position*
- **Barra próxima do corpo**
- **Barriga para dentro e abdominais contraídos durante todo o movimento**

Reforço

- *Utilizar as pernas para empurrar a barra para cima*
- *Elevar os calcanhares para iniciar o movimento*
- *Colocar-se sob a barra o mais rápido possível – seja explosivo!*

TRIPLE WIDE ROW

Setup

- *Mãos mais afastadas (distância de uma mão para cada lado)*
- **Sentar fundo sobre as pernas (flectir mais os joelhos que no Deadlift)**
- **Ancas para trás e abdominais contraídos**
- **Remar com os cotovelos altos e afastados**
- **Barra em direcção às costelas, acima do umbigo**

Reforço

- *Manter o tronco imóvel para isolar a região média/superior das costas*
- *Apertar entre as omoplatas ao puxar*
- *Manter os ombros afastados dos ouvidos*

MELHORES DICAS DO DVD

- *Utilizar as pernas para obter mais potência*
- *Empurrar o chão – prontos para VOAR*
- *Vamos fazer o último set juntos: Em forma e fortes*
- *O chamamento do BODYPUMP™ – chamando todos os atletas*
- *Sou um crente na Les Mills*

COACHING

Após as Faixas 2 e 3, esta canção proporciona algum alívio e um esforço menos concentrado e focado. É uma faixa clássica de costas, sem surpresas! Não exagere no coaching. Utilize o último 3/1 Deadlift para preparar as pessoas antes do Clean & Press – joelhos flectidos e abdominais para dentro!

CONEXÃO + FITNESS MAGIC

Ensine esta faixa de forma ligeira e motivadora. É de caras! Faça "disparar" a faixa utilizando o último 3/1 Deadlift para criar antecipação antes dos Clean & Presses. Crie atmosfera com a sua voz e depois exploda realmente no movimento com a música – YEAH! Ligue-se à letra positiva e poderosa - 'True Believer', 'Inspiration' e 'Don't give up the fight'.

5 ARMS/TRICEPS

Foco da Faixa Vou preparar os meus participantes de forma correcta nos diferentes exercícios enquanto os conecto com o lado alegre e brincalhão da canção utilizando a letra.

INTRODUÇÃO DA FAIXA				SELECÇÃO DO PESO: 2 Discos - 1 grande, 1 pequeno		
Aconselhe a selecção de peso e depois ajude as pessoas a estabelecerem a posição correcta sobre o step. Explique que isto ajuda a aliviar ligeiramente o esforço sobre os estabilizadores da lombar.						
MUSIC				EXERCISE	REP S	SC
	0:00	Intro	2x8	SET Position		
SET 1				TRICEP PUSHUP		
	0:12	Instr	4x8	4/4	2x	S
	0:26	V1	4x8	2/2	4x	F
	0:41	PC	2x8	3/1	2x	
	0:48	C	4x8	1/3	4x	
	1:02	Instr	2x8	Down and hold then Transition: To Tricep Kickback – R		S
SET 2				TRICEP KICKBACK – R		
	1:09	V2	4x8	2/2	4x	
	1:24	PC	2x8	3/1	2x	F
	1:31	C	4x8	1/1	8x	
	1:45	Hold	4x8	1/1 Top Half	8x	M
SET 3				TRICEP PUSHUP		
	1:59	V3	4x8	2/2	4x	S
	2:14		2x8	3/1	2	F
	2:21	C	4x8	1/3	4x	
	2:35	Instr	2x8	Down and hold then Transition: To Tricep Kickback – L		
SET 4	2:42	V4	14x8	TRICEP KICKBACK – L		M
	3:33	Blink	2x8	Repeat Set 2		
				Transition: To Standing Overhead Extension Split Stance		S
SET 5				STANDING OVERHEAD EXTENSION		
	3:40	I strap	2x8	4/4	1x	
	3:47	C	8x8	1/1	16x	F
	4:16	Hold	4x8	1/3	4x	M
	4:30	Outro	1x8	4/4 Hold at bottom		

Recuperação: Alongamentos de Triceps

FACTOR DE INTENSIDADE

Tricep Kickbacks e Pushups seguidos – Esquerda depois sobrecarregar direita. OUCH!
Overhead Extensions para sobrecarregar e “acabar” com os triceps.

Christina Aguilera é a não disputada princesa do Pop.
Este single foi lançado no 2008 MTV Awards e estreou no #7 na tabela do Top 100. Funky, alegre e ousada, utilize esta canção para divertir-se com os alunos.

KNOW IT? SHOW IT!

Porque utilizamos o step para fazer os Tricep Kickbacks e Pushups?

TÉCNICA + COACHING

TRICEP KICKBACK

Setup

- Step na altura máxima
- Uma mão no step com o tronco a 90º
- Joelhos sob as ancas
- Peso corporal mais sobre os joelhos que sobre o braço para evitar sobrecarregar o triceps
- **Peito, ombros e ancas alinhadas com o chão**
- **Alongar a parte de trás do pescoço e puxar o queixo para dentro**
- “Remar” o braço para cima, fixando o cotovelo ao lado do tronco e ficando com o braço paralelo ao chão
- Estender o braço e parar antes dos 90º no cotovelo

Reforço

- Empurrar através da mão e elevar o peito
- **Manter os ombros afastados dos ouvidos**
- Verificar que a lombar está direita
- Empurrar as nádegas para trás e manter a barriga para dentro
- Verificar que o esforço se mantém concentrado no triceps, utilizando uma amplitude de movimentos pequena

TRICEP PUSHUP

Setup

- Igual ao Tricep Kickback
- Mãos sobre o step, afastadas à largura dos ombros
- Cotovelos ao lado do corpo

Reforço

- Evitar avançar os ombros para a frente
- Peito à altura de dois punhos do step para concentrar o esforço no triceps

COACHING

A transição para o Tricep Kickback é rápida para manter a intensidade.

Uma vez que os alunos já estarão na posição certa devido aos Tricep Pushups, a primeira dica poderá ser:

- “Remar” o braço para cima
- Trancar o cotovelo ao lado do tronco
- Braço paralelo ao chão
- Estender o cotovelo e parar mesmo antes dos 90º

Depois continuar utilizando dicas de postura. Assegure-se que as pessoas mantêm um bom alinhamento da coluna – especialmente na lombar.

MELHORES DICAS DO DVD

- Empurrar e apertar no Tricep Kickback
- Singles – hold on! (utilizar a letra da canção)
- “Colar” o cotovelo ao lado do tronco
- BODYPUMP™ 70 – está cada vez melhor!

CONEXÃO + FITNESS MAGIC

Relaxe o seu estilo de ensino nesta faixa...

Brinque com os seus alunos e seja um pouco sexy, utilizando o ritmo e as letras da canção!

Utilize a fase em pé para conectar com os alunos através de muito contacto visual e atitude.

6 ARMS/BICEPS

Foco da Faixa Vou envolver os alunos na sensação de Rock utilizando a minha linguagem corporal, a minha expressão facial e a minha voz para que todos sintam a verdadeira essência do BODYPUMP™.

INTRODUÇÃO DA FAIXA				SELECÇÃO DE PESO: =	
Aconselhe as pessoas a utilizarem um peso aproximadamente igual ao peso de aquecimento ou um pouco maior. Diga que o foco é manter o corpo imóvel para isolar os biceps, mesmo quando começar a ficar difícil!					
MUSIC		EXERCISE		REP S	SC
SET 1	0:00 Intro	4x8	SET Position & Shoulder Roll		S
	0:22 V1 This time	4x8	BICEP CURL		
			4/4	2x	
	0:53 PC The real My breath	4x8 2x8	2/2 Split Stance R	4x	
			3/1	2x	
SET 2	1:01 Br	½x8	Step into Set Stance		
	1:03 C Nobody wants	4x8	1/1	8x	
		4x8	1/1 Bottom Half	8x	
RECOVERY	1:34 V2 Tonight	14½x8	REPEAT SET 1 in Split Stance L		F
SET 3	2:32 Instr	4x8	Bar down and release biceps		
	2:47 V3 You can't	4x8	2/2 Split Stance R	4x	M
	3:03 QC 'Cause nobody	2x8	Step into Set Stance, Shoulder Roll		
	3:11 Someone	2x8	4/4	1x	
	3:19 C Nobody wants	4x8	1/1	8x	
		4x8	1/1 Bottom Half	8x	
	3:50 Outro	2x8	4/4	1x	
Recuperação: Alongamento dos biceps – braços estendidos aos lados com os polegares apontados para baixo. Empurrar o peito para a frente.					

A banda de Rock Canadiana, Nickelback, “impulsiona” a faixa de biceps com este som de puro Rock, mesmo ao estilo puro do BODYPUMP™. Os vocais crescem até ao poderoso e empolgante refrão que irá arrepiar os seus alunos!

FACTOR INTENSIDADE

Três sets de esforço com Singles e Bottom Halves proporcionam-nos um verdadeiro desafio para os biceps.

Gotta Be Somebody > Nickelback > 4:05 mins

6

TÉCNICA + COACHING

BICEP CURL

- *Ambos os joelhos relaxados*
- *Quando em Split Stance – peso distribuído por ambas as pernas*
- *Cotovelos ao lado do corpo e virados para baixo*
- *Barra um pouco abaixo do nível dos ombros, até às coxas*
- **Manter o corpo imóvel flectindo os joelhos, contraindo os abdominais**
- **Ombros para trás e para baixo**



MELHORES DICAS DO DVD

- Não balouçar o corpo
- Cotovelos directamente sob os ombros
- *This feels too right* (utilize a letra)
- Vamos chegar até ao final
- Deixem “voar” os vossos Singles!

CONEXÃO + FITNESS MAGIC

Uma excelente altura para conectar-se com as pessoas e estabelecer contacto visual.

Esta canção está de acordo com a verdadeira essência do BODYPUMP™. Rock simples, forte e empolgante. Venda a música com a sua expressão facial e corporal.

Nos Super-slows sente-se para trás e absorva a música, depois seja suave nos 2/2's.

Aumente a intensidade da sua voz nos 3/1's e depois estabeleça um forte “SET stance” e dê o máximo nos Singles e Bottom Halves.

KNOW IT? SHOW IT!

Como isolamos os biceps?

7 LEGS/LUNGES

Foco da Faixa Vou fazer o coaching da selecção correcta de peso, focar a amplitude de movimento e assegurar que os alunos utilizam ambas as pernas de forma equilibrada no agachamento.

INTRODUCTION DA FAIXA					DEMONSTRE:	
Indique aos alunos o peso a utilizar e porquê! Informe-os que irão fazer lunge e agachamento. Dê opções de carga.					• regra dos 90/90	
	MUSIC			EXERCISE	REPS	
	0:00	Intro		4x8 SET Position		
	0:20	Instr	(Low)	1x8 Step R leg back into L Lunge		
SET 1	0:24	V1	_ Hold my	8x8 4/4	4x	
	0:51	QC	_ Feels so	4x8 3/1	4x	
	1:05	Br	_ Encore	½x8 Hold		
	1:07	Instr	(Beat)	4x8 1/1	8x	
	1:20	C	_ Feels	4x8 2x Bottom Half	4x	
	1:34	V2	_ See it	4x8 2/2	4x	
	1:48		Feels so	4x8 3/1	4x	
	2:02	Br		1½x8 Transition: To Squat		
				SQUAT SEQUENCE		
	2:07	Instr	(Beat)	4x8 1/1 Squat	8x	
	2:20	C	_ Feels	4x8 2x Bottom Half	4x	
	2:34		_ I whisper	4x8 4x Bottom Half	2x	
	2:48	Br		1x8 Down and hold		
RECOVERY	2:51	Instr		2x8 Shake legs		
	2:58	Br		1x8 Step L leg back into R Lunge		
SET 2	3:02	V3	_ Hold my	43x8 REPEAT SET 1 Lunge – R and Squat Sequence		

Recuperação: Sacudir as pernas. Alongar os quadríceps. Empurrar o joelho para baixo e as ancas para a frente.

FACTOR DE INTENSIDADE

Um longo set de Static Lunges misturados com Squats e grandes sets de Bottom Halves... em ambas as pernas.

Recuperações mínimas ...

O single de 2008 que marcou o regresso de Sash! com o grupo de dança britânico Stunt, foi um êxito de dança na Europa. Um som clássico de dança dos anos 90 regressa para energizar e adicionar euforia às pernas!

KNOW IT? SHOW IT!

Qual é a dica obrigatória ao executar a primeira repetição de Agachamentos nesta faixa? Porquê?

TÉCNICA + COACHING

Opções de carga

1. Utilizar a barra nos lunges e nos agachamentos
2. Para uma intensidade menor e uma estabilidade maior 3-Legged Lunges e Agachamentos
3. Sem carga (apenas com o peso corporal)

REGRA DOS 90/90

Para ter os pés correctamente posicionados:

- **Ajoelhar**
- **Ponta do pé no chão e subir**
- **Pernas num ângulo de 90°**



STATIC LUNGE

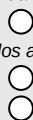
Setup

- **Pés afastados à largura das ancas e dar um passo atrás até à posição 90/90**
- **Ancas e ombros direitos e alinhados para a frente**
- **O joelho de trás aproxima-se do chão**
- **Barriga para dentro, abdominais contraídos e peito para cima**



Reforço

- *Joelhos para fora, alinhados com as pontas dos pés, e empurrar através do calcanhar da frente para activar os glúteos*
- *Descer bem abaixo para trabalhar os glúteos – coxa da frente e canela de trás paralelos ao chão no ponto inferior do movimento*
- *Peso corporal distribuído por ambas as pernas*



MELHORES DICAS DO DVD

- *Algo começou!*
- *Flectir o joelho de trás e deixá-lo guiá-lo para baixo*
- *Aí está a batida forte que o vai conduzir até ao final*
- *Deixe-a entrar dentro de si*

COACHING

1. Utilize a transição rápida do Lunge para fazer o set up do Squat:
 - *Pés mais afastados que as ancas*
 - *Pontas dos pés viradas ligeiramente para fora*
2. Você **TEM** de indicar, *contrair o abdominal e empurrar com ambos os calcanhares ao subir durante as primeiras repetições dos Agachamentos*. As pessoas terão tendência para empurrar mais com a perna que tem menos fadiga. O foco tem de ser sobre manter um esforço igual em ambas as pernas e em activar os glúteos ao subir para manter a estabilidade da pélvis e da lombar.

Dicas:

- *Contrair os abdominais e empurrar com ambos os calcanhares ao subir para activar os glúteos*
- *Peso equilibrado entre a direita e a esquerda*
- *Centrar o peso corporal*
- *Evitar empurrar apenas com a perna que está “fresca” – utilizar ambas as pernas equilibradamente*
- 3. *Torna-se duro durante os sets longos dos Lunges, por isso mantenha os alunos informados acerca do tempo que falta.*

FITNESS MAGIC

Esta canção é forte. Aproveite o excelente som de dança:

- Utilizando o primeiro 4/4 no início de cada bloco de Lunges para estabelecer a técnica mas também para conectar com a música. Baixe a sua voz e seja calmo. Utilize a 'pausa' na música para criar uma enorme antecipação antes dos Singles. *Segura!*
- Aumentando a expectativa e a antecipação durante os 3/1. Depois a melhor altura para se ligar à letra da canção é o 4/4.
- Nos Agachamentos, faça coaching para os alunos trabalharem equilibradamente sobre ambas as pernas, utilizando dicas curtas e depois seja GRANDE, enérgico e desafiador até ao fim! Isto é o pico da canção!

8 SHOULDERS/ARMS

Foco da Faixa Vou assegurar-me que os meus alunos não rodam a cintura pélvica nos Mac Raises. Devem permanecer estáveis como "rochas", mesmo que fiquem loucos com a canção!

INTRODUÇÃO DA FAXA				SELECÇÃO DE PESO: =			
Aconselhe a selecção de peso. Demonstre o Mac Raise. Barra com o peso da faixa de biceps ou mais. 2 discos ou pesos soltos.							
MUSIC				EXERCISE		REPS	SC
	0:00	Intro	(Guitar)	2x8	SET Position – plates in hand		S
				2x8	Shoulder Roll		
SET 1				SIDE RAISE			
	0:19	Instr	(Guitar)	4x8	4/4	2x	
	0:32	Rep	Thunder	10x8	2/2 Step R back into Split Stance – Stagger	10x	
	1:06	V1	I was caught	4x8	1/3 Step into SET Stance	4x	
	1:20		My mind raced	4x8	1/1 Shoulder Pump	8x	
	1:34		Of the drums	4x8	4/4	2x	
	1:47			1x8	Shoulder Roll		
SET 2				MAC RAISE			
	1:51	Rep	Thunderstruck	2x8	2/2 L&R – Mid Range	1x	
	1:57	V2	The highway	8x8	2/2 L&R – Full Range	4x	
	2:25		_ Shakin	4x8	2/2 L&R Stagger with beat	2x	
	2:38	C	Thunderstruck	4x8	1/1 L&R	4x	
SET 3	2:52	Instr	(Drums/Guitar)	2x8	Shoulder Roll		M
				SIDE RAISE			
	2:59		_ Well I	2x8	4/4	1x	
RECOVERY	3:06	Instr	(Guitar)	4x8	1/1 Shoulder Pump	8x	S
	3:19		(Woah)	4x8	Up and hold. Plates down, pick up barbell		
SET 4	3:33		(Oohhhh)	1x8	Step into Split Stance		F M
				UPRIGHT ROW			
	3:36	C	Thunderstruck	4x8	2/2	4x	
	3:50		Yeah it's	4x8	1/3 Last 4 counts Transition: To Overhead Press	4x	
				OVERHEAD PRESS			
	4:03	C	Thunderstruck	4x8	1/1	8x	
	4:17		Thunderstruck	4x8	1/1 Bottom Half	8x	
	4:31	Outro	Thunderstruck	2x8	4/4 Punch it up on last count	1x	

Recuperação: Sacudir os braços. Alongamento dos ombros. Cruzar o braço à frente do corpo para o Deltóide Posterior. Mãos juntas atrás das costas e peito aberto para o deltóide médio e anterior.

O grupo de Rock Americano, Hinder, atinge-nos com força com este clássico intemporal *Thunderstruck* dos AC/DC. Forte, pesado e familiar... Haverá outra forma de trabalhar os ombros?

FACTOR DE INTENSIDADE

Trabalho com discos nos Side Raises e Mac Raises, com um set pesado com a barra no final.
Isolamento com o trabalho com discos primeiro e um set muito longo de Mac Raises, brinca com o ritmo e mantém os músculos sob tensão. Isto é seguido por um set final longo e pesado de Overhead Presses! Atenção ao último set de Bottom Halves!

Thunderstruck > Hinder > 4:43 mins

8

TÉCNICA + COACHING

MAC RAISE

Setup

- *Calcanhares sob as ancas com os joelhos flectidos*
- **Ancas alinhadas para a frente – umbigo virado para a frente**
- *Um braço faz Forward Raise, o outro faz Side Raise*
- *Discos ligeiramente abaixo da altura dos ombros*

☐
☐
☐
☐

Reforço

- *O umbigo está virado para a frente?*
- *Evitar torcer as ancas*
- *Pequeno avanço dos ombros*
- *Mover o ombro da frente para a frente*

☐
☐
☐
☐

SIDE RAISE

- *Manter o movimento suave sem paragens no topo do Side Raise. Focar o timing perfeito para manter os músculos sob tensão e encontrar intensidade*
- **Como sempre, liderar o movimento com os cotovelos e terminar o movimento ligeiramente abaixo da altura dos ombros**

MELHORES DICAS DO DVD

- *O Timing é a chave – Movimento partido*
- *A nice cruisy one to finish*

FITNESS MAGIC

Esta canção é tão “grande” que é muito fácil chegar cedo demais ao pico. Você tem de começar forte mas ir aumentando a energia e a intensidade até aos Single Mac Raises, depois é “disparar!” Utilize a sua voz de Rock e as suas expressões faciais de corporais de artista de rock para transmitir a canção e a letra!

KNOW IT? SHOW IT!

Qual é a principal coisa que as pessoas têm de fazer nos Mac Raises?

9 ABDOMINALS

Foco da Faixa Vou fazer o coaching de forma a que os meus alunos executem todos os exercícios de forma correcta sem “apagar” a canção com demasiadas palavras.

INTRODUÇÃO DA FAIXA				DEMONSTRE:	
Demonstre O Rotator Plank e as opções de menor intensidade. Disco no peito para adicionar resistência.				Rotator Plank	
MUSIC	EXERCISE			REP	SC
				S	
	0:00 Intro	2x8	Setup – plate on chest for weighted option		S
SET 1	0:12 V1 Loving you	8x8	4/4 Leg Rotation Extension Combo L, R	2x	
	0:45 Loving you	4x8	4/4 Plate Crunch – plate to forehead	2x	
	1:01 C Your love	4x8	1/1 Vertical Lift	8x	
SET 2	1:17 V2 Loving you	16x8	Repeat SUPERSET		F
SET 3	2:21 V3 Loving you	16x8	Repeat SUPERSET		M
	3:25 Instr (Drums)	2x8	Transition: Move directly into Cooldown/Stretch		S
SET 4	3:33 You lose	6x8	2/2 Rotator Plank – R	6x	F
	3:57	6x8	2/2 Rotator Plank – L	6x	M
	4:22 Beat	3x8	Hover		

Recovery: Cobra Stretch.

Um feeling diferente de Kanye West, *Love Lockdown* é ousado, fresco e inovador, tal como esta faixa de abdominais. Vendeu 1.3 milhões de cópias no iTunes. Faça-lhe justiça desfrutando da genialidade da letra e das secções rítmicas.

FACTOR DE INTENSIDADE

Obtemos um treino completo do core devido a um superset que utiliza três movimentos que nos obrigam a mover em direcções diferentes (utilizando todos os nossos diferentes músculos abdominais) seguido pelo desafio do Rotator Plank.

TÉCNICA + COACHING

LEG ROTATION EXTENSION COMBO

Setup

- Cotovelos e ombros afastados e fixos no chão
- Joelhos sobre as ancas, tornozelos alinhados com os joelhos
- Baixar os joelhos até 45° – ombros e cotovelos no chão
- Estender as pernas, contraindo e puxando para dentro os abdominais
- Joelhos para o outro lado e repetir

Reforço

- Apenas desça até um ponto que permita manter o cotovelo oposto no chão
- Estender a perna adiciona resistência
- Um excelente exercício para os oblíquos



PLATE CRUNCH

Setup

- Calcanhares junto às nádegas ☐
- Eleve os calcanhares do chão para esforçar mais os abdominais através da redução da base de apoio ☐
- Disco junto à testa ☐
- Disco e tronco a mover como um só ☐
- As Costelas movem em direcção às ancas ☐

Reforço

- Manter o queixo puxado para dentro ☐
- Olhar entre os joelhos no ponto de cima do movimento ☐
- Utilizar o disco como se fosse a pala de um boné ☐
- Um excelente exercício para tonificar os abdominais ☐

VERTICAL LIFT

Setup

- Pés e disco em direcção ao tecto ☐
- Elevar o tronco, empurrando o disco na vertical para cima ☐

Continuação

- Manter o queixo puxado para dentro ☐
- Manter o olhar nos joelhos ☐
- Empurrar em direcção ao céu ☐
- Este movimento trabalha o recto abdominal e os oblíquos ☐

ROTATOR PLANK

Setup

- Cotovelos no chão sob os ombros, antebraços paralelos ☐
- Pés mais afastados que as ancas ☐
- Rodar o corpo todo até que os ombros, as ancas e a barriga fiquem virados para a frente ☐
- Mover da ponta dos pés para a lateral dos pés ☐
- Manter os abdominais contraídos ☐

Reforço

- Manter as nádegas para baixo e o corpo alinhado ☐
- Empurrar contra o chão ☐
- É excelente para fortalecer os ombros e os músculos abdominais profundos ☐

Opção: Se sentir mais esforço nos ombros que nos abdominais, coloque os joelhos no chão OU ponha o antebraço no chão entre cada rotação. Você **tem** de oferecer as **opções** bem cedo uma vez que os ombros foram pré-fatigados durante a faixa anterior.

FITNESS MAGIC

O segredo para fazer “disparar” esta canção única é fazer o coaching sem “apagar” a canção. Escolha as palavras correctas. Menos é melhor!

KNOW IT? SHOW IT!

Que músculos específicos do core trabalhamos em cada um dos quatro exercícios utilizados?

10 COOLDOWN/STRETCH

Foco da Faixa Vou assegurar-me que os meus alunos focam os músculos correctos para obter o máximo de cada alongamento.

	MUSIC				EXERCISE
					FLOOR STRETCH SEQUENCE
BACK	0:00	V1	A boy	2x8	Lying on back – arms and legs long
	0:18		Of bed	2x8	Lower Back and Gluteal Stretch – L knee to chest and ankle rotation
HAMSTRING/ GLUTES	0:28		The guys	4x8	Gluteal Stretch – L knee across body
	0:50	C	A boy	4x8	Gluteal/Piriformis Stretch (L ankle to knee)
	1:11		To her	4x8	Hamstring Stretch L
	1:33	QC	A boy	16x8	Repeat Floor Stretch Sequence R side
LEGS	2:58		_ It's a	2x8	Hip Flexor Stretch – R. Hands on L thigh
	3:09		_ If you	2x8	Hip Flexor Stretch – L. Arms wide
	3:19	QC	_ But	2x8	Quadricep Stretch – L
	3:31		It feels	2x8	Quadricep Stretch – R
ARMS	3:42		To her	2x8	Shoulder/Tricep Stretch – L
	3:53	Br	Lose	2x8	Shoulder/Tricep Stretch – R
	4:03			½x8	Hold
CHEST	4:06		A boy	1x8	Chest Stretch. Open arms wide

O single de liderança do último álbum de Beyonce chegou ao topo da tabela em 11 países! Deixe que esta excelente canção o alongue e feche este fantástico treino.

If I Were A Boy > Beyoncé > 4:15 mins

10

CONEXÃO

Faça muito contacto visual e congratule as pessoas pelo seu esforço durante a aula. Utilize muitos nomes e diga às pessoas quando será a sua próxima aula.