

LES MILLS BODYPUMP™



EN VIVO EN ESTOCOLMO

CONTIENE
LA MÚSICA Y EL EJERCICIO
THE REP EFFECT™

COREOGRAFÍA

89

PRESENTERS DE
NUEVA ZELANDA, SUECIA, EEUU

NUESTRA DECLARACIÓN DE INTENCIONES

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

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

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

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

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

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

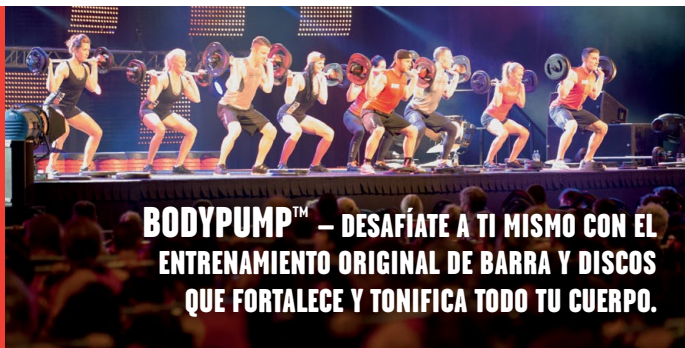
NOSOTROS ACEPTAMOS LA COMUNICACIÓN ABIERTA CON NUESTRA GRAN FAMILIA INTERNACIONAL, QUE SE PUEDAN EXPRESAR LAS DIFERENCIAS DE OPINIÓN Y LLEGAR A UN ACUERDO.

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

BLAH HABLE Y SE TE ESCUCHARÁ

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

LA ESENCIA



BODYPUMP™ – DESAFÍATE A TI MISMO CON EL ENTRENAMIENTO ORIGINAL DE BARRA Y DISCOS QUE FORTALECE Y TONIFICA TODO TU CUERPO.

CONTENIDO

LA MÚSICA Y EL EJERCICIO

THE REP EFFECT™

TIPO DE TRACH	TÍTULO DE LA CANCIÓN	ARTISTA	DURACIÓN
1 CALENTAMIENTO	Not Alone © 2013 Rumble Music Limited Under exclusive license to Warner Music New Zealand Limited. Produced Under License From Warner Music New Zealand Limited. Written by: Correia, Richard, Rumble, Wong	Dane Rumble feat. Jupiter Project	3:36
	Not Alone © 2013 Rumble Music Limited Under exclusive license to Warner Music New Zealand Limited. Produced Under License From Warner Music New Zealand Limited. Written by: Correia, Richard, Rumble, Wong	Dane Rumble feat. Jupiter Project	1:02
2 SQUATS	Raise Those Hands © 2013 Fly Eye Records. Written by: El Ghoul, Lensen, van Hilst, Flohr	R3hab & Bassjackers	5:41
3 PECTORAL	Where Did The Party Go Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Wentz, Stumph, Trohman, Hurley	Fall Out Boy	3:54
	Where Did The Party Go Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Wentz, Stumph, Trohman, Hurley	Fall Out Boy	1:12
4 ESPALDA	Me & You Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Ray, Stephens, Watson	Nero	2:45
	Me & You Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Ray, Stephens, Watson	Nero	2:40
5 TRÍCEPS	Applause Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Blair, Germanott, Bresso, Monson, Zisis	Lady Gaga	3:34
	Applause Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Blair, Germanott, Bresso, Monson, Zisis	Lady Gaga	1:01
6 BÍCEPS	When You Were Young Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Flowers, Keuning, Stoemer, Vannucci	The Killers	3:40
	When You Were Young Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Flowers, Keuning, Stoemer, Vannucci	The Killers	1:42
7 LUNGES	Burn Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Goulding, Kurstin, Zancanella, Tedder, Kutzi	Ellie Goulding	3:55
	Burn Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Goulding, Kurstin, Zancanella, Tedder, Kutzi	Ellie Goulding	1:39
8 HOMBROS	True Hardstyler (Silver Nikan Radio Edit) © 2012 LNG Music. Written by: Bonebreaker Bohn, Sörensen	Brooklyn Bounce & DJ Zealot	5:29
9 CORE	La La La Courtesy of the Universal Music Group. Written by: El, Napier, Khan, Smith, Murray, Omer, Mbazzi	Naughty Boy feat. Sam Smith	3:44
10 COOLDOWN	Radioactive Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Grant, Reynolds, Sermon, McKee, Mosser	Imagine Dragons	3:11
	Radioactive Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Grant, Reynolds, Sermon, McKee, Mosser	Imagine Dragons	0:45



FORMATOS EXPRÉS DE BODYPUMP™

FORMATO DE 30 MINUTOS

- Track 1 Calentamiento
- Track 2 Squats
- Track 3 Pectoral
- Track 4 Espalda
- Track 9 Core

FORMATO DE 45 MINUTOS

- Track 1 Calentamiento
- Track 2 Squats
- Track 3 Pectoral
- Track 4 Espalda
- Track 7 Lunge
- Track 8 Hombros
- Track 9 Core
- Track 10 Cooldown

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

CRÉDITOS

Coreografía – **Glen Ostergaard**
Notas coreográficas – **Sarah Ostergaard**
BODYPUMP™ Training Director – **Susan Renata**
Group Fitness Director – **Dr Jackie Mills**
Creative Director – **Diana Mills**
Program Planner – **Taimane Elise**
Program Coach – **Kylie Gates**
Technical Consultant – **Bryce Hastings**
Technical Advisor – **Corey Baird**
Technical Advisor – **Thomas Cerboneschi**



CLAVES

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

La letra pequeña

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

BODYPUMP™ 89



De izda a dcha: Tiina Vainio, Diana Mills, Glen Ostergaard, Mathilda Björck, Susanna Varsanpää, Anna Key, Petter Ehrnvall, Josef Matthews, Michael Steenhouwer

Filmar en Suecia implicaba que esta coreografía tenía que ser más ÉPICA de lo habitual. Por eso diseñé una clase hecha a medida que encajara con esa gran experiencia. ¡Y SEGURO que a tus alumnos les encantará este entreno!

Esta vez nos hemos centrado en dos mecanismos para el desarrollo muscular:

- Tensión mecánica – ritmo perfecto, ROM completo, Tiempo bajo tensión (TUT, por sus siglas en inglés). Se necesita este tipo de Enseñanza especialmente en los cuatro primeros tracks
- Estrés metabólico – fatiga y oclusión. Esta Enseñanza se necesita durante toda la clase

El entreno proporciona el estímulo; el objetivo es poner estos mecanismos en práctica – tonificar, moldear y fortalecer – en términos de quema de calorías y Exceso de Consumo de Oxígeno Post-ejercicio (EPOC, por sus siglas en inglés).

En esta coreografía, para que nuestros alumnos puedan seguir consiguiendo resultados, hemos cambiado el estímulo de entrenamiento utilizando novedades. Y hay un montón: desde el Combo Doble Remo en el Calentamiento, el Remo con barra pesada y Squat con Press en el track de Espalda (nota: ¡no hay ni una sola Cargada!), los Curls abiertos con disco en el track de Biceps, hasta las Paradas isométricas de los Lunge, que te transmitirán grandes sensaciones.

No hay mucho más que decir – esta clase te dejará KO. ¡A por ella!

Glen

Presenters de BODYPUMP™

Glen Ostergaard (Nueva Zelanda) es Director de los Programas BODYPUMP™ y RPM™, vive en Auckland, y comenzó su carrera en las actividades dirigidas con BODYATTACK™.

Josef Matthews (Estados Unidos) es Les Mills Field Training Consultant en California e Instructor de BODYPUMP™, BODYBALANCE™, BODYCOMBAT™ y CXWORX™.

Anna Key (Suecia) es Trainer de BODYPUMP™, CXWORX™, LES MILLS GRIT™ y RPM™. Vive en Malmö.

Michael Steenhouwer (Suecia) es Trainer de BODYPUMP™, BODYCOMBAT™ y LES MILLS GRIT™ e Instructor de RPM™ y CXWORX™. Vive en Estocolmo, donde también trabaja como entrenador personal y es copropietario de un club de fitness.

Petter Ehrnvall (Suecia) es Trainer de BODYPUMP™, BODYCOMBAT™, CXWORX™, LES MILLS GRIT™ y RPM™ e Instructor de BODYATTACK™. Vive en Estocolmo, donde además también es Les Mills Training Director.

GRACIAS ESPECIALMENTE A: Tiina Vainio, Diana Mills, Mathilda Björck, Susanna Varsanpää

LA CIENCIA DETRÁS DE LA MÚSICA Y EL EJERCICIO

¿ALGUNA VEZ HAS PROBADO A HACER EL TRACK DE SQUATS SIN MÚSICA?
¿CREES QUE PARECERÍA MÁS DIFÍCIL QUE CON MÚSICA?
¿DISFRUTARÍAS DE LA EXPERIENCIA?

En Les Mills, somos conscientes del poder de la música que hay detrás de cada sesión. La música tiene la capacidad de hacernos sentir bien; hace que queramos movernos, nos motiva a saltar más alto, a levantar más peso, a golpear más fuerte y a bailar con mayor libertad. Sabemos que la música es fundamental para convertir la sesión en una gran experiencia. Veamos más en profundidad la ciencia que hay detrás de la combinación de música con movimiento...



Los expertos han descubierto que la música:

- Aumenta el volumen de trabajo
- Reduce el ratio de esfuerzo percibido (REP) a una intensidad baja a moderada
- Mejora la eficiencia metabólica
- Mejora el estado de ánimo
- Favorece el movimiento rítmico

REDUCE EL REP

Primero, parece que la música reduce nuestro ratio de esfuerzo percibido (REP) durante el ejercicio a una intensidad baja a moderada. Con la presencia de una música motivante, nos distraemos de lo duro que estamos trabajando realmente. Esto puede deberse al hecho de que la música provoca una entrada de estímulos en nuestro cerebro; digamos que nos distrae de la "incomodidad" del ejercicio. Es como cuando te golpeas en el codo y respondes frontándolo. Esa acción bloquea parte de la sensación de dolor porque nuestro cerebro tiene que procesar tanto el frote como el dolor.

UMBRAL ANAERÓBICO

Sin embargo, este efecto sobre el REP se ve reducido si el ejercicio alcanza niveles más altos de intensidad. Cuando el cuerpo se enfrenta a situaciones más desafiantes, la música ya no nos distrae lo suficiente de esa incomodidad física. La buena noticia es que, mientras que la música no puede cambiar nuestra percepción de la fatiga, puede hacer que nos sintamos más positivos antes la sensación de fatiga; es decir, es más probable que se comprometan a terminar el ejercicio o la rutina.

MEJORA LA EFICIENCIA METABOLICA

El uso de música puede reducir las necesidades metabólicas del cuerpo ante el ejercicio al proporcionar una mayor eficiencia metabólica. Un estudio realizado en 2012⁽¹⁾

demostró que los ciclistas que pedalearon al ritmo de la música necesitaron un 7% menos de oxígeno para completar el mismo trabajo que aquellos que pedalearon en silencio. Esto evidenciaría que la música nos ayuda a conseguir un grado de eficiencia en nuestros movimientos que requiere menos energía.

¿CÓMO CREA LA MÚSICA ÉSTOS ESTADOS?

Hay 4 aspectos importantes, son los siguientes de más a menos importante:

1. El ritmo o beat de la música
2. Musicalidad: pitch y armonía
3. Impacto cultural: significado de la música en nuestra sociedad
4. Lo que se asocia a esa canción: todos hemos sentido el efecto del tema principal de la banda sonora de *Rocky* o *Carros de fuego*.

Estos 4 aspectos despiertan nuestros sentidos, cambian nuestra percepción de lo duro que estamos trabajando y, finalmente, nuestro estado de ánimo.

BIEN, ¿Y AHORA QUÉ?

Los positivos efectos de la música sobre cómo nos sentimos nos dan la posibilidad de poder influir de forma positiva en el compromiso de nuestros participantes o en su capacidad para "engancharse" al ejercicio y aumentar su asistencia al gimnasio; ¡se mantendrán en forma y se pondrán más en forma! Recuerda animar a tus alumnos a que se ajusten a las necesidades del track y, por supuesto, nos encantarían tus sugerencias musicales para próximas coreografías. Dinos qué canciones mueven tu mundo en www.lesmills.com/global/community/suggest-a-song.aspx

¿Dónde están los límites?

TURN IT UP!

(1) Bacon C, Myers T & Karageorghis C (2012). Effect of Movement – Music Synchrony on Exercise Oxygen Consumption. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 52(4).

BODYPUMP™

THE REP EFFECT™

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

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

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

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

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

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

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

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

Algunas fibras se trabajan mejor con ritmos más lentos y otras con ritmos más rápidos. Al aumentar y disminuir el ritmo no sólo hacemos que el entrenamiento sea más interesante, sino que también activamos todos los tipos de fibras musculares.

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

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

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

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

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

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

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

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



1

CALENTAMIENTO

Not Alone > 4:38 min

SELECCIÓN DE PESO



El peso más ligero de la clase. Es importante una correcta preparación que nos alinee para un óptimo reclutamiento muscular, seguridad y resultados.

DEMUESTRA:

Posición INICIAL

FOCO DEL TRACK

Enseña el Combo a tus alumnos, explica los Recorridos con claridad y la sensación muscular.

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
ESPALDA Y HOMBROS	0:05 Intro 1x8	Posición INICIAL	
	0:09 V1 _ Do you 4x8	4/4 PESO MUERTO	2x
	0:22 _ One in a 4x8	2/2	4x
	0:37 QC You may 4x8	COMBINACIÓN	2x
		1x 1/1 REMO DOBLE (8 cts)	
		1x 4/4 PESO MUERTO (8 cts – solo fase subida)	
ESPALDA Y HOMBROS	0:52 Ref Ohhhh 4x8	2/2 REMO VERTICAL Un pie Adelantado	4x
	1:06 C You may 4x8	COMBINACIÓN	2x
	1:21 V2 _ Staying 4x8	2/2 PESO MUERTO	4x
	1:35 _ One in a 4x8	3/1	4x
	1:50 QC You may 4x8	COMBINACIÓN	2x
	2:05 Ref Ohhhh 4x8	2/2 REMO VERTICAL	4x
PIERNAS	2:19 C You may 4x8	COMBINACIÓN	2x
	2:34 V3 I know that 2x8	Transición: 2 cts remo vertical, 4 cts press hombros, 2 cts barra posición Squat, 8 cts preparar dist. MEDIA	
	2:41 This world 2x8	4/4 SQUAT – Distancia MEDIA	1x
	2:48 Rep _ No you're 4x8	1/1/2 – Paso pierna D atrás en las últimas 2 cts	4x
	3:03 C You may 4x8	1/1 LUNGE Iz – cambio de piernas últimas 2 cts	8x
	3:17 Ref Ohhhh 4x8	1/1 LUNGE D – Paso delante a posición con un pie adelantado en últimas 2 cts	8x
HOMBROS	3:32 Br 1x8	Transición: Preparar la posición INICIAL, 2 cts press de hombros, 2 cts bajar press de hombros, 2 cts bajar a posición INICIAL, 2 cts aguantar en posición INICIAL	
	3:36 V4 _ I know 4x8	4/4 REMO VERTICAL Posición INICIAL	2x
	3:50 Rep _ No you're 4x8	2/2 CARGADA (16 cts)	2x
		última fase de bajada de press en 4 cts y aguantar 4 cts – un pie adelantado	
	4:05 C You may 4x8	1/1 PRESS DE HOMBROS un pie adelantado	8x
	4:19 Ref Ohhhh 4x8	1/1 PRESS DE HOMBROS CON EMPUJE	8x
	4:34 Outro ½x8	1/1 Subir y aguantar	

PREPARACIÓN POSICIÓN / EJECUCIÓN

Antes de poner la música, enseña a tus alumnos a encontrar su Posición INICIAL, así tendrán una postura fuerte para levantar peso.

- *Talones debajo de las caderas*
- *Relaja las rodillas*
- **Pecho alto**
- *Manos a un pulgar de distancia de los muslos*
- *Rota los hombros arriba, atrás y abajo hacia la columna y eleva el pecho*
- **Mete el ombligo y contrae el abdomen**

En cada ejercicio, enseña el **NERR**: **NOMBRE DEL EJERCICIO**, **RITMO** y **RECORRIDOS**. Así tu enseñanza será clara y fácil de seguir. Ej.:

- **Combo**: *rodillas, ombligo, rodillas y sube*
- **Remo vertical 2/2**: *barra hacia la parte baja del pecho, codos arriba y hacia fuera*
- **Squat 1/1/2**: *hunde las caderas atrás y abajo, para cuando estén justo sobre el nivel de las rodillas*
- **Press 1/1** – *de la barbilla hacia el techo*

CONSEJO DE ENSEÑANZA

Realizamos el Combo cuatro veces, lo que te proporciona mucho espacio para enseñar la sensación muscular. Cuando hayas explicado el **NERR**, utiliza señales como *contrae entre las escápulas al subir* en la fase de subida del Peso muerto lento.

VOZ

Utiliza una voz **CONVERSACIONAL** durante la mayor parte del track. Cuando aumente la energía de la música, haz que tu voz crezca. Es un track alegre, así que utiliza la letra y adáptate a su estilo.



INFORMACIÓN PUMP

Una ligera contracción entre las escápulas en los Pesos muertos y el Combo hace que elevemos y estabilicemos la columna torácica. Esto crea una buena base para cuando llegue la transición a los Squats, Lunge y los patrones de movimiento de tren superior y hace que sea más fácil reforzar la postura durante el resto de la sesión.

2

SQUATS

Raise Those Hands > 5:41 min

SELECCIÓN DE PESO



HABITUALES: De 3 a 4 veces el peso del Calentamiento.

NUEVOS: El doble del peso del Calentamiento.

DEMUESTRA:

Distancia MEDIA, AMPLIA y MÁS AMPLIA

FOCO DEL TRACK

Destaca las diferentes sensaciones musculares de las 3 posiciones para conseguir el máximo entrenamiento de las piernas.

FOCO MUSCULAR

Distancia MEDIA – Cuádriceps
Distancia AMPLIA – Glúteo mayor
Distancia MÁS AMPLIA – Glúteo mayor/medio
COMBO – Cambia de las contracciones dinámicas del rango completo en las repeticiones
 Simples a la tensión de las Mitades de abajo

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:05 Intro 8x8	4/4 SQUAT distancia MEDIA	4x
	0:33 Instr (B up) 4x8	1/1/2	4x
	0:47 (Heavy dub beat) 8x8	COMBINACIÓN 2x 1/1 (8 cts) 2x mitad de abajo (8 cts)	4x
	1:16 (B up) 4x8	1/1/2	4x
	1:31 (Heavy dub beat) 8x8	COMBINACIÓN	4x
RECUPERACIÓN	1:59 (Low) 2x8	Transición: AGUANTAR 8 cts, distancia AMPLIA 8 cts	
2	2:07 (Low synth) 4x8	4/4 distancia AMPLIA	2x
	2:21 (Build synth) 4x8	3/1	4x
	2:35 (Heavy synth) 4x8	1/1 (fácil)	8x
	2:49 (Synth + beat) 4x8	1/1	8x
	3:04 (B up) 4x8	1/1/2	4x
	3:18 (Heavy dub beat) 8x8	COMBINACIÓN	4x
RECUPERACIÓN	3:47 (Low) 2x8	Transición: AGUANTAR 8 cts, distancia más AMPLIA 8 cts	
3	3:54 (Low synth) 4x8	4/4 Distancia MÁS AMPLIA	2x
	4:09 (Build synth) 4x8	3/1	4x
	4:23 (Heavy synth) 4x8	1/1 (fácil)	8x
	4:37 (Synth + beat) 4x8	1/1	8x
	4:52 (B up) 4x8	1/1/2	4x
	5:06 (Heavy dub beat) 8x8	COMBINACIÓN	4x

RECUPERACIÓN: rotaciones de tronco, sacudir las piernas, estiramientos de cuádriceps.

1 DISTANCIA MEDIA

PREPARACIÓN POSICIÓN / EJECUCIÓN

- *Talones por fuera de las caderas*
- *Puntas de los pies ligeramente hacia fuera*
- **Abdomen fuerte; eleva el pecho**
- **Rodillas hacia del., alineadas con las puntas**
- **Rodillas a 90 grados**

SEGUIMIENTO

En el combo, destaca dónde deben sentir el trabajo tus alumnos. El target son los cuádriceps.

- *Al bajar, deja que las rodillas vayan hacia delante, empieza a sentir los cuádriceps*

Hacia el final de esta serie, revisa los Recorridos y el ROM.

- *Gran contracción, Simple (rango completo) **cadera sobre el nivel de la rodilla***
- *Mitad de abajo; bajamos y mantenemos la tensión en los cuádriceps; una vez más, **cadera sobre el nivel de la rodilla***

2 DISTANCIA AMPLIA

PREPARACIÓN POSICIÓN / EJECUCIÓN

- *Talón-punta desde la Distancia MEDIA*
- *Puntas ligeramente hacia fuera, **las rodillas hacia las puntas de los pies***
- **Caderas hacia atrás**
- *Busca el rango, **rodillas a 90 grados***

SEGUIMIENTO

Refuerza los Recorridos y luego di a tus alumnos que sientan el reclutamiento de los glúteos.

- *Empuja desde los talones para activar los glúteos*
- *Contrae al subir*
- *Caderas atrás; empieza a sentir una activación más profunda de los glúteos*
- *Cadera sobre el nivel de las rodillas*

INFORMACIÓN PUMP

Cuando lles las caderas atrás en las Distancias Amplia y más Amplia tienes que llevarlas hacia delante al subir. Esto aumenta el trabajo de los glúteos y es un gran entrenamiento para la cadena posterior.

3 DISTANCIA MÁS AMPLIA

PREPARACIÓN POSICIÓN / EJECUCIÓN

- *Talón-punta desde la Posición Amplia*
- **Rodillas hacia fuera, hacia las puntas**
- **Empuja las caderas hacia atrás**

SEGUIMIENTO

Lleva tu atención hacia donde debes sentir el trabajo:

- *Mira mis caderas; las llevo hacia atrás mientras me siento*
- *Al subir las llevo hacia arriba y adelante*
- *Trata de separar los pies para trabajar los glúteos laterales*

INTENSIDAD

El Combo introduce en la sesión un "entrenamiento de contraste" para mejorar el efecto del entrenamiento: la combinación de Simples con rango completo (contracciones musculares grandes), con las Mitades de abajo, en las que aislamos y aumentamos la presión en las piernas.

MOTIVACIÓN

Hacia el final de CADA serie, asegúrate de motivar a tus alumnos a trabajar duro. Hazlo fomentando un ROM completo y con muchas Señales de motivación.

- *Cada repetición cuenta; ¡hazlas perfectas!*
- *¡Rango completo!*

VOZ

En las repeticiones 1/1/2 antes del combo, utiliza tu voz de **ANTICIPACIÓN** para adaptarte a la subida de la música. Después, cuando la música baje, utiliza tu voz **GRANDE**.

3

PECTORAL

Where Did The Party Go > 5:06 min

SELECCIÓN DE PESO



Barra con 2/3 del peso de Squats.

También 2 discos: 5 kg o 10 kg.

Nuevos alumnos: discos de 2,5 kg.

Opción: Utilizar la barra durante todo el track.

DEMUESTRA:

El Press en A

FOCO DEL TRACK

Enseña la diferencia entre lo que se siente con el trabajo compuesto con la barra y el trabajo aislado del Press en A.

FOCO MUSCULAR

Press de pectoral – Pectorales, tríceps, deltoides

Press en A – Pectorales

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
	0:05 Intro 2x8	Posición de INICIO en el step	
	0:12 Ref Naaananana 2x8	4/4 PRESS PECTORAL	1x
1	0:20 V1 I'm here to 4x8	2/2	4x
	0:35 Story of how 4x8	1/1/2	4x
	0:51 PC Boys are 4x8	2x mitad de abajo	4x
	1:07 C Whoa 4x8	1/1	8x
	1:22 Ref Naaananana 2x8	4/4	1x
2	1:30 Br 1x8	2/2	1x
	1:34 V2 I know 4x8	2/2	4x
	1:49 Name on the 4x8	1/1/2	4x
	2:05 PC Boys are 4x8	2x mitad de abajo	4x
	2:20 C Whoa 4x8	1/1	8x
	2:36 Ref Naaananana 2x8	4/4	1x
RECUPERACIÓN	2:44 V3 Kids 2x8	Sentarse, sacudir los brazos y rotar los hombros. Coger los discos o la barra.	
3	2:52 Film stars 2x8	2/2 PRESS EN A o PRESS PECTORAL	2x
	2:59 Ref Naaananana 2x8	4/4	1x
	3:07 C Whoa 4x8	1/1	8x
	3:23 Ref Naaananana 4x8	2x Mitad de abajo	4x
	3:38 Naaananana 4x8	4/4	2x
RECUPERACIÓN	3:54 V4 Kids 2x8	Sentarse, sacudir los brazos y rotar los hombros	
4	4:01 Film stars 16x8	Repetir SERIE 3	

RECUPERACIÓN: Rotaciones de tronco, estiramientos de pectoral (separar los brazos a los lados - elevar el pecho, apretar entre las escápulas), sacudir brazos.

1 PRESS DE PECTORAL

PREPARACIÓN POSICIÓN / EJECUCIÓN

- *Sujeta la barra con las manos separadas*
- *Codos debajo de la barra*
- *Zona lumbar cerca del step*
- *Contrae el abdomen*
- *Barra hacia el centro del pecho*
- *Los codos bajan hasta la altura del step*

2 PRESS DE PECTORAL

SEGUIMIENTO

- *Mantén los codos debajo de los hombros; los tríceps nos ayudan*
- *Codos hacia fuera al bajar, y trata de juntarlos al subir*
- *Al subir haz como si quisieras doblar la barra; contrae el pecho*

3 PRESS EN A

PREPARACIÓN POSICIÓN / EJECUCIÓN

Explica el Press en A, después haz que tus alumnos se muevan con seguridad.

- *Discos hacia dentro, codos hacia dentro*
- *Manos por dentro de la anchura de los hombros*
- *Flexiona los codos cuando bajen a la altura del step*
- *Contrae el pecho al subir*
- *Busca dibujar una "A" mayúscula al subir*



4 PRESS EN A

SEGUIMIENTO

- *Al subir los discos en el Press contrae el pecho, aísla, aumenta tu fuerza, quema más calorías*
- *Permanece sólido como una roca; calidad es mejor que cantidad*

INTENSIDAD

En este track no hay mucha recuperación; las transiciones rápidas mantendrán un nivel de intensidad alta. Haz que tus alumnos permanezcan en el entreno pre-indicando las transiciones/recuperaciones con antelación.

INFORMACIÓN PUMP

En la barra buscamos la máxima tensión mecánica con la barra y el aislamiento muscular con los discos.

El aislamiento que conseguimos con los discos aumenta la fatiga que se genera con la barra, lo que resulta en un estrés metabólico que moldea y tonifica nuestros músculos.

SELECCIÓN DE PESO

BARRA



1 DISCO PESADO

HABITUALES: Utiliza un peso superior al habitual de Espalda.**NUEVOS:** El mismo peso que en Pectoral.

Discos: Habituales – 1 disco pesado, 5 kg o 10 kg. Nuevos alumnos – disco de 2,5 kg.

FOCO DEL TRACK

Enseña la fuerza y el aislamiento con la barra pesada y la alta intensidad del trabajo con discos.

FOCO MUSCULAR

Remo con agarre amplio – Trapecio y romboides, cadena posterior

Remo con agarre invertido – Dorsal y bíceps

Squat con Press – Cadena posterior: isquiotibiales, glúteos y zona lumbar; entrenamiento HIIT

SERIE	MÚSICA		EJERCICIO	REPS
	0:05	Intro	2x8	Posición INICIAL – agarre AMPLIO
1	0:11	Instr (Beat)	8x8	4/4 PESO MUERTO AGARRE AMPLIO 4x
	0:38	(Staggered rhythm)	8x8	1/1 REMO AGARRE AMPLIO 8x
	1:04	Ref Are you ready	8x8	TRIPLE REMO AGARRE AMPLIO 4x
RECUPERACIÓN	1:31	Feel this for	4x8	Barra abajo. Rotaciones de tronco. Coger un disco grande
2	1:45	(Staggered rhythm)	8x8	COMBINACIÓN 4x
				2x 1/1 SQUAT FRONTAL CON DISCO(8cts)
				1x 1/1 SQUAT FRONTAL CON PRESS(8cts)
	2:11	Ref Are you ready	8x8	1/1 SQUAT FRONTAL CON PRESS (4 cts) 16x
RECUPERACIÓN	2:38	(Low)	4x8	Barra abajo. Rotaciones de tronco. Coger la barra. Agarre invertido.
3	2:51	(Beat)	8x8	4/4 PESO MUERTO Agarre invertido 4x
	3:18	(Staggered rhythm)	8x8	1/1 REMO 8x
	3:44	Ref Are you ready	8x8	TRIPLE REMO 4x
RECUPERACIÓN	4:11	Feel this for	4x8	Barra abajo. Rotaciones de tronco. Coger un disco grande
4	4:25	(Stagger rhythm)	8x8	COMBINACIÓN 4x
	4:51	Ref Are you ready	8x8	1/1 SQUAT FRONTAL CON PRESS 16x

RECUPERACIÓN: rotaciones de tronco, estiramiento de la parte alta de la espalda (entrelazar las manos delante, meter la barbilla, separar los omoplatos). Estiramiento parte baja de la espalda (codos en muslos, barbilla dentro, elevar la columna).

1 PESO MUERTO / REMO AMPLIO

PREPARACIÓN POSICIÓN / EJECUCIÓN

Peso muerto amplio

- *Manos separadas, pecho alto*
- *Barra hacia la parte superior de las rodillas*
- *Mantén la barra cerca del cuerpo*
- *Hombros atrás y abajo, los codos apuntan hacia atrás, creando una posición fuerte*

Remo amplio

- *Posición INICIAL*
- *Barra hacia la parte superior de las rodillas*
- *Barra hacia las costillas inferiores*
- *Barbilla hacia dentro, mirada al frente*
- *Codos hacia dentro*

2 SQUAT FRONTAL CON DISCO / SQUAT FRONTAL CON PRESS

PREPARACIÓN POSICIÓN / EJECUCIÓN

Combo Squat frontal con disco / Squat con Press (16 cuentas)

- *Distancia MEDIA*
- *Disco delante de la clavícula*
- *Codos debajo de los discos*
- *Squat; cadera sobre el nivel de las rodillas*
- *Rodillas hacia del., hacia la punta de los pies*
- *Pecho alto, abdomen fuerte*
- *Empuja el disco sobre la cabeza*
- *Codos ligeramente por delante arriba*
- *COMBO: Baja, baja – Press con empuje – abajo arriba – PARA*

Squat frontal con disco



Squat con Press (Combo)



Squat con Press (4 cuentas)

- *Baja – empuja – baja – empuja*
- *Entrenamiento interválico de alta intensidad*

3 PESO MUERTO / REMO CON AGARRE INVERTIDO

SEGUIMIENTO

Peso muerto con agarre invertido

- *Para al nivel de las rodillas y sube*
- *Mantén el pecho alto – debería poder ver lo que está escrito en tu camiseta*

Remo con agarre invertido

- *Barra hacia el ombligo*
- *El Remo, el rey de los ejercicios de espalda que fortalece la parte superior*

4 SQUAT FRONTAL CON DISCO / SQUAT FRONTAL CON PRESS

SEGUIMIENTO

Última serie; ¡ahora es tu oportunidad de aumentar la intensidad y motivar! Utiliza todas las Señales técnicas para el Combo.

Squat frontal con disco

- *Busca un buen rango en los Squats, medio rango en el Empuje*

Squat con Press

- *16 grandes esfuerzos para quemar grasa, ponerte en forma, súper rápido*
- *Empuja el disco hacia el techo con potencia*

INFORMACIÓN PUMP

Este track pasa de un movimiento aislado con peso a un movimiento compuesto con todo el cuerpo en el Squat con press. Creamos tensión mecánica en los Remos con una barra pesada y seguimos con el estrés metabólico del movimiento compuesto con disco. La tensión mecánica junto al estrés metabólico proporcionan un cambio muscular más rápido = ¡RESULTADOS!

5 TRÍCEPS

Applause > 4:35 min

SELECCIÓN DE PESO

1 DISCO

Sólo un disco.

HABITUALES: 10 kg, 5 kg.

NUEVOS: 2,5 kg.

DEMUESTRA:

Pushup de tríceps sobre el step

FOCO DEL TRACH

Enseña a tus alumnos a utilizar el dorsal y la parte alta de la espalda para conseguir más estabilidad en el Puchup de tríceps sobre el step.

FOCO MUSCULAR

Fondos de tríceps y Pushups: Ejercicios compuestos para todo el cuerpo

Extensiones sobre la cabeza: Aislamiento y trabajo para moldear

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
	0:05 Intro 4x8	Preparar la posición para pushups de tríceps	
1	0:18 V1 _ I stand 4x8	2/2 PUSHUP TRÍCEPS EN STEP Opciones: sobre los pies, rodillas o rodillas cerca	4x
	0:32 _ If only 4x8	3/1	4x
	0:46 PC Applause 4x8	1/1/2 Últimas 8 cts, transición de rodillas para extensión de disco sobre la cabeza	3x
	1:00 C _ Give me 8x8	1/1 EXTENSIÓN DE DISCO SOBRE LA CABEZA En las últimas 4 cts, transición a pushup de tríceps	15x
2	1:27 V2 _ I've over 4x8	2/2 PUSHUP TRÍCEPS EN STEP Opciones: sobre los pies, rodillas o rodillas cerca	4x
	1:41 _ One 4x8	3/1	4x
	1:54 PC Applause 4x8	1/1/2 Últimas 8 cts, transición de rodillas para extensión de disco sobre la cabeza	3x
	2:08 C _ Give me 8x8	1/1 EXTENSIÓN DE DISCO SOBRE LA CABEZA	16x
RECUPERACIÓN	2:36 Ref _ Touch 4x8	Sacudir brazos y rotación de hombros Transición: Fondos de tríceps	
3	2:49 PC Applause 4x8	3/1 FONDOS DE TRÍCEPS Opciones: disco, peso del cuerpo o fondos	4x
	3:03 C _ Give me 8x8	1/1	16x
	3:30 Br 1x8	1/1/2	1x
RECUPERACIÓN	3:34 Ref _ Touch 4x8	Sacudir brazos y rotación de hombros Transición: sentarse a extensión de disco sentada	
4	3:47 PC Applause 4x8	3/1 EXTENSIÓN DE DISCO SENTADA	4x
	4:01 C _ Give me 8x8	1/1	16x
	4:29 Outro 1x8	1/1/2	1x

RECUPERACIÓN: Elevar el brazo, flexionar el codo llevar la mano hacia atrás, repetir el otro brazo.

1 PUSHUP DE TRÍCEPS EN STEP / EXTENSIÓN DE RODILLAS

PREPARACIÓN POSICIÓN / EJECUCIÓN

Pushup de tríceps sobre el step

- *Manos hacia dentro sobre el step, el peso del cuerpo hacia delante*
- *Contrae entre las axilas para activar la parte alta de la espalda*
- *Contrae los glúteos y los cuádriceps*
- ***Baja el pecho a la altura de los codos***
- ***Espalda recta, abdomen fuerte***

Extensión sobre la cabeza de rodillas

- *Rodillas hacia fuera*
- *Codos hacia dentro, hombros lejos de las orejas*
- ***Contrae el core, pecho alto***
- *Baja el disco hacia la nuca*
- *Al subir extiende los brazos por completo*

2 PUSHUP DE TRÍCEPS EN STEP / EXTENSIÓN DE RODILLAS

SEGUIMIENTO

Pushup de tríceps sobre el step

- *Contrae entre las axilas, para tener una base fuerte desde la que empujar*
- *Contrae los glúteos y los cuádriceps para mantenerte fuerte*
- *Busca un rango completo, pecho hasta la altura del codo*

Extensión sobre la cabeza de rodillas

- *Baja los antebrazos hacia el bíceps para trabajar con el rango completo*
- *Contrae los glúteos para más estabilidad y para aislar el trabajo de los glúteos*

3 FONDOS DE TRÍCEPS

PREPARACIÓN POSICIÓN / EJECUCIÓN

- *Los dedos apuntan hacia delante*
- ***Contrae el abdomen y eleva el pecho***
- *Codos hacia atrás*
- *Cadera cerca del step*
- *Empuja desde la palma de las manos*

4 EXTENSIÓN SENTADA

INTENSIDAD

Anima a tus alumnos a trabajar con el ROM completo para que todo el mundo experimente la intensidad muscular de esta fase desafiante:

- *Quedan 30 segundos – ¡16 Simples!*
- *Lleva los codos hacia dentro – aísla el trabajo en los tríceps*
- *Baja el disco hasta abajo*

“Quédate con sus caras” y desafía a tus alumnos a seguir en el entreno.

INTENSIDAD

El factor de quema de calorías en este track se genera gracias a las superseries de Pushups compuestos con Extensiones aisladas. ¡Aumenta la intensidad desde el principio animándoles a realizar los Pushups completos sobre las puntas de los pies!

INFORMACIÓN PUMP

Explica a tus alumnos la posición de inicio perfecta para los Pushups de tríceps: manos a la anchura de los hombros, rota las manos hacia dentro, aprieta junto a las axilas para activar la parte alta de la espalda y el dorsal. Así estabilizamos la columna torácica, creando una base firme desde la que empujar.

6 BÍCEPS

When You Were Young > 5:22 min

SELECCIÓN DE PESO

BARRA

2 DISCOS

2 discos medianos – 2,5 kg o 5 kg.

Peso habitual de bíceps en la barra.

Opción: Utilizar la barra durante todo el track.

DEMUESTRA:

Curl martillo

Curl abierto con disco

FOCO DEL TRACK

Enseña a tus alumnos a trabajar con un ritmo y un ROM completo, especialmente cuando llegue el Combo.

FOCO MUSCULAR

Bíceps y braquiorradial (músculos de los antebrazos)

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
INTRO	0:05 Intro	1x8	Preparar la POSICIÓN
	0:09 Instr (Guitar)	4x8	4/4 CURL MARTILLO Posición INICIAL 2x
1	0:23 V1 _ You sit	4x8	2/2 un pie adelantado 4x
	0:38 PC Doesn't	2x8	1/1/2 2x
	0:45 C You were	2x8	1/1 4x
2	0:52 V2 _ Can we	4x8	2/2 un pie adelantado – cambiar pies 4x
	1:07 PC Burning	2x8	1/1/2 2x
	1:14 C You were	4x8	1/1 8x
3	1:29 V3 Sometimes	2x8	4/4 CURL DISCO Posición INICIAL 1x
			Sin rotación abajo
	1:36 Br	½x8	1/1 CURL ABIERTO CON DISCO Mitad abajo 1x
	1:38 Instr (Guitar)	5x8	1/1 10x
RECUPERACIÓN	1:57 (Wind down)	1x8	1/1/2 1x
	2:01 V4 Devil's	4x8	Dejar los discos. Sacudir brazos y rotación de hombros. Coger la barra
4	2:16 While	2x8	4/4 CURL DE BÍCEPS Posición INICIAL 1x
	2:24 Instr (Synth)	4x8	1/1 8x
	2:38 _ You sit	14x8	COMBINACIÓN (16 cts) 7x
			Subir rápido (2 cts) AGUANTAR (2 cts), bajar a medio camino (4 cts) 2x mitad de arriba (6 cts) bajar (2 cts)
RECUPERACIÓN	3:30 Ever know	2½x8	Subir rápido (2 cts) AGUANTAR (2 cts), bajar a medio camino (4 cts), aguantar (12 cts) 1x
	3:41 V5 Devil's	4x8	Sacudir brazos y rotar hombros. Coger la barra
5	3:56 While	22½x8	Repetir SERIE 4
RECUPERACIÓN: sacudir brazos – extender los brazos atrás, girando los pulgares adentro.			

1 CURL MARTILLO

PREPARACIÓN POSICIÓN / EJECUCIÓN

- **Pecho alto, contrae el abdomen**
- *Flexiona las rodillas, codos hacia dentro*
- **Discos a la altura de los hombros y baja por fuera de los muslos**
- *Sujeta los discos con Agarre MEDIO*

2 CURL MARTILLO

SEGUIMIENTO

- *Buena postura, contrae tu abdomen y eleva el pecho*
- *Busca la presión con el rango completo*
- *Contrae tu abdomen, mantente fuerte*

3 CURL ABIERTO CON DISCO

PREPARACIÓN POSICIÓN / EJECUCIÓN

- *Rota las manos de forma que miren hacia el frente durante todo el recorrido*
- *Rango completo igual a intensidad*
- **Discos hacia los muslos, alineados con los hombros**



4 CURL DE BÍCEPS

PREPARACIÓN POSICIÓN / EJECUCIÓN

- *Flexiona las rodillas, rota los hombros atrás, contrae tu abdomen*
- **Rango completo: barra justo por debajo de los hombros, barra hacia los muslos**
- **COMBO: arriba rápido, AGUANTA, baja hasta la mitad, dos rebotes, hasta abajo**
- *Mantén el core dentro y húndete en las rodillas para evitar que el cuerpo se mueva*
- *Mantén los codos debajo de los hombros, lleva la barra hacia delante y hacia arriba*

Sé claro en el Combo: indica el ritmo y el rango.

5 CURL DE BÍCEPS

SEGUIMIENTO / MOTIVACIÓN

Refuerza señales que les ayuden a mantenerse estables en esta última serie y motiva con estas grandes señales del DVD:

- *Vas a subir esta barra como nunca lo has hecho antes – ¿estás listo?*
- *Tienes 70 segundos para machacar tus bíceps*
- *Veamos a dónde debe ir la barra; hombros – 90 grados dos veces y abajo*
- *Mitad de arriba – acumula la sangre, siente la tensión*

INTENSIDAD

Los diferentes Curls te desafiarán durante todo el track y el Combo ¡te hará sentir de verdad el entreno! Asegúrate de seguir revisando los ritmos y el ROM para asegurarte de que tus alumnos aprovechan al máximo este track.

VOZ

Utiliza las subidas y las bajadas de la canción para crear un viaje de contrastes para tus bíceps. Hazte **GRANDE** en cada coro, guarda silencio en los versos y crea anticipación en las subidas antes de las repeticiones Simples. Observa el DVD cómo hizo esto Michael de una forma brillante – ¡consiguió romper con este track!

INFORMACIÓN PUMP

Los 2 Curls Mitad de arriba te ayudan a acumular la sangre en los bíceps. Esto hace que utilicemos la sangre desoxigenada durante el Curl, creando más fatiga y favoreciendo el cambio muscular. Esto se conoce como entrenamiento por oclusión.

7 LUNGES

Burn > 5:34 min

SELECCIÓN DE PESO

Barra con un peso entre Bíceps y Pectoral.

DEMUESTRA:

Posición de Lunge 90/90, Squat amplio

FOCO DEL TRACK

Enseña a tus alumnos a ejecutar un ritmo y un ROM perfectos para quemar con el trabajo aislado en este track.

FOCO MUSCULAR

Glúteos y cuádriceps

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:05 Intro	4x8 Posición INICIAL distancia AMPLIA	
	0:16 V1 We we don't	8x8 4/4/4/4 SQUAT (32 cts) Distancia AMPLIA bajar (8 cts), AGUANTAR (8 cts), subir (8 cts), AGUANTAR (8 cts)	2x
	0:37 PC Lights turned	8x8 2/2/2/2 (16 cts) bajar (4 cts), AGUANTAR (4 cts), subir (4 cts), AGUANTAR (4 cts)	4x
	1:00 C Burn burn	4x8 4x mitades de abajo (16 cts)	2x
2	1:11 V2 Leave	8x8 4/4/4/4 (32 cts)	2x
	1:33 PC Lights turn	8x8 2/2/2/2 (16 cts)	4x
	1:55 C Burn burn	8x8 4x mitades de abajo (16 cts)	4x
RECUPERACIÓN	2:17 Rep Burn burn	4x8 Sacudir piernas, preparar la posición de lunge Iz Opción: dejar la barra abajo	
3	2:28 Ref Light it up	8x8 2/2/2/2 LUNGE Iz (16 cts) bajar (4 cts), AGUANTAR (4 cts), subir (4 cts), AGUANTAR (4 cts)	4x
	2:50 PC Lights turned	8x8 1/3/4 (16 cts) bajar (2 cts), AGUANTAR (6 cts), subir (8 cts)	4x
	3:11 Br	½x8 AGUANTAR	
	3:13 C Burn burn	12x8 4x mitad de abajo (16 cts)	6x
RECUPERACIÓN	3:47 Burn	3x8 Sacudir piernas	
	3:55 Rep Burn burn	4x8 Preparar lunge D	
4	4:06 Ref Light it up	8x8 2/2/2/2 LUNGE D (16 cts)	4x
	4:28 PC Lights turned	8x8 1/3/4 (16 cts)	4x
	4:49 Br	½x8 AGUANTAR	
	4:51 C Burn burn	12x8 4x mitad de abajo (16 cts)	6x
	5:24 Outro Burn	2x8 Posición INICIAL	

RECUPERACIÓN: Sacudir piernas. Estirar cuádriceps.

1 SQUAT AMPLIO

PREPARACIÓN POSICIÓN / EJECUCIÓN

Explica el Squat AMPLIO, centrándote en el ritmo, el ROM y la activación de los glúteos.

- *Pies por fuera de la anchura de los hombros – talón-punta desde el Squat Amplio*
- **Eleva el pecho, contrae el core**
- *Puntas de los pies ligeramente hacia fuera, rodillas hacia las puntas*
- **Siéntate llevando la cadera abajo y atrás**
- **Rodillas a 90 grados**

2 SQUAT AMPLIO

SEGUIMIENTO

Enséñales dónde deberían sentir el trabajo – en los glúteos.

- *Empuja los pies hacia fuera – glúteos, caderas e isquiotibiales*
- *Empuja desde los talones, contrae el glúteo*
- *Mitades de abajo – el tiempo bajo tensión nos ayuda a quemar*

3 LUNGE

PREPARACIÓN POSICIÓN / EJECUCIÓN

Desde el Squat AMPLIO al Lunge, trabajamos y exprimimos los glúteos. Enseña la preparación del Lunge.

- **Rodilla de delante hacia fuera, alineada con la punta del pie**
- **Baja la rodilla de atrás en línea recta**
- **Eleva el pecho, mirada hacia el frente**
- **Rango completo, muslo de delante paralelo al suelo**

SEGUIMIENTO

Se trata de crear estrés metabólico en los músculos, así que habla a tus alumnos de los beneficios de este tipo de entrenamiento.

- *1/3/4: Mantente abajo un poco más de tiempo del que quieres, ahora llega el cambio: cuando haces cosas que no te apetece*
- *Rango completo para el máximo cambio*
- *Empuja desde el talón de delante al subir; esto ayuda a activar los glúteos*
- *Mitad de abajo; siente el trabajo aislado*

4 LUNGE

SEGUIMIENTO

Prepara el otro lado con Señales iniciales de ejecución, después cuéntales más beneficios:

- *Abajo – abajo – PARA – arriba – arriba – PARA*
- *Mantén el equilibrio contrayendo el core y elevando desde el pecho*
- *PARA – no te lances demasiado pronto*
- *Se trata de contracción isométrica, que acumula la sangre en los músculos, quema calorías, induce a la fatiga y provoca el CAMBIO!*

INTENSIDAD

En este track la intensidad es generada por el ritmo; asegúrate de que tus alumnos siguen el ritmo y trabajan con el ROM completo.

VOZ

Glen adaptó sus señales al ritmo de la música. En las reps de 2/2/2/2, indicó el tiempo con palabras: *abajo – abajo – PARA – sube – sube – PARA*.

Observa cómo lo hace en el DVD – ¡es fantástico!

INFORMACIÓN PUMP

Los ritmos de este track introducen paradas isométricas; bloqueamos la sangre en la fase de parada y esto hace que quememos. ¡Esta quema es un estrés metabólico que aumenta la fatiga, provocando un CAMBIO en tus músculos! Asegúrate de hacer énfasis en estas PARADAS.

8 HOMBROS

True Hardstyler > 5:29 min

SELECCIÓN DE PESO

BARRA

2 DISCOS

La barra con un peso entre el de bíceps y pectoral, también 2 discos con un peso ligero a moderado.

FOCO DEL TRACK

Enseña a tus alumnos cómo pasar de la potencia a la precisión en la transición de las series compuestas a las series aisladas del final.

FOCO MUSCULAR

Deltoides, trapecio, manguito rotador

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:05 Intro _ True 4½x8	Preparar Pushup	
	0:20 V1 True hard 8x8	1/1 PUSHUP 16x Opciones: rodillas cerca o lejos o sobre pies	
RECUPERACIÓN	0:45 Instr (Low) 4½x8	Sacudir los brazos. Rotación de hombros	
2	1:00 (Heavy) 8x8	1/1 PUSHUP 16x Opciones: rodillas cerca o lejos o sobre pies	
RECUPERACIÓN	1:25 (Low) 5x8	Sacudir brazos. Rotar hombros. Coger la barra	
3	1:41 _ I'm 8x8	4/4 REMO VERTICAL Posición INICIAL 4x	
	2:07 (Synth rhythm) 8x8	2x 1/1 Mitad de arriba (8 cts) 7x Últimas 8 cts, transición a press de hombros	
	2:32 (Heavy synth) 4x8	1/1 PRESS DE HOMBROS un pie adelantado 8x	
	2:45 (Beat) 4x8	1/1 PRESS DE HOMBROS CON EMPUJE 8x Posición INICIAL	
RECUPERACIÓN	2:58 (Low) 4x8	Dejar barra. Sacudir brazos. Rotar hombros. Coger barra	
4	3:11 Jump up 5x8	2/2 REMO VERTICAL Posición INICIAL 5x	
	3:27 (Synth rhythm) 8x8	2x 1/1 Mitad de arriba (8 cts) 7x Últimas 8 cts, transición a press de hombros	
	3:52 (Heavy synth) 4x8	1/1 PRESS DE HOMBROS un pie adelantado 8x	
	4:05 (Beat) 4x8	1/1 PRESS DE HOMBROS CON EMPUJE 8x Posición INICIAL	
RECUPERACIÓN	4:18 (Low) 4x8	Dejar barra. Sacudir brazos. Rotar hombros coger discos	
5	4:31 Jump up 5x8	1/1 ELEVACIÓN ROTADORA (8 cts) 5x SET Stance	
	4:47 (Heavy synth) 10x8	1/1 ELEVACIÓN ROTADORA CON PRESS x2 (16cts) 5x	
	5:19 (Wind down) 2x8	1/1 ELEVACIÓN ROTADORA CON PRESS x4 (16 cts) 1x AGUANTAR arriba en la última repetición	

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

1 PUSHUP

PREPARACIÓN POSICIÓN / EJECUCIÓN

- *Lleva el peso hacia delante*
- **Manos por fuera de los hombros**
- **Baja el pecho, alineado con los codos en la posición más baja**
- *Empuja contra el suelo para subir*
- **Contrae fuerte el abdomen, espalda larga y recta**

2 PUSHUP

SEGUIMIENTO

- *No sólo empujes contra el suelo, aprieta el suelo con las manos para conseguir una mayor contracción*
- *Es un patrón de movimiento completamente funcional, activando el pecho, los hombros, el tríceps y el core*

3 REMO VERTICAL DE PIE /PRESS DE HOMBROS / PRESS CON EMPUJE

PREPARACIÓN POSICIÓN / EJECUCIÓN

Remo vertical de pie

- **Manos por fuera de la anchura de las caderas, talones debajo de las caderas, hombros arriba, atrás y abajo**
- **Sube la barra hasta la parte baja del pecho**
- *Dirige el movimiento de los codos, parando justo debajo de los hombros*

Press de hombros de pie

- *Desde la barbilla hacia el techo*
- *Mueve la barra en línea recta*
- **Abdomen fuerte**
- **Codos ligeramente por delante**

Press con empuje de pie

- *Posición INICIAL*
- *Potencia integrado – empuja los talones contra el suelo para empujar la barra arriba*

4 REMO VERTICAL DE PIE /PRESS DE HOMBROS / PRESS CON EMPUJE

SEGUIMIENTO

Remo vertical de pie

- *Mantén el rango, mantén la postura*
- *Momento de presión – ¡Mitad de arriba!*
- *Esa sensación de quema es el estrés muscular; lo aumentamos mediante un estrés constante. Así es como nos ponemos en buena forma, más fuertes, ¡y quemamos grasa más rápido!*

Press de hombros de pie

- *Sé estricto – quieto, contrae el abdomen*

Press con empuje

- *Buscamos una reacción explosiva en cadena: piernas, caderas, core, hombros*

5 ELEVACIÓN ROTADORA DE PIE / PRESS ROTADOR SOBRE LA CABEZA

PREPARACIÓN POSICIÓN / EJECUCIÓN

Elevación rotadora

- *Arriba – rota – baja – relaja*
- *Codos ligeramente por delante de los hombros*

Press rotador sobre la cabeza

- *Añade 2 Presses, directo hacia arriba*
- *Todo trata de control – movimientos precisos y exactos*
- *Esculpimos los músculos externos de los hombros y fortalecemos los internos*

INTENSIDAD

Las series de trabajo más largas con el mínimo descanso nos proporcionan resultados gracias a la fatiga acumulada. Esta fatiga genera el cambio muscular.

INFORMACIÓN PUMP

Al combinar ejercicios compuestos y aislados conseguimos un acondicionamiento completo de los hombros.

DEMUESTRA:

El Hover lateral rotador con los antebrazos paralelos

FOCO DEL TRACK

Enseña este completo entrenamiento para el core con precisión mientras combinamos ejercicios integrados y aislados para el core.

FOCO MUSCULAR

Recto abdominal, oblicuos, extensores lumbares.

SERIE	MÚSICA		EJERCICIO		REPS
1	0:05	Intro	4x8	Preparación en el suelo	
	0:20	Ref Lalalala	4x8	4/4 CRUNCH Dedos en las sienes	2x
	0:35	V1 Hush don't	4x8	2/2	4x
	0:50	PC I can't	4x8	3/1	4x
				Transición pies fuera del suelo en las últimas 2 cts	
	1:06	C Covering my	4x8	1/1 EXTENSIÓN DE PIERNA ALTERNA (8 cts)	4x
2				Manos en caderas	
				Opción: toque con la punta del pie en el suelo	
	1:21	Ref Lalalala	4x8	1/1 CRUNCH MITAD DE ARRIBA (4 cts)	8x
				Manos cerca de caderas, palmas abajo, hombros separados del suelo.	
				Transición pies al suelo en las últimas 2 cts	
	1:37	V2 Love is	4x8	2/2 CRUNCH	4x
3	1:52	PC I can't	4x8	3/1	4x
				Transición pies fuera del suelo en las últimas 2 cts	
	2:07	C Covering my	4x8	1/1 EXTENSIÓN DE PIERNA ALTERNA (8 cts)	4x
				Manos al lado de las caderas	
				Opción: Toque punta del pie en el suelo	
	2:23	Ref Lalalala	4x8	1/1 CRUNCH MITAD DE ARRIBA (4 cts)	8x
				Manos cerca de caderas, palmas abajo, hombros separados del suelo.	
	2:38	Lalalala	4x8	Transición: Hover	
				HOVER antebrazos paralelos Opciones: de rodillas o sobre pies	
	2:53	C Covering my	8x8	2/2 HOVER CON ROTACIÓN LATERAL ALTERNO (16 cts)	4x
				Opción: con una rodilla en el suelo	
	3:24	Outro Lalalala	4x8	HOVER antebrazos paralelos Opciones: de rodillas o sobre pies	

1 CRUNCH / EXTENSIÓN DE PIERNA

PREPARACIÓN POSICIÓN / EJECUCIÓN

Crunch

- *Dedos en las sienes, codos apoyados en el suelo*
- **Lleva las costillas inferiores hacia las caderas al subir**
- *Mete la barbilla, al subir mira entre las rodillas*
- *Intenta separar las escápulas del suelo*

Extensión de una pierna alterna

- *Brazos abajo*
- *Rodillas sobre las caderas*
- **Contrae el abdomen, zona lumbar cerca del suelo**
- *Extiende la pierna a 45 grados*
- *Rebote: Hombros fuera del suelo*



2 CRUNCH / EXTENSIÓN DE PIERNA

SEGUIMIENTO

Crunch

- *Acerca tus costillas inferiores a las caderas tanto como puedas; intenta cerrar el hueco*
- *Comprueba si puedes subir un poco más – intenta exhalar al subir para una contracción más profunda – se trata de aumentar la presión*
- *Recuerda mirar entre las rodillas, sigue alargando el cuello, hombros fuera del suelo*

Extensión de pierna

- *Opción de mantener las rodillas a 90 grados y tap con la punta del pie en el suelo*

3 HOVER / HOVER CON ROTACIÓN LATERAL ALTERNO

PREPARACIÓN POSICIÓN / EJECUCIÓN

Hover

- *Antebrazos paralelos – codos debajo de los hombros*
- *Caderas a la altura de los hombros*
- **Abdomen fuerte para que la espalda esté larga y recta**



Hover con rotación lateral alterno

- *Rota hacia el frente, al otro lado*
- **Contrae fuerte tu abdomen para que tu cuerpo se mueva como una unidad sólida**
- *Rota sobre la punta de los pies hacia la parte externa e interna*



SEGUIMIENTO

Hover

- *Si quieres un poco más de intensidad, lleva los codos hacia dentro, hacia tus caderas para sentir más tensión en el abdomen*

INFORMACIÓN PUMP

El Hover integra todos los músculos del core y los entrena de la forma en que los utilizamos en nuestro día a día. En esto consiste el entrenamiento funcional del core.

FOCO DEL TRACK

Enseña a tus alumnos a aprovechar al máximo cada estiramiento permaneciendo un poco más y estirando un poco más profundo.

MÚSICA		EJERCICIO	
0:05	Intro	4x8	POSE DE BEBÉ
0:33	V1 _ I'm	4x8	SENTADO ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO EN PASO DE VALLA IZ
1:01	C Up, I feel it	2x8	ESTIRAMIENTO DE FLEXOR DE CADERA D, pierna IZ delante y brazo D arriba
1:15	_ Whoa, oh	2x8	ESTIRAMIENTO FLEXOR DE CADERA D Estiramiento lateral
1:29	V2 _ I raised	4x8	SENTADO ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO EN PASO DE VALLA D
1:57	C Up, I feel it	2x8	ESTIRAMIENTO DE FLEXOR DE CADERA IZ, pierna D delante y brazo IZ arriba
2:11	_ Whoa, oh	2x8	ESTIRAMIENTO FLEXOR DE CADERA IZ Estiramiento lateral
2:25	V3 All systems	2x8	ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS IZ
2:39	C Up, I feel it	2x8	ESTIRAMIENTO BANDA ILIOTIBIAL IZ
2:53	_ Whoa, oh	2x8	ESTIRAMIENTO DE HOMBRO DE PIE IZ
3:07	Br	½x8	RELAJACIÓN PARTE ALTA DE LA ESPALDA Brazos cruzados delante
3:11	V4 All systems	2x8	ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS D
3:25	C Up, I feel it	2x8	ESTIRAMIENTO BANDA ILIOTIBIAL D
3:39	_ Whoa, oh	2x8	ESTIRAMIENTO DE HOMBRO DE PIE D
3:53	Outro	½x8	Rotación de hombros

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

- Celebra que habéis completado el entrenamiento de hoy. Felicita tanto a los asistentes habituales como a los nuevos.
- Deja que tus alumnos aprovechen más cada estiramiento, enséñales a respirar y mantener cada estiramiento para sentirlo más profundo.
- El Cooldown es una gran oportunidad para conectar con tus alumnos y disfrutar de esa increíble sensación de haber completado el entreno, juntos.



GLOSARIO DE SEÑALES DE ENSEÑANZA DE TÉCNICA EN **BODYPUMP™**

POSICIÓN INICIAL

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



Agarre normal



Agarre amplio

SQUAT

Señales iniciales de posición

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

Señales iniciales de ejecución

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

Señales de seguimiento

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



Distancia MEDIA



Mitad de abajo

POSICIÓN CON UN PIE ADELANTADO

Igual que en la Posición INICIAL

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



SQUAT AMPLIO

Señales iniciales de posición

- Separa talón-punta desde la Distancia Media

Señales de seguimiento

- Siéntate con las caderas atrás
- Empuja desde los talones al subir, para activar los glúteos
- Empuja los pies hacia fuera como si quisieras separar el suelo
- Contrae los glúteos al subir



Distancia AMPLIA

SQUAT MÁS AMPLIO

Señales iniciales de posición

- Separa talón-punta desde la Distancia Amplia

Señales de seguimiento

- Trata de separar tus pies
- Rodillas hacia fuera



Distancia MÁS AMPLIA

PRESS DE PECTORAL

Señales iniciales de posición

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

Señales iniciales de ejecución

- Baja la barra hacia el centro del pecho
- Baja los codos sólo hasta la superficie del step
- Codos ligeramente flexionados arriba

Señales de seguimiento

- Abre el pecho al bajar y contrae entre las escápulas
- Al bajar, lleva los codos hacia fuera
- Al subir, contrae llevando los codos hacia dentro
- Trata de juntar tus manos como si quisieras doblar la barra



Posición inicial de pectoral



Mitad de abajo

REMO AMPLIO

Señales iniciales de posición

- Manos por fuera de la anchura de la Posición INICIAL (a una mano de distancia por cada lado)
- Flexiona las piernas y siéntate en las caderas
- Cadera atrás, abdomen dentro y fuerte

Señales iniciales de ejecución

- Rema con los codos, arriba y hacia fuera
- Barra hacia las costillas inferiores, por encima del ombligo
- Vuelve hacia las rodillas

Señales de seguimiento

- Mantén el tronco quieto para aislar la parte media alta de la espalda
- Contrae entre las escápulas al tirar
- Mantén los hombros lejos de las orejas



REMO SIMPLE

Señales iniciales de posición

Igual que en el Peso muerto

- Pecho elevado, abdomen contraído



Agarre invertido

Señales de ejecución

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

Señales de seguimiento

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



PESO MUERTO

Señales iniciales de posición

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

Señales iniciales de ejecución

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

Señales de seguimiento

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



PESO MUERTO AMPLIO

Señales iniciales de posición

- Posición INICIAL
- Manos separadas a un mano de distancia desde la Posición INICIAL
- Rodillas ligeramente flexionadas (20 grados)
- Pecho elevado, abdomen fuerte
- Codos hacia atrás
- Ligera contracción entre las escápolas

Señales iniciales de ejecución

Igual que en el Peso muerto

Señales de seguimiento

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



PUSHUP DE TRÍCEPS (CON STEP)

Señales iniciales de posición

- Manos a la anchura de los hombros
- Espalda recta – abdomen fuerte para proteger el centro del cuerpo
- Barbilla hacia dentro

Señales iniciales de ejecución

- Mantén los codos cerca del cuerpo
- Codos hacia las costillas



EXTENSIÓN DE TRÍCEPS DE PIE

Señales iniciales de posición

- Extiende el disco por encima de la cabeza
- Los codos apuntan hacia el frente
- Hombros lejos de las orejas
- Abdomen fuerte, pecho alto

Señales iniciales de ejecución

- Baja el disco atrás, hacia la base del cuello, mantén los codos hacia delante



FONDOS DE TRÍCEPS (OPCIÓN DE DISCO O AUTOCARGA)

Señales iniciales de posición

- Pies a la anchura de las caderas
- Manos sobre el step, al lado de las caderas; peso en la base de las manos
- Pecho alto
- Hombros lejos de las orejas

Señales iniciales de ejecución

- Baja la cadera cerca de la parte superior del step; cadera hacia el suelo
- Flexiona los codos hacia la parte posterior de la sala

Seguimiento

- Extensión completa arriba



EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SENTADO (DISCO)

Señales iniciales de posición

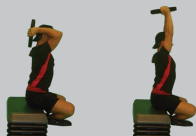
- Cruza las piernas para sentarse con las caderas rectas
- Disco sobre la cabeza, brazos ligeramente por delante de forma que veas tus codos
- Hombros lejos de las orejas
- **Pecho alto – abdomen fuerte**
- Barbilla hacia dentro

Señales iniciales de ejecución

- **Baja el disco hacia la base del cuello**
- Extensión completa arriba

Seguimiento

- Lleva los codos hacia dentro en todo momento para aislar los tríceps



CURL DE BÍCEPS

Señales iniciales de posición

- Rodillas suaves; pie adelantado o Posición INICIAL
- Pecho elevado
- Abdomen contraído y hacia dentro

Señales iniciales de ejecución

- Flexiona y sube la barra delante de los hombros
- Extensión completa, barra hasta los muslos

Señales de seguimiento

- Codos a los lados del cuerpo
- No muevas el cuerpo



CURL DE BÍCEPS CON DISCO

Señales iniciales de posición

- Empieza con Agarre martillo
- Rodillas relajadas; un pie adelantado o Posición INICIAL
- Pecho elevado
- Abdomen hacia dentro y fuerte

Señales iniciales de ejecución

- Curl hacia arriba, rotando los discos en las Mitades de abajo y en las completas
- Discos frente a los hombros en el Curl completo
- Extiende abajo cerca de los muslos

Señales de seguimiento

- Contrae el abdomen para no balancear el cuerpo



POSICIÓN 90/90

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



LUNGE

Señales iniciales de posición

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

Señales iniciales de ejecución

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

Seguimiento

- Baja para trabajar los glúteos
- Peso del cuerpo repartido en las dos piernas
- Empuja desde el talón del. para activar los glúteos



PUSHUP

Señales iniciales de posición

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

Señales iniciales de ejecución

- Baja hasta llevar los hombros y el pecho hasta la altura de los codos

Seguimiento

- Empuja lejos del suelo



REMO VERTICAL

Señales iniciales de posición

- Posición INICIAL
- Pecho elevado, abdomen fuerte

Señales iniciales de ejecución

- Sube la barra hacia la parte baja del pecho
- Codos sobre la barra
- Mantén la barra cerca del cuerpo

Señales de seguimiento

- Dirige el movimiento desde los codos
- Contrae entre las escápulas



PRESS DE HOMBROS DE PIE – (UN PIE ADELANTADO)

Señales iniciales de posición

- Posición con un pie adelantado
- Peso repartido en los dos pies, rodillas relajadas
- Pecho elevado, abdominal fuerte
- Barra en línea con la barbilla, codos bajo las muñecas

Señales iniciales de ejecución

- Empuja la barra hacia arriba
- Mantén los codos suaves en la posición más alta y ligeramente hacia delante
- Contrae el abdomen mientras subes la barra

Señales de seguimiento

- Mantente erguido sin inclinarte atrás – mantén el trabajo en los hombros



PRESS CON EMPUJE

Señales iniciales de posición

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

Señales iniciales de ejecución

- Utiliza las piernas para empujar la barra
- Empuja la barra con un Press de hombros
- Codos ligeramente hacia delante arriba
- Abdomen fuerte al llevar la barra sobre la cabeza
- La barra vuelve hacia la barbilla

Seguimiento

- Flexiona las rodillas para recoger la barra
- Flexiona y empuja
- Sube la barra con potencia



ELEVACIÓN ROTADORA DE PIE

Señales iniciales de posición

- Posición INICIAL
- Pecho elevado, abdomen fuerte
- Codos flexionados a 90°; los discos miran hacia dentro

Señales iniciales de ejecución

- Eleva los codos hacia el lado, parando justo por debajo de la altura de los hombros
- Rota los hombros para abrir los brazos
- Los antebrazos vuelven a la altura de los hombros
- Vuelve a la posición inicial

Señales de seguimiento

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



PRESS ROTADOR SOBRE LA CABEZA

Inicio

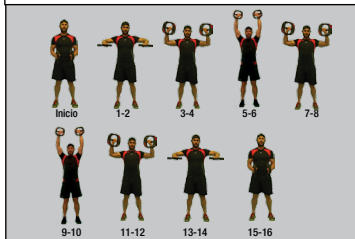
Igual que la Elevación rotadora y además:

Señales iniciales de ejecución

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

Seguimiento

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



CRUNCH

Preparación

- Desliza las costillas hacia las caderas
- Barbilla hacia la garganta

Señales de seguimiento

- Sube un poco más; escápulas fuera del suelo





LES MILLS.COM

Síguenos en  @lesmills
en instagram  @lesmillstribе
en  facebook.com/lesmills



Our choreography notes are printed with vegetable-based inks on chlorine-free bleached paper containing 55% recycled fiber