

LES MILLS BODYPUMP



PRESENTERS DE NUEVA ZELANDA, AUSTRALIA, EAU, ALEMANIA, REINO UNIDO

COREOGRAFÍA

94

CONTIENE

- Capa 2 de Enseñanza: El Arte de la maestría
- Fitness en grupo: Los 3 elementos que hacen que que funcione
- BODYPUMP™: Mejorar la fuerza y la velocidad de las personas mayores al caminar
- THE REP EFFECT™

NUESTRA DECLARACIÓN DE INTENCIONES

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

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

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

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

BLAH HABLE Y SE TE ESCUCHARÁ

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

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

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

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

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

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

CONTENIDO

Capa 2 de enseñanza: El arte de la maestría

Fitness en grupo: Los 3 elementos que hacen que funcione

BODYPUMP™: Mejorar la fuerza y la velocidad de las personas mayores al caminar

THE REP EFFECT™

TIPO DE TRACK	TÍTULO DE LA CANCIÓN	ARTISTA	
1 CALENTAMIENTO	Heroes (We Could Be) Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Lindblad, Lo, Bowie, Eno, Nilsson	Alesso feat. Tove Lo	3:28
	Heroes (We Could Be) Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Lindblad, Lo, Bowie, Eno, Nilsson	Alesso feat. Tove Lo	2:03
2 SQUATS	Everybody Go! © 2014 Dim Mak Records Inc. Written by: Aguirre, Bocatiña, Olortegui	Vice	5:36
3 PECTORAL	Burnin' Up Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Goransson, Lewis, Angelides, Hindlin, Reed, Schuller, Epps, Cornish	Jessie J feat. 2 Chainz	3:42
	Burnin' Up Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Goransson, Lewis, Angelides, Hindlin, Reed, Schuller, Epps, Cornish	Jessie J feat. 2 Chainz	1:52
4 ESPALDA	Today (Scooter Remix) © 2014 Sheffield Tunes/Kontor Records GmbH, under exclusive license to Central Station Records. www.centralstation.com.au. Written by: Baxter, Speiser, Simon, Theie, Janssen, Owen, Verdult, Groeneveld, Voermans, van der Zwan	Scooter & Vassy	5:29
5 TRÍCEPS	Lips Are Movin © 2014 Epic Records, a division of Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Trainor, Kadish	Meghan Trainor	3:05
	Lips Are Movin © 2014 Epic Records, a division of Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Trainor, Kadish	Meghan Trainor	1:37
6 BÍCEPS	Get 'Em Up Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Kroeger	Nickelback	3:49
	Get 'Em Up Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Kroeger	Nickelback	1:08
7 LUNGES	We Make It Bounce © 2014 Columbia Records, a division of Sony Music Entertainment. Major Lazer appears courtesy of Mad Decent Protocol, LLC. Stylo G appears courtesy of 3 Beat Music. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Francis, Pentz, McDermott	Dillon Francis feat. Major Lazer & Stylo G	3:38
	We Make It Bounce © 2014 Columbia Records, a division of Sony Music Entertainment. Major Lazer appears courtesy of Mad Decent Protocol, LLC. Stylo G appears courtesy of 3 Beat Music. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Francis, Pentz, McDermott	Dillon Francis feat. Major Lazer & Stylo G	1:47
8 HOMBROS	This Is How It Goes © 2014 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Gainsford, Wood, van de Geer, Langeveld	Zylent feat. Katatonic	5:40
9 CORE	Baby Don't Lie Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Stefani, Levin, Zancanella, Tedder	Gwen Stefani	3:16
	Baby Don't Lie Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Stefani, Levin, Zancanella, Tedder	Gwen Stefani	1:06
10 COOLDOWN	Only Love Can Hurt Like This © 2014 Sony Music Entertainment UK Limited. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Warren	Paloma Faith	3:58
ALT 6 PECTORAL	I Bet My Life Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Reynolds, Sermon, McKee, Platzman	Imagine Dragons	3:11
	I Bet My Life Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Reynolds, Sermon, McKee, Platzman	Imagine Dragons	1:02

FORMATOS EXPRES DE BODYPUMP™ 94

FORMATO DE 30 MINUTOS

Track 1	Calentamiento
Track 2	Squats
Track 3	Pectoral
Track 4	Espalda
Track 9	Core
Tiempo total	26:32

FORMATO DE 45 MINUTOS

Track 1	Calentamiento
Track 2	Squats
Track 3	Pectoral
Track 4	Espalda
Track 7	Lunges
Track 8	Hombros
Track 9	Core
Track 10	Cooldown
Tiempo total	41:35

CRÉDITOS

Coreografía	– Glen Ostergaard
Notas coreográficas	– Sarah Ostergaard
Group Fitness Director	– Dr Jackie Mills
Creative Director	– Diana Archer Mills
Program Planner	– Carrie Dean
Program Coach	– Kylie Gates
Technical Consultant	– Bryce Hastings
Technical Advisor	– Corey Baird
Technical Advisor	– Thomas Cerboneschi

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

CLAVES

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

La letra pequeña

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

BODYPUMP™ 94



De izda a dcha: Claudio Falletta, Dave Kyle, Glen Ostergaard, Amir H Behforooz, Kylie Gates

¡En esta coreografía batimos la marca de las 1000 repeticiones! ¿CÓMO? ¡Haciendo multitud de movimientos rápidos, montones de Rebotes, Mitades de abajo y Simples! Lo que conseguimos es disparar el gasto calórico al crear más tensión y estrés muscular. Con esta coreografía conseguiréis unos cuerpos más fuertes y más definidos – es una promesa. Seguimos centrándonos en los nuevos alumnos de BODYPUMP™, diciéndoles que pueden realizar sólo los 4 primeros tracks, y después añadir un track más la semana siguiente, y así sucesivamente – hasta que, tras 5 ó 6 semanas, sean capaces de realizar una clase completa. ¡Haz que vuelvan invitándolos a marcharse!

Ahora, tus Objetivos de entrenamiento para esta coreografía son:

Entrenamiento por tensión constante: Mediante un programa de BODYPUMP™ y RPM™. Comenzó su carrera en el sector del fitness con BODYATTACK™ y vive en Auckland.

Kylie Gates (Nueva Zelanda) es Les Mills Creative Director y Head Program Coach. Es Master Trainer de BODYPUMP™, BODYBALANCE™ y CXWORX™ y también imparte clases de Yoga. Vive en Auckland.

Amir H Behforooz (Emiratos Árabes Unidos) es Instructor y Trainer de BODYPUMP™ y RPM™, e Instructor de CXWORX™ y LES MILLS GRIT™ Series. Vive en Dubai donde también trabaja como Group Fitness Manager.

el cambio muscular – ¡tonificamos, moldeamos, fortalecemos y quemamos calorías! Encontrarás este tipo de entrenamiento en los tracks de Pectoral, Tríceps, Bíceps y Lungs.

Entrenamiento de alta densidad: Ejercicios compuestos, un mayor número de repeticiones, descansos cortos, un tiempo prolongado bajo tensión – lo encontrarás en los tracks de Squats, Espalda y Hombros.

Llegar al fallo o fatiga temporal: Cuando llegas a ese punto de fatiga con pesos ligeros, ¡consigues los mismos beneficios a nivel de hipertrofia que con pesos más elevados! Buscamos esto en los tracks de Pectoral y Tríceps.

Los movimientos más rápidos queman más calorías.

Glen

Presenters de BODYPUMP™

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

Kylie Gates (Nueva Zelanda) es Les Mills Creative Director y Head Program Coach. Es Master Trainer de BODYPUMP™, BODYBALANCE™ y CXWORX™ y también imparte clases de Yoga. Vive en Auckland.

Amir H Behforooz (Emiratos Árabes Unidos) es Instructor y Trainer de BODYPUMP™ y RPM™, e Instructor de CXWORX™ y LES MILLS GRIT™ Series. Vive en Dubai donde también trabaja como Group Fitness Manager.

Claudio Falletta (Alemania) es Instructor y Trainer de BODYPUMP™, BODYATTACK™, BODYVIVE™ 3.1 y SH'BAM™, e Instructor de BODYBALANCE™, BODYSTEP™, CXWORX™ y LES MILLS GRIT™ Series. También es Trainer de BORN TO MOVE™ y propietario de una instalación especializada en actividades dirigidas en Saarouis.

Dave Kyle (Reino Unido) es Instructor y Trainer de BODYPUMP™, BODYVIVE™ 3.1, CXWORX™ y LES MILLS GRIT™ Series, e Instructor de BODYATTACK™, BODYCOMBAT™ y RPM™. También es Training Manager de Les Mills y masajista, vive en Edimburgo.

CAPA 2 DE ENSEÑANZA: EL ARTE DE LA Maestría

TENEMOS QUE CONVERTIR A LA GENTE EN ADICTOS AL EJERCICIO

Hay diferentes factores que contribuyen a ello: la música, una coreografía asombrosa, tu energía como instructor... Una de las herramientas más poderosas que puedes utilizar es la **Capa 2 de Enseñanza**.

CUANDO COMPRENDAS CÓMO USAR LAS SEÑALES DE LA CAPA 2, LLEVARÁS A TUS ALUMNOS AL SIGUIENTE NIVEL – LLEVÁNDOLOS HACIA LA MAESTRÍA.

Tus alumnos quieren moverse como tú y parecerse a ti. La competencia percibida – lo buenos que pensamos que somos en algo – es un ingrediente clave en las sensaciones de satisfacción y disfrute en la clase. Creer que estamos mejorando en algo que nos importa es extremadamente motivante.

¿Cómo hacemos que la gente mejore en nuestras clases? Usamos la **Capa 2 de Enseñanza**.

Revisemos rápidamente la Capa 1. Nos permite la preparación, y establece las normas.

CAPA 1 INICIO/PREPARACIÓN: EL SQUAT

El Squat es un movimiento complejo. Con una preparación clara eliminaremos la ansiedad que puede generar este ejercicio en la gente, ya que les daremos unas pautas simples que han de seguir. Usamos señales simples como:

- *Siéntate llevando las caderas atrás y abajo*
- *Rodillas hacia delante, hacia las puntas de los pies*
- *Baja la cadera hasta el nivel de las rodillas*

Cuando tus alumnos se mueven de forma segura y efectiva – ¿qué viene después?

EL PODER DE LA PAUSA

En BODYBALANCE™, cuando hemos establecido un patrón de movimiento, paramos – pausa – observamos a la gente que tenemos delante – y nos preguntamos ¿qué NECESITAN ahora? ¿Necesitan más Señales iniciales o están listos para el siguiente nivel?

Enseña siempre a las personas que tienes delante – ¿necesitas aumentar la intensidad para darles un desafío, o esto estará hoy fuera de su alcance y les hará sentirse fracasados?

CAPA 2: MAESTRÍA

Si están listos para la Capa 2, entonces podemos centrarnos en pasar a la maestría.

El objetivo de la Capa 2 es mejorar o perfeccionar la ejecución, o explorar formas de intensificar el entrenamiento. La Capa 2 nos permite llevar a nuestros alumnos del simple ejercicio al entrenamiento: practicar con un propósito. Nos ofrece la oportunidad de educar a nuestros alumnos para que puedan progresar.

HAY 3 FASES PARA AYUDAR A CONSEGUIR DESARROLLAR UNA HABILIDAD...

1. Observación
2. Adquisición de una habilidad
3. Experimentación

Observación

Cuando estás enseñando un movimiento complejo en tu clase, puede resultar de ayuda que digas a tus alumnos que se centren en una cosa que les permita "cogerlo". Por ejemplo, "mira mi pecho... ELEVÁ el pecho". Observa e identifica un componente del movimiento que vaya a generar el mayor cambio en la técnica de tus alumnos, y demuéstalo con claridad para que puedan imitarte.

Adquisición de una habilidad

Ésta es la fase de práctica: tus alumnos practican esta nueva habilidad, experimentando lo que se siente, para poder percibir la diferencia. Después de todo, ¡no aprendes a montar en bici sólo mirando a alguien!

Lo importante a la hora de adquirir una habilidad es **evitar una enseñanza desordenada**. Da tiempo a tus alumnos para integrar esta nueva habilidad y practicarla para que puedan sentirla. La Capa 2 no es una lista, como la Capa 1; la gente sólo puede procesar los conceptos de uno en uno. Identifica tu objetivo, enséñalo y deja tiempo para que lo asimilen.

Experimentación

Después dejamos que los alumnos exploren y perfeccionen las habilidades. Por ejemplo, para alcanzar la maestría en BODYCOMBAT™ es fundamental desarrollar la velocidad. Dan Cohen dice: "en mi Karate punch me relajo. no trato de añadir fuerza muscular al golpe – esto me ralentizaría. Relajo mis rodillas y me relajo deliberadamente hasta el momento del impacto. Esta fase de relajación es la clave para crear velocidad."



Para que tus alumnos puedan asimilar este tipo de información tenemos que dejarles espacio y tiempo para explorar la nueva habilidad y sentir la diferencia – sólo podrán integrarlo en su técnica mediante la repetición.

Recuerda: Ten un objetivo claro de la Capa 2 y céntrate en ello. No tengas miedo de volver al mismo objetivo en otro track o en la siguiente clase; el progreso requiere tiempo – así que dales espacio y tiempo para hacerlo. Cuando lo tengan, será para siempre.

FITNESS EN GRUPO: LOS 3 ELEMENTOS QUE HACEN que funcione

¿SABÍAS QUE HAY 3 FACTORES CLAVE QUE INCIDEN EN LA EXPERIENCIA DE UNA PERSONA NUEVA EN LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS?

SMARTSTART

El nivel de satisfacción que experimentan nuestros alumnos en clase determinará si deciden volver o no la semana siguiente. Ten en cuenta esto: el 50% de la gente que empieza un nuevo programa de ejercicio abandonará durante los 6 primeros meses. Si comprendemos cómo podemos influir en el nivel de satisfacción de nuestros nuevos alumnos, podremos conseguir nuevos adictos al fitness.

HAY TRES FACTORES CLAVE

Un estudio destacó tres variables que son fundamentales para mejorar la satisfacción durante las clases. Éstas son: intensidad, conexión social y competencia.

Intensidad

El estudio indicaba que el ejercicio a una intensidad elevada puede provocar cierto grado de incomodidad que puede ir asociado con un menor nivel de satisfacción, especialmente para principiantes.

Conexión social

Se ha demostrado que sentir la conexión con el grupo y el instructor es importante para sentir satisfacción durante la clase.

Competencia

Competencia percibida – o el convencimiento de que puedes realizar los movimientos de una clase – también ha demostrado influir en los niveles de satisfacción.

EL TEST

Para ver cómo afectan estas variables en los niveles de satisfacción de los programas LES MILLSTM, llevamos a cabo un estudio durante 39 semanas con 25 adultos sanos y sedentarios con edades comprendidas entre 25 y 40 años. Los alumnos realizaron un protocolo de familiarización de 6 semanas seguido por dos bloques de 12 semanas que incluían 6 ó 7 clases de Les Mills por semana. Después de cada clase, completaban una encuesta que incluía preguntas relacionadas con sus niveles de satisfacción en la clase, qué pensaban del instructor, los niveles de intensidad, su conexión con el grupo y el instructor, y sus niveles de competencia.

LOS RESULTADOS

Había una diferencia entre los niveles de satisfacción e **Intensidad** en función del tipo de clase. Por ejemplo, cuando los participantes completaban una clase cardiovascular como BODYATTACK™, BODYCOMBAT™, BODYSTEP™, o RPM™ y valoraban la clase como intensa y desafiante, también la valoraban como altamente satisfactoria. Por otro lado, si encontraban una clase de BODYPUMP™ o BODYBALANCE™ más intensa de lo que pensaban, entonces no estaban tan satisfechos con la experiencia general.

Sentirse **Conectado** con el grupo y el instructor es extremadamente importante para los niveles de satisfacción de la clase, y esto era especialmente evidente durante el primer bloque de 12 semanas. Esta conexión permitía a los participantes compensar la incomodidad del ejercicio y, por consiguiente, aumentaba su disfrute del entrenamiento.

Por último, cuando analizamos la **Competencia**, los principiantes estaban más satisfechos cuando había instrucciones técnicas y claras que les permitían realizar correctamente los movimientos. Después, cuando sentían que habían desarrollado las habilidades necesarias para realizar los movimientos, podían centrarse más en disfrutar de la energía de la clase.

¿QUÉ SIGNIFICA TODO ESTO PARA TUS CLASES?

1. Recuerda: los nuevos alumnos requieren un enfoque más estructurado y planificado que tus alumnos habituales. También disfrutaron si les motivas a llegar al límite en las clases de cardio, pero el progreso en BODYBALANCE™ y BODYPUMP™ ha de ser más lento.
2. Si usas instrucciones claras permitirás que tus alumnos se sientan más cómodos con los movimientos al principio y mejorarán sus habilidades, y esto les proporcionará más adelante la libertad necesaria para disfrutar de la clase.
3. Es fundamental que tus alumnos sientan conexión contigo, como instructor, y con el entrenamiento.
Si quieres más consejos sobre cómo crear una asombrosa conexión en tus clases, ¡echa un vistazo a la Sesión educativa de los Directores de programa de la coreografía anterior!

No olvides que puedes usar la **plantilla SMARTSTART** para que se vayan introduciendo de forma gradual, y ofrecer a los nuevos alumnos la posibilidad de marcharse tras los primeros tracks.

www.lesmills.com/knowledge/smart-start/

BODYPUMP™

Mejorar la fuerza y la velocidad al caminar en personas mayores

Es un hecho que nuestra fuerza y velocidad se deterioran con la edad, y es típico cuando llegamos a los 40 y los 50. Se sabe que el entrenamiento de la resistencia es una manera efectiva de evitar este deterioro; en muchos estudios se han utilizado con éxito cargas elevadas para contrarrestar estos cambios. Sin embargo, se sabe menos acerca de programas con cargas más ligeras y un número elevado de repeticiones, y existen informes que, por el contrario, plantean si este tipo de entrenamiento es tan efectivo.

Al carecer de pruebas concluyentes que apoyen al entrenamiento con muchas repeticiones y poca carga, un equipo de la Universidad de Sunshine Coast en Queensland, Australia, decidieron someter a un test a este tipo de entrenamiento, utilizando BODYPUMP™ de Les Mills. Su objetivo era descubrir si esta clase podía mejorar la fuerza máxima y la velocidad al caminar en personas mayores sanas y activas.

EL ESTUDIO

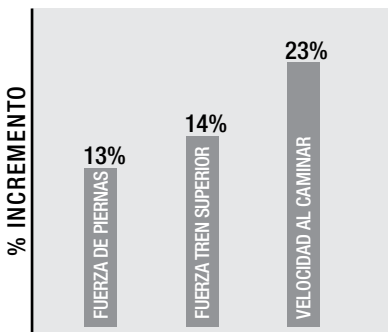
En el estudio participaron un total de 68 participantes de más de 55 años. Se les dividió en dos grupos – uno realizó un entrenamiento con BODYPUMP™ durante 26 semanas, mientras que el otro servía para control. El grupo de BODYPUMP™ entrenó 2 veces por semana durante 6 meses. El grupo de control no realizó ningún tipo de entrenamiento y se les instruyó para que mantuvieran su nivel de actividad física actual durante este período.

LOS RESULTADOS

La fuerza máxima y la velocidad al caminar se valoraban al inicio y al final de la prueba. Los investigadores encontraron mejoras significantes en el grupo de BODYPUMP™. Los participantes aumentaron la fuerza de sus piernas en un 13%, la del tren superior en un 14% y su velocidad al caminar en un 23%. También aumentaron de forma significativa su peso de Squat durante el estudio.

BODYPUMP™ 94

PRUEBA DE 6 MESES CON BODYPUMP™



¿Cómo comparamos este estudio con los programas tradicionales de mucho peso y pocas repeticiones? **El resultado más sorprendente es que las mejoras en la velocidad al caminar eran mayores de que lo solía verse en programas tradicionales de entrenamiento de resistencia.** La velocidad al caminar es especialmente importante a medida que nos hacemos mayores. Caminar requiere energía y control del movimiento, y exige la integración de múltiples sistemas del cuerpo. Un ritmo más lento al caminar puede indicar una reducción de eficiencia, lo que puede predecir problemas de salud impeditivos. Entonces, la velocidad al caminar, es una forma simple de valorar la vitalidad de una persona.

BODYPUMP™ MANTIENE NUESTRA FUERZA Y MOVILIDAD

Este estudio es el primero de su categoría, con el fin de demostrar que los programas de entrenamiento con muchas repeticiones y poca carga pueden mejorar la fuerza y la velocidad al caminar en personas de mediana edad y mayores de forma efectiva. Son buenas noticias para los asistentes a BODYPUMP™ de Les Mills, ya que demuestra que esta clase es una forma efectiva de preservar la salud a medida que nos hacemos mayores!



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 MEJORARÁ 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

1. Burd N., Low-Load High Volume Resistance Exercise Stimulates Muscle Protein Synthesis More Than High-Load Low Volume Resistance Exercise in Young Men, PLoS One, August 2010, Volume 5, Issue 8, e12033
2. Wernbom M., Ischemic strength training: a low-load alternative to heavy resistance exercise? Scand J Med Sci Sports 2008; 18: 401-416

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

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

SELECCIÓN DE PESO

Barra ligera

BARRA 

DEMUESTRA

Posición INICIAL

FOCO DEL TRACK

Enseña a tus alumnos a contraer fuerte el abdomen y a flexionar las rodillas cuando ejecuten el Power Press.

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:05 Intro	2x8 Posición INICIAL ROTACIÓN DE HOMBROS	
	0:12 V1 _ We go hide	4x8 4/4 PESO MUERTO Posición INICIAL	2x
	0:27 PC Everyday	4x8 2/2 REMO VERTICAL	4x
	0:42 C Heroes	12x8 COMBINACIÓN 1x 1/1 REMO (8 cts) 1x 2x MITAD ARRIBA REMO VERT.– FÁCIL (8 cts)	6x
2	1:26 V2 _ Anybody's	4x8 2/2 PESO MUERTO	4x
	1:41 PC Everybody	4x8 2/2 CARGADA (16 cts)	2x
	1:56 C Heroes	8x8 POWER PRESS (16 cts) Usar las últ. 8 para la transición a squat medio	4x
3	2:25 Instr (Synth)	4x8 1/1 SQUAT distancia MEDIA	8x
	2:40 C Heroes	4x8 2x mitades de abajo (8 cts) últ. 2 cts paso pie D atrás	4x
	2:55 Ref All we're	4x8 4/4 LUNGE Iz	2x
	3:09 C Heroes	4x8 1/1	8x
TRANSICIÓN	3:24 Br	1x8 Transición a posición INICIAL	
4	3:28 V3 _ Anybody's	16x8 Repetir SERIE 2 Usar últ. 8 cts para la transición a Squat amplio	
5	4:27 Instr (Synth)	4x8 1/1 SQUAT distancia AMPLIA	8x
	4:42 C Heroes	4x8 2x mitad de abajo últ. 2 cts paso pie Iz atrás	4x
	4:57 Ref All we're	4x8 4/4 LUNGE D	2x
	5:12 C Heroes	4x8 1/1	8x

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

POSICIÓN INICIAL

CAPA 1

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

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

NERR

CAPA 1

Enseña el **NERR** en cada ejercicio – **NOMBRE DEL EJERCICIO, RITMO y RECORRIDOS**.

Así te asegurarás de que tu enseñanza es clara y fácil de seguir. Ej.:

- **Peso muerto 2/2** – *Inclínate desde las caderas, desliza la barra hacia la parte superior de las rodillas*
- **Remo simple 1/1** – *Rodillas, ombligo, rodillas y sube*
- **Remo vertical 1/1** – *Barra hacia la parte baja del pecho*
- **Squat 1/1** – *Intenta que las caderas estén justo sobre el nivel de las rodillas abajo*
- **Lunge 4/4** – *Rodilla de atrás abajo, baja hasta que el muslo de delante esté paralelo al suelo*

SERIES 2 Y 3

CAPA 1

Céntrate en lo básico, usando el NERR para que tus alumnos ejecuten cada ejercicio correctamente.

SERIES 4 Y 5

CAPA 2

Las Series 2 y 3 son similares a las Series 4 y 5, así que utiliza éstas para ayudar a tus alumnos a mejorar su técnica y ejecución.

- **Cargada** – *Mantén la barra cerca del cuerpo*
- **Power Press** – *Flexiona las piernas y empuja la barra sobre la cabeza*
- **Lunge** – *Empuja desde el talón de delante al subir, para activar los glúteos*

CONEXIÓN

Al usar pesos ligeros puedes centrarte en establecer una buena técnica y crear una buena conexión con tus participantes. Observa toda la sala y haz contacto visual con todos tus alumnos. Usa esta oportunidad para identificar cualquier problema técnico que puedan necesitar corregir.

INTERPRETACIÓN

¡Esta canción está hecha para BODYPUMPTM! Usa la letra para ayudar a tus alumnos a sentirse como verdaderos héroes. Haz que tu enseñanza sea positiva y alegre para adaptarte a la energía del track.

INFORMACIÓN PUMP

El Calentamiento activa nuestro sistema neuromuscular para el entrenamiento que tenemos por delante; al usar una barra ligera tenemos la oportunidad de establecer una buena técnica, mientras que indicar unos recorridos seguros nos preparará para un entrenamiento seguro y efectivo.

2 SQUATS

SELECCIÓN DE PESO

BARRA 

HABITUALES: 3 - 4 veces el peso del Calentamiento

NUEVOS ALUMNOS: Doble del peso del Calentamiento

DEMOSTRAR

Las 3 distancias: MEDIA, AMPLIA y MÁS AMPLIA

FOCO DEL TRACK

Explica cómo ejecutar el Squat y enseña la diferencia y las sensaciones en reclutamiento muscular en las 3 distancias: MEDIA, AMPLIA y MÁS AMPLIA.

FOCO MUSCULAR

Distancia MEDIA: Cuádriceps

Distancia AMPLIA: Glúteo mayor

Distancia MÁS AMPLIA: Glúteo mayor / glúteo medio / cadena posterior

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:05 Intro	2x8 Preparación distancia MEDIA	
	0:12 Ref _ Go go go	2x8 4/4 SQUAT distancia MEDIA	1x
	0:19 (Heavy)	4x8 3/1	4x
2	0:34 (Low)	4x8 4/4 SQUAT distancia MEDIA	2x
	0:48 (B up)	4x8 3/1	4x
	1:03 (Heavy)	8x8 COMBINACIÓN SQUAT 4x 1/1 (16 cts) 2x 1/1/2 (16 cts)	2x
	1:32 (Windup)	2x8 4/4	1x
	1:39 (Heavy)	8x8 COMBINACIÓN SQUAT	2x
RECUPER.	2:08 (Bangs)	2x8 AGUANTAR, paso a distancia AMPLIA	
3	2:16 Ref _ Go go go	2x8 4/4 SQUAT distancia AMPLIA	1x
	2:22 (B up)	4x8 3/1	4x
	2:38 (Heavy)	8x8 COMBINACIÓN SQUAT	2x
	3:07 (Windup)	2x8 4/4	1x
	3:13 (Heavy)	8x8 COMBINACIÓN SQUAT	2x
RECUPER.	3:43 (Bangs)	2x8 AGUANTAR, paso a distancia MÁS AMPLIA	
4	3:51 Ref _ Go go go	24x8 REPETIR SERIE 3 distancia MÁS AMPLIA	
	5:17 Outro (Beat)	4x8 4/4	2x

RECUPERACIÓN: Rotaciones de tronco, sacudir las piernas, estiramiento de cuádriceps.

1 DISTANCIA MEDIA

CAPA 1

Usa señales de posición y ejecución. Usa el NERR para enseñar una buena técnica de Squat – ritmo, recorridos y alineación de las piernas.

- **Talones justo por fuera de la anchura de las caderas**
- **Gira las puntas de los pies ligeramente hacia fuera**
- **Ombilgo fuerte y dentro; eleva el pecho**
- **Siéntate con las caderas atrás y abajo**
- **Rodillas hacia delante alineadas con las puntas de los pies**
- **Baja las caderas hasta el nivel de las rodillas**

2 DISTANCIA MEDIA

CAPA 1 / CAPA 2

Como la Serie 1 es corta, vuelve a enseñar las Señales iniciales básicas. Después, enseña rápido la combinación – advirtiéndolo a tus alumnos del ritmo. Intensifica el entrenamiento llevando las rodillas más hacia delante para activar al máximo los cuádriceps.

- **Siéntate con las caderas atrás y abajo**
- **Baja las caderas hasta la línea de las rodillas**
- **Escucha – ¡combinación, 4 Simples, 2 con parada abajo!**
- **Lleva las rodillas adelante, trabaja los cuádriceps**
- **Aprovecha esta pausa, PARA, luego empuja**

3 DISTANCIA AMPLIA

CAPA 1 / CAPA 2

Explica la ejecución del Squat AMPLIO, después usa la Capa 2 para mejorar y perfeccionar el movimiento. Explica a tus alumnos cómo sentir mejor el ejercicio, o cómo mejorar la técnica. Haz énfasis en empujar las rodillas hacia fuera para activar los glúteos. Usa señales que ayuden a tus alumnos a seguir en el entreno, pues la intensidad aumenta.

- **Separa talón-punta**
- **Empuja las rodillas hacia fuera, para entrenar también los glúteos**
- **Eleva el pecho**
- **Baja y PARA, aguanta y sube**
- **Abdomen dentro y fuerte**
- **Trabaja el ritmo – aquí es donde reside la tensión – mantén la tensión en los músculos**

4 DISTANCIA MÁS AMPLIA

CAPA 1 / CAPA 2

Enseña a tus alumnos cómo ejecutar el Squat MÁS AMPLIO, nuevo movimiento, nuevas sensaciones. Céntrate en fortalecer la cadena posterior y activar el glúteo medio empujando los pies hacia fuera al subir.

- **Separa talón-punta**
- **Separa los pies al subir**
- **Trata de abrir una grieta en el suelo con los talones**
- **Mantén el abdomen dentro y fuerte**
- **Pecho alto**

CAPA 3

Al final de esta serie el nivel de fatiga será alto, así que ayuda a tus alumnos a mantener su compromiso hasta el final. Usa señales extrínsecas para ayudar a tus alumnos a sentir que tienen éxito.

- **Consigue las piernas que deseas; fuertes, tonificadas y estilizadas**
- **Terminamos juntos, ¿vale?**
- **Tiempo bajo tensión y rango de movimiento, así aumentamos la intensidad y aceleramos el metabolismo**

INTENSIDAD

Al subir un peso más elevado en una combinación desafiante – con una recuperación limitada – nos aseguramos de mantener una intensidad elevada durante todo el track.

INFORMACIÓN PUMP

Las paradas isométricas con ritmo 1/1/2 eliminan el "rebote" desde la posición más baja del Squat. Al eliminar esta acción de retroceso los músculos que queremos trabajar tienen que trabajar más duro para volver a llevarnos arriba – ¡dándonos resultados más rápidos!

3 PECTORAL

SELECCIÓN DE PESO BARRA

HABITUALES: Barra con 2/3 del Peso de Squats
NUOVOS ALUMNOS: Peso del Calentamiento

DEMOSTRAR

Posición para el Press de Pectoral

FOCO DEL TRACK

Tus alumnos comprenderán que con un entrenamiento con pesos ligeros y un ritmo rápido quemaremos muchas calorías.

FOCO MUSCULAR

Pectorales, triceps y deltoides

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:05 Intro	4x8	Posición INICIAL en el step
	0:20 V1 _ Walking	4x8	4/4 PRESS de PECTORAL 2x
	0:35 Br _	½x8	AGUANTAR
	0:37 C Burning up	2x8	2/2 2x
2	0:45 V2 _ Hot in the	4x8	3/1 PRESS de PECTORAL 4x
	1:01 _ Subliminal	4x8	1/1/2 4x
	1:16 Ref _ Walking	4x8	4/4 2x
	1:31 Br _	½x8	AGUANTAR
	1:34 C Burning up	4x8	4x REBOTES EN MITAD DE ABAJO DE PRESS de PECTORAL (8 cts) 4x
3	1:49 V3 _ I've got the	4x8	3/1 PRESS de PECTORAL 4x
	2:04 _ Subliminal	4x8	1/1/2 4x
	2:20 Ref _ Walking	4x8	4/4 2x
	2:35 Br _	½x8	AGUANTAR
	2:38 Rap Everything	8x8	4x REBOTES EN MITAD DE ABAJO DE PRESS de PECTORAL (8 cts) 8x
	3:09 Ref _ Come put	2x8	Transición: Pushup en el step
	3:16 _ Come put	2x8	2/2 PUSHUP EN EL STEP 2x
	3:24 Rep Burning up	4x8	Opciones: sobre pies, de rodillas (cerca/lejos) PUSHUP EN STEP CON REBOTE (2 cts) Opciones: 1/1 PUSHUP EN EL STEP x8 16x
RECUPER.	3:39 V4 _ Light up the	3½x8	Sacudir los brazos. transición a press de pectoral
4	3:53 _ Subliminal	4x8	1/1/2 PRESS DE PECTORAL 4x
	4:08 Ref _ Walking	4x8	4/4 2x
	4:24 Br _	½x8	AGUANTAR
	4:26 Rap Everything	8x8	4x REBOTES MITAD ABAJO PRESS PECTORAL 8x
	4:57 Ref _ Come put	2x8	Transición: Pushup en el step
	5:04 _ Come put	2x8	2/2 PUSHUP EN EL STEP 2x
	5:12 Rep Burning up	4x8	Opciones: sobre pies, de rodillas (cerca/lejos) PUSHUP EN STEP CON REBOTE Opciones: 1/1 PUSHUP en el STEP x8 16x

1 PRESS DE PECTORAL

CAPA 1

Enseña con las Señales iniciales básicas de posición/ ejecución para que tus alumnos se muevan contigo.

- **Sujeta la barra con las manos separadas**
- **Plés a la anchura de las caderas, cerca del step**
- **Contrae entre las escápulas para crear una base fuerte**
- **Baja los hombros**
- **Abdomen fuerte**
- **Baja la barra hacia el centro del pecho**
- **Conmigo, 1, 2, 3, 4 y sube lento**
- **Baja los codos hasta la superficie del step**

2 PRESS DE PECTORAL

CAPA 1

La Serie 1 es corta, así que continúa usando señales de ejecución de la Capa 1: ritmo, rango y target. Has de avisar de los cambios con antelación, especialmente en la PARADA antes de los coros.

- **3/1 – baja lento, potencia al subir**
- **Codos hasta la superficie del step, ése es el rango**
- **Rebote en la Mitad de abajo – recupera rápido; sólo coge una primera sensación**

3 PRESS DE PECTORAL / PUSHUP SOBRE EL STEP

CAPA 2

Press de pectoral

Enseña a tus alumnos cómo mejorar la ejecución y aumentar la intensidad; después haz un seguimiento reforzando la técnica y educándoles sobre los beneficios del ejercicio.

- **Vamos a aprovechar esto un poco más; separa los codos tanto como puedas; empieza a sentir que el pecho se abre y se expande**
- **¡Contrae al subir! ¿Qué estás contrayendo? Tu pecho**
- **Mantén el abdomen fuerte y los hombros abajo**
- **¡Entrenamiento por tensión continua!**
- **Empuja desde la base de la mano, hazlo pequeño, mantén la barra cerca**
- **Pesos ligeros, ritmos rápidos, más calorías**

CAPA 1

Pushup sobre el step

Explica cómo ejecutar el Pushup.

- **Manos separadas sobre el step**
- **Contrae el abdomen al bajar el pecho hasta la altura de los codos**
- **Si no quieres hacerlo rápido, hazlo lento. ¡Tú eliges– sigue el ritmo o rebota!**

4 PRESS DE PECTORAL / PUSHUP SOBRE EL STEP

CAPA 3

Press de pectoral

Tus alumnos necesitarán que les motives para seguir en el entreno hasta el final. Refuerza las señales iniciales sobre el step y recuérdales cómo ejecutar el movimiento para asegurarte de que se mueven con seguridad durante la fatiga.

- **Revisa que estén sobre una base fuerte; contrae entre las escápulas, sujeta la barra con manos separadas**
- **Es tu última ronda – ¡sentirás que es dura después de estos Pushups!**
- **Eres tú, es tu momento, en el fuego – ¡lento!**
- **Pequeño y preciso – ¡BOMBEA!**
- **Así es como conseguimos los mejores resultados – ¡quemando calorías!**
- **Última serie– ¡ya lo tienes!**

CAPA 2 / CAPA 3

Pushup sobre el step

No des a tus alumnos la opción de abandonar el entreno cuando están tan cerca del final. Mantén una intensidad elevada explicando cómo pueden aprovechar más el Pushup.

- **Empieza a bajar más el pecho hacia el step**
- **Empuja desde la base de la mano y aléjate del step**

MOTIVACIÓN

Las claves para enseñar este track son: conectar con la letra y crear un buen contraste vocal. La música es cool y funky; ten cuidado: no cantes toda la letra o te perderás muchas de las señales previas que son tan necesarias. Varía tu voz hablando más despacio en los tiempos lentos, después creando urgencia en los rebotes. Contar atrás las repeticiones es una forma fantástica de motivar a tus alumnos para tener éxito.

INFORMACIÓN PUMP

Los Rebotes en la Mitad de abajo nos permiten mantener la carga hasta el punto de máxima tensión durante más tiempo – un método efectivo para garantizar los máximos resultados cuando trabajamos con pesos ligeros.

4 ESPALDA

SELECCIÓN DE PESO

Peso de Pectoral

Opción: Aumentar peso después de cada serie

BARRA 

BARRA 

DEMOSTRAR

Power Press

FOCO DEL TRACK

Desafía a tus alumnos a añadir más peso en su barra durante el track; esto les permitirá perfeccionar la técnica al principio y después desarrollar la fuerza y la potencia hasta el final.

FOCO MUSCULAR

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

Remo simple: Dorsal

SERIE	MÚSICA		EJERCICIO	REPS	
1	0:04	Intro	8x8	2/2 PESO MUERTO Opción: Usar la 1ª rep para preparar el ejercicio	8x
	0:33	Instr (Low)	4x8	4/4	2x
	0:47	V1 Today there's	4x8	1/1 REMO (8 cts)	4x
	1:00	Today there's	4x8	TRIPLE REMO (16 cts)	2x
	1:15	Instr (B up)	2x8	4/4 PESO MUERTO	1x
	1:22	(Heavy)	12x8	COMBINACIÓN 1x POWER PRESS (16 cts) 1x TRIPLE REMO (16 cts)	3x
RECUPER.	2:04	(Low)	4x8	Dejar la barra, rotaciones de tronco Opción: Añadir más peso en la barra	
2	2:18	V2 Today there's	4x8	1/1 REMO	4x
	2:32	Today there's	4x8	TRIPLE REMO	2x
	2:47	Instr (B up)	4x8	4/4 PESO MUERTO	2x
	3:01	(Heavy)	12x8	COMBINACIÓN	3x
RECUPER.	3:43	(Low)	4x8	Dejar la barra, rotaciones de tronco Opción: Añadir más peso en la barra	
3	3:57	V3 Today there's	24x8	REPETIR SERIE 2	

RECUPERACIÓN: rotaciones de tronco, estirar la zona baja y media de la espalda (manos entrelazadas delante, barbilla dentro y redondear la columna, separando las escápulas). Estiramiento de la zona lumbar (codos en los muslos, barbilla dentro, columna hacia arriba).

1 PESO MUERTO / REMO SIMPLE / POWER PRESS

CAPA 1

Explica cómo ejecutar los movimientos explicando el NERR. Al empezar el track con un peso más ligero podemos centrarnos en desarrollar una técnica perfecta.

Peso muerto

- Posición INICIAL
- **Pecho alto, abdomen fuerte**
- **Barra hasta la parte superior de las rodillas**
- **Inclínate desde las caderas, pecho alto**
- **Mantén la barra cerca de los muslos**

Remo simple

- **Barra hacia la parte superior de las rodillas, ombligo, rodillas y sube**
- **Los codos van directos hacia atrás**
- **Contrae entre las escápulas**
- **Abdomen fuerte**

Power Press

- **Mantén la barra cerca del cuerpo**
- **Colócate bajo la barra, empuja desde las piernas**
- **Flexiona las rodillas para absorber el peso**
- **Contrae el abdomen al empujar la barra sobre la cabeza**
- **Codos hacia delante**

2 REMO SIMPLE / PESO MUERTO / POWER PRESS

CAPA 2

Opción de añadir más peso en la barra en la recuperación. Enseña a tus alumnos a mejorar su ejecución de los movimientos y educales sobre los beneficios de perfeccionar el movimiento. Enséñales a mantenerse fuertes a pesar de la fatiga, ya que la intensidad empezará a aumentar.

Remo simple

- **Mantente fuerte estable en esta posición: cadera atrás, contrae el abdomen**
- **Aísla la parte alta de la espalda**

Peso muerto

- **Mantén la barra cerca del cuerpo**
- **Deslízate rozando los muslos; haz como si te subieras tus shorts**

Power Press

- **Mantén la barra cerca del cuerpo**
- **Usa tus piernas y contrae el core**
- **Tienes que usar tus piernas para generar potencia**

3 REMO SIMPLE / PESO MUERTO / POWER PRESS

CAPA 3

Opción de añadir más peso en la barra para la última serie. Esta es tu oportunidad para inspirar y motivar a tus alumnos con tu propio atletismo: sé un buen ejemplo de fuerza y fitness con TU forma de mover la barra. Tus alumnos necesitarán motivación extra en esta serie; usa tu propio físico para ayudarles a llegar hasta el final.

- **El descanso corto mantiene un alto nivel de fatiga – acelera el entrenamiento y los resultados**

INTENSIDAD

Al empezar el track con un peso más ligero de lo normal nos permite desarrollar una buena técnica desde el principio. Después, cuando empieces a aumentar el peso de la barra, el desafío es crear fuerza y potencia mientras seguimos manteniendo una buena técnica en un estado de fatiga.

INFORMACIÓN PUMP

Al centrarnos en mantener la barra cerca del cuerpo en los Pesos muertos y en la fase de Remo vertical de la Cargada no sólo nos permite movernos de forma segura y efectiva, sino que también nos permite activar los músculos de la parte alta de la espalda.

5 TRÍCEPS

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

SELECCIÓN DE PESO

2x DISCOS

HABITUALES: 1 disco mediano/pequeño y 1 grande

NUEVOS ALUMNOS: 1 disco pequeño

SMARTSTART

FOCO DEL TRACK

Enseña el rango de movimiento para asegurarte de que tus alumnos experimentan la fatiga al final del track.

FOCO MUSCULAR

Fondos de tríceps y Extensión: Tríceps

Patada de tríceps con remo: Tríceps y parte alta de la espalda

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:04 Intro Lips are moving 4x8	4/4 FONDOS DE TRÍCEPS	2x
	0:18 V1 Boy look at me 4x8	2/2	4x
	0:33 PC Buy me diamonds 4x8	1/1/2	4x
	0:46 C Lie cause you're 4x8	1/1	8x
	1:00 Bass , 4x8	FONDOS DE TRÍCEPS REBOTES MITAD DE ABAJO (2 cts)	16x
TRANSICIÓN	1:13 Rep Lips are moving 4x8	Transición: Patada tríceps con remo de rodillas lz	
2	1:27 V2 _ Hey baby don't 8x8	1/1 PATADA TRÍCEPS CON REMO IZ (8 cts)	8x
	1:55 C Lie cause you're 8x8	TRIPLE PATADA TRÍCEPS CON REMO IZ (16 cts)	4x
	2:22 Rep Lips are moving 2x8	Transición: Extensión de tríceps sentado	
	2:30 Lips are moving 2x8	2/2 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SENTADA	2x
	2:37 Rep Lie , lips are 4x8	1/1	8x
	2:51 Bass , 4x8	REBOTE EN MITAD DE ABAJO DE EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SENTADA (2 cts)	16x
3	3:04 V3 _ Hey baby don't 8x8	Usar las primeras 8 cts para la transición a extensión de patada con remo D	
	3:32 C Lie cause you're 8x8	1/1 PATADA DE TRÍCEPS CON REMO D	7x
	3:59 Rep Lips are moving 2x8	TRIPLE PATADA TRÍCEPS CON REMO D	4x
	4:06 Lips are moving 2x8	Transición: Extensión de tríceps sentado	
	4:13 Rep Lie , lips are 4x8	2/2 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SENTADA	2x
	4:27 Bass , 4x8	1/1	8x
		REBOTE EN MITAD DE ABAJO DE EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SENTADA (2 cts)	16x

RECUPERACIÓN: Sacudir los brazos y estirar los tríceps.

1 FONDOS DE TRÍCEPS

CAPA 1

Enseña la posición y la ejecución de los Fondos de tríceps usando el NERR. Asegúrate de ofrecer opciones para todos los niveles.

- *Los dedos apuntan hacia delante*
- *Los codos apuntan hacia la parte de atrás de la sala*
- **Contrae el abdomen**
- **Pecho alto**
- *Rebotes en la mitad de abajo – es un movimiento pequeño, mantén la carga*

2 TRIPLE PATADA DE TRÍCEPS CON REMO / EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SENTADO

CAPA 1

Enseña los nuevos movimientos con señales de posición del cuerpo y de ejecución.

Triple patada de tríceps con remo

- *Ángulo recto en las piernas, codo sobre la rodilla, inclínate hacia delante*
- **Hombros alineados, pecho alto, mirada al frente**
- **Contrae el abdomen**
- **Sube el codo y extiéndelo atrás**
- **Sube el codo tanto como puedas; acerca el codo hacia ti**
- *Lleva el disco de nuevo hacia la cadera*
- *Aísla desde el codo hasta el hombro*

Extensión de tríceps sentado

- *Rodillas hacia fuera, codos hacia delante*
- **Pecho alto, abdomen fuerte**
- **Codos hacia dentro**
- **Baja el disco hacia la nuca, extensión completa arriba**
- *Rebote en la mitad de abajo, sube el disco justo encima de la cabeza*

3 TRIPLE PATADA DE TRÍCEPS CON REMO / EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SENTADO

CAPA 2

Céntrate en mejorar la técnica: enseña la estabilidad y el rango en la Triple patada con remo y a lograr un rango completo en la Extensión.

Remo con triple patada de tríceps

- *Mantén el cuerpo hacia delante para conseguir estabilidad en el tren superior, para seguir aislando el tríceps*
- *¿Cómo es tu rango? Recuerda: ¡trabajamos buscando la fatiga!*
- *Codo hacia dentro y hacia atrás*

Extensión de tríceps sentado

- *Baja el disco hacia la nuca*
- *Rebotes – ¡movimientos pequeños que queman mucho!*

CAPA 3

Celebra la sensación de intensidad de la última serie con señales como 'me encanta' o '¡Cómo me gusta esa sensación!' Usa tu voz intensa en la última serie de Rebotes y usa un lenguaje inclusivo para motivar

INTENSIDAD

¡Los Rebotes de este track harán que tus brazos quemen! Trabaja tus tríceps hasta el fallo en cada ejercicio enseñando el rango y los pequeños Rebotes para aislar.

INTERPRETACIÓN

Esta canción es divertida, así que adapta tu enseñanza a esta energía alegre; no tienes que ser agresivo – canta y disfruta de la música con tus alumnos

INFORMACIÓN PUMP

Al empujar los codos hacia la parte de atrás de la sala aislamos los tríceps minimizando la implicación de los músculos del pectoral.

6 BÍCEPS

SELECCIÓN DE PESO

2 discos medianos

Opción: Barra con el peso del Calentamiento

2x DISCOS

DEMOSTRAR

Rebotes en la Mitad del recorrido y Curl con disco con paradas

FOCO DEL TRACK

Enseña un ROM y ritmo perfectos en los Rebotes para generar la sensación de congestión muscular.

FOCO MUSCULAR

Bíceps

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:05 Intro	2x8 Posición INICIAL	
	0:13 Instr (Heavy guitar)	4x8 4/4 CURL DE DISCO Posición INICIAL	2x
	0:31 V1 _ His drivers	8x8 2/2 CURL DE DISCO CON PARADAS (8 cts) Un pie adelantado	8x
	1:05 PC _ This is a	4x8 4x REBOTES MITAD DE ABAJO (8 cts) Posición INICIAL	4x
	1:23 C 'Em up	4x8 7x REBOTES MITAD DE ABAJO (14 cts) BAJAR LENTAMENTE (2 cts)	2x
RECUPER.	1:41 Rep 'Em up	2x8 ROTACIÓN DE HOMBROS	1x
2	1:50 V2 _ The freshly	4x8 2/2 CURL DE DISCO CON PARADAS un pie adelantado	4x
	2:07 PC _ This is a	4x8 4x REBOTES MITAD DE ABAJO posición INICIAL	4x
	2:25 C 'Em up	4x8 7x REBOTES MITAD DE ABAJO (14 cts) BAJAR LENTAMENTE (2 cts)	2x
RECUPER.	2:42 Rep 'Em up	2x8 ROTACIÓN DE HOMBROS	1x
3	2:51 V3 _ The only	4x8 2/2 CURL DE DISCO CON PARADAS pie adelantado	4x
	3:09 PC _ This is a	4x8 4x REBOTES MITAD DE ABAJO Posición inicial	4x
	3:27 C 'Em up	4x8 7x REBOTES MITAD DE ABAJO (14 cts) BAJAR LENTAMENTE (2 cts)	2x
	3:44 Rep Em up	1x8 AGUANTAR	
RECUPER.	3:48 Em up	2x8 ROTACIÓN DE HOMBROS	1x
4	3:59 V4 _ The only	4x8 2/2 CURL DE DISCO CON PARADAS pie adelantado	4x
	4:15 PC _ This is a	4x8 4x REBOTES MITAD DE ABAJO Posición inicial	4x
	4:32 C Em up	4x8 7x REBOTES MITAD DE ABAJO (14 cts) BAJAR LENTAMENTE (2 cts)	2x
	4:50 Outro Em up	1x8 Posición INICIAL	

RECUPERACIÓN: Sacudir los brazos. Estiramiento tríceps. Pulgares dentro y abajo, brazos atrás.

1 CURL CON DISCO

CAPA 1

Enseña con claridad el recorrido, el rango y el ritmo.

- *Posición INICIAL, pies debajo de las caderas*
- *Flexiona rodillas, rota los hombros atrás*
- *Paradas: mitad – arriba – mitad – baja*
- *Sube los discos a un puño de distancia del pecho; baja los discos hasta los muslos*
- *Sube el pecho, abdomen fuerte*
- *Rebote en la mitad del recorrido – justo por encima y por debajo del ombligo*
- *Los codos apuntan hacia el suelo*

2 CURL CON DISCO

CAPA 2

Mejora la técnica de tus alumnos centrándote en una buena postura y alineación del tronco para garantizar que el bíceps esté en tensión el mayor tiempo posible

- *Asegúrate de mantener el pecho elevado y los hombros atrás. Así mantenemos los codos abajo y la carga en los bíceps*
- *Céntrate en el rango – ¡baja 3 cms, sube 3 cms!*

3 CURL CON DISCO

CAPA 2

Haz que tus alumnos sean conscientes de cómo están moviendo los discos; manipula la intensidad para sentir los músculos al 100%.

- *Para aprovechar más el entreno, pasa el pulgar al otro lado*
- *Rota los pulgares hacia fuera en el Curl al girar los discos para reclutar más fibras musculares*

4 CURL CON DISCO

CAPA 3

Enseña la opción de reducir la resistencia o añadir más peso. Tu función en esta serie final es reforzar la buena técnica y motivar a todos tus alumnos a llegar hasta el final. Sólo queda menos de un minuto; usa elogios y ánimos para mantener la inspiración de tus alumnos hasta el final.

- *Flexiona las rodillas y contrae el abdomen, una base fuerte para el final*
- *¡Súbelos, hasta el cielo!*

INTENSIDAD

Recuperaciones cortas, Rebotes en la mitad y 147 repeticiones que nos ayudarán a quemar y a crear congestión muscular en los bíceps.

INTERPRETACIÓN

Adapta tu voz y tu enseñanza a la energía de este track. Crea contraste en tu voz para complementar las subidas y las bajadas de la canción, creando un poco de actitud en el escenario. En la última serie, ¡usa la letra para hacer que lleguen hasta el final!

INFORMACIÓN PUMP

Nuestros estudios nos dicen que la conexión social es un ingrediente clave en una clase de fitness en grupo. El track de bíceps es la oportunidad perfecta para ponerlo en práctica. ¿Con cuántas personas puedes conectar visualmente para darles una felicitación real?

6 ALTERNATIVA BÍCEPS

SELECCIÓN DE PESO

2x DISCOS

2 discos medianos

Opción: Barra con el peso del Calentamiento

DEMOSTRAR

Curl con disco

FOCO DEL TRACK

Enseña a tus alumnos a aumentar la intensidad centrándote en la rotación interna del disco arriba.

FOCO MUSCULAR

Bíceps

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:05 Intro	2x8 ROTACIÓN DE HOMBROS	
	0:14 V1 _ I know i took	8x8 2/2 CURL DE DISCO un pie delante	8x
	0:47 Br	½x8 AGUANTAR posición INICIAL	
	0:50 C I bet my	4x8 1/1	8x
2	1:07 V2 I've been	8x8 2/2 CURL DE DISCO un pie delante	8x
	1:42 C I bet my	4x8 1/1 posición INICIAL	8x
3	1:59 V3 _ Don't tell me	8x8 4/4 CURL DE DISCO posición INICIAL	4x
	2:34 C I bet my	8x8 1/1	16x
4	3:08 Br	½x8 AGUANTAR	
	3:10 V4 Don't tell me	6x8 4/4 CURL DE DISCO posición INICIAL	3x
	3:36 C I bet my	8x8 1/1	16x

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

I Bet My Life > 4:13 min

6



7 LUNGES

SELECCIÓN DE PESO

1x DISCO

HABITUALES: 1 disco mediano/grande

NUÉVOS ALUMNOS: Peso corporal

Opción: Usa una barra con el peso de Bíceps/
Pectoral durante todo el track

DEMOSTRAR

Lunge

FOCO DEL TRACK

Enseña a tus alumnos a ejecutar los movimientos con un ROM correcto para crear tensión muscular, quemar y conseguir resultados más rápidos.

FOCO MUSCULAR

Squat y Lunge: Glúteos y cuádriceps

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:04 Intro 8x8	2/2 SQUAT CON DISCO Distancia MEDIA Transición: lunge con disco IZ, en últ. 2 cts	8x
2	0:33 V1 You roll it 4x8	4/4 LUNGE CON DISCO IZ	2x
	0:48 C Bounce 8x8	3x REBOTES LUNGE 6cts y AGUANTAR 2cts(8cts)	8x
	1:18 Instr (B up) 4x8	4/4	2x
	1:31 (Heavy) 8x8	LUNGE 7x REBOTES EN MITAD DE ABAJO 14 cts y AGUANTAR 2 cts (16 cts)	4x
TRANSICIÓN	2:01 (Low) 2x8	Sacudir piernas, cambio de piernas D	
3	2:08 V2 You roll it 4x8	4/4 LUNGE CON DISCO D	2x
	2:23 C Bounce 8x8	3x REBOTES LUNGE 6cts y AGUANTAR 2cts(8cts)	8x
	2:52 Instr (B up) 4x8	4/4	2x
	3:07 (Heavy) 8x8	LUNGE 7x REBOTES EN MITAD DE ABAJO 14 cts y AGUANTAR 2 cts (16 cts)	4x
TRANSICIÓN	3:36 Br 1x8	Transición: squat medio con disco	
4	3:39 V3 You roll it 4x8	4/4 SQUAT CON DISCO Distancia Media	2x
	3:54 C Bounce 8x8	SQUAT CON DISCO 3x REBOTES MITAD ABAJO 6 cts y AGUANTAR 2 cts (8 cts)	8x
	4:23 Instr (B up) 4x8	4/4	2x
	4:37 (Heavy) 8x8	SQUAT CON DISCO 7x REBOTES MITAD ABAJO 14 cts y AGUANTAR 2 cts (16 cts)	4x
	5:07 Outro 4x8	4/4	2x

RECUPERACIÓN: Sacudir las piernas. Estirar los cuádriceps.

1 SQUAT MEDIO CON DISCO

CAPA 1

Revisa la técnica básica de Squat, indicando el ritmo, el rango y explicando la ejecución.

- **Pies justo por fuera de la anchura de las caderas, Distancia MEDIA; puntas de los pies ligeramente hacia fuera**
- **Apoya el disco sobre la clavícula**
- **Eleva el pecho, contra el core**
- **Lleva las rodillas hacia delante, hacia las puntas de los pies, para trabajar el cuádriceps**
- **Siéntate llevando la cadera atrás y abajo**
- **Cadera justo sobre el nivel de la rodilla**

2 LUNGE CON DISCO

CAPA 1

Enseña la posición y la ejecución del Lunge para desarrollar una buena técnica.

- **Rodilla de atrás hacia el suelo**
- **Caderas y hombros alineados al frente**
- **Muslo de delante paralelo al suelo para usar más los glúteos**
- **Eleva el pecho, contrae el core**

CAPA 2

Usa las 2 repeticiones en 4/4 para explicar a tus alumnos cómo mejorar su técnica y sacar más partido al ejercicio.

- **Antes de "dar al botón", eleva el pecho y contrae el core**
- **Empuja desde el talón de delante y contrae los glúteos**
- **Trabaja el Rebote en la mitad de abajo; Entrenamiento por tensión constante – ¡quemarás más calorías y tonificarás las piernas!**
- **OPCIÓN: Deja el disco si lo necesitas**

3 LUNGE CON DISCO

CAPA 2

Revisa la técnica con la otra pierna, después explica a tus alumnos cómo manejar la intensidad del entrenamiento para trabajar más duro y sentir que los músculos queman más.

- **El peso debe estar repartido entre las dos piernas**
- **Rodilla sobre el tobillo, siente el cuádriceps**
- **¿Puedes sentir cómo queman las piernas? ¿Ese rebote?**
- **7 Rebotes, trabaja con el rango – mantente abajo**
- **Trabaja con el rango completo para crear el cambio**

4 SQUAT MEDIO CON DISCO

CAPA 2

Recuerda a tus alumnos la técnica de Squats, después usa señales que les ayuden a mejorar su ejecución para conseguir más resultados.

- **Siéntate con las caderas atrás y abajo**
- **Eleva el pecho y contrae el core**
- **Empuja los talones hacia el suelo y contrae los glúteos al subir**
- **Esta es la última oportunidad para conseguir resultados – ¡trabaja con el rango completo!**

CAPA 3

Motiva a tus alumnos a mantener un buen ROM hasta el final. Usa señales de motivación intrínsecas, extrínsecas, de disconformidad o positivismo para ayudar a tus alumnos a tener éxito.

- **El rango completo es lo que genera el cambio**
- **¡Sé que tienes más!**
- **Sé que puedes hacerlo**
- **Terminaremos juntos**

INTENSIDAD

¡Este track es desafiante! Funciona con el principio de Entrenamiento por tensión constante, en el que mantenemos la carga en los músculos hasta alcanzar el punto de fatiga. Si ves que tus alumnos tienen dificultades, ofréceles la opción de dejar el disco en el suelo durante el track.

INFORMACIÓN PUMP

En BODYPUMP™ realizamos los lunges bajando hasta que el muslo de delante esté paralelo al suelo, o la rodilla está a 90 grados. Este es el rango óptimo para asegurarnos de conseguir la máxima presión muscular mientras reducimos al mínimo la compresión articular en las rodillas.

8 HOMBROS

SELECCIÓN DE PESO

BARRA 

Barra con el peso de Bíceps/Pectoral

Opción: Usa 2 discos ligeros/medianos durante todo el track

FOCO DEL TRACK

Enseña a tus alumnos a ejecutar el Press de hombros con una técnica perfecta para mejorar su fuerza y su técnica muscular.

FOCO MUSCULAR

Pushup: Pectorales, tríceps, deltoides y core
Trabajo con barra: Deltoides, trapecio

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:05 Intro	4x8 Preparar Pushups en el suelo	
	0:20 Instr (Funky)	12x8 COMBINACIÓN PUSHUP 2x 2/2 (de rodillas) (16 cts) 4x 1/1 (sobre los pies) (16 cts) Opciones: sobre pies, rodillas lejos o cerca	3x
RECUPER.	1:04 (Low)	4x8 Sacudir brazos, coger la barra	
2	1:19 (B up)	4x8 2/2 REMO VERTICAL DE PIE Posición INICIAL	4x
	1:33 (Synth B up)	4x8 3/1 Transición: posición de press de hombros en últ. 4 cts	4x
	1:49 (Heavy synth)	4x8 1/1 PRESS DE HOMBROS DE PIE Pie adelantado	8x
	2:04 (High synth)	4x8 2/2	4x
	2:19 (Sirens)	4x8 1/1/2 PRESS HOMBROS CON EMPUJE Posición INICIAL	4x
	2:33 (Windup)	4½x8 1/1 Subir y AGUANTAR en la última repetición	9x
RECUPER.	2:51 (Low)	4x8 Sacudir brazos, transición al suelo	
3	3:05 (Funky)	12x8 COMBINACIÓN PUSHUP	3x
RECUPER.	3:50 (Low)	4x8 Sacudir brazos, coger la barra	
4	4:04 (B up)	4x8 2/2 REMO VERTICAL DE PIE Posición INICIAL	4x
	4:20 (Synth B up)	4x8 3/1 Transición: posición de press de hombros en últ. 4 cts	4x
	4:35 (Heavy synth)	4x8 1/1 PRESS DE HOMBROS DE PIE Pie adelantado	8x
	4:50 (High synth)	4x8 2/2	4x
	5:04 (Sirens)	4x8 1/1/2 PRESS HOMBROS CON EMPUJE Posición INICIAL	4x
	5:19 (Windup)	4½x8 1/1 Subir y AGUANTAR en la última repetición	9x

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

1 PUSHUP

CAPA 1

Enseña a tus alumnos cómo ejecutar el Pushup. Enseña la combinación con claridad, explicando que las repeticiones en 2/2 se realizan sobre las rodillas y las de 1/1 sobre las puntas de los pies. Recuerda la opción de permanecer sobre las rodillas durante todo el combo.

- **Manos por fuera de la anchura de los hombros**
- **Baja el pecho entre los brazos**
- **Abdomen fuerte**
- **Baja hacia el suelo, pecho a la altura del codo**
- **Codo a 90 grados abajo, rango completo**

2 REMO VERTICAL / PRESS DE HOMBROS / PRESS CON EMPUJE

CAPA 1

Enseña el NERR para cada ejercicio. Céntrate en enseñar a tus alumnos a ejecutar cada movimiento con buena técnica, cuando aún no están fatigados.

Remo vertical

- **Posición INICIAL**
- **Barra hacia la parte baja del pecho**
- **Pecho alto**
- **Codos justo encima de la barra**

Press de hombros

- **Barra desde la barbilla hacia el techo**
- **Entrenamiento por tensión constante, resiste la barra en la bajada**
- **Contrae el core, mantén el pecho alto**
- **Empuja el talón de delante contra el suelo**

Press con empuje

- **Posición INICIAL, pies juntos**
- **Arriba y aguanta, resiste en la bajada**
- **Usa tus piernas**
- **Empuja desde los talones**
- **Contrae el abdomen al subir la barra**

3 PUSHUP

CAPA 2

Explica a tus alumnos cómo pueden mejorar su ejecución para aumentar la intensidad.

- **Elige tu opción, sobre las puntas o las rodillas**
- **Aprieta el suelo con tus manos**
- **Empuja contra el suelo**
- **Contrae todos los músculos – abdominales, glúteos, alarga la espalda**

4 REMO VERTICAL / PRESS DE HOMBROS / PRESS CON EMPUJE

CAPA 2 / CAPA 3

Última serie: asegúrate de que tus alumnos mantienen la técnica perfecta establecida en la Serie 2, especialmente en el Press. Ayúdalos a terminar con éxito con muchas señales de motivación.

Remo vertical

- **Sube los codos, dirige el movimiento desde ellos**

Press de hombros

- **Contrae el abdomen, cuerpo fijo. Aísla el trabajo**
- **Barra justo por delante de los cuerpos**

Press con empuje

- **Usa las piernas para más potencia**
- **¡Si crees en ti llegarás más arriba!**

INTENSIDAD

Este track se basa en el Entrenamiento con ejercicios compuestos y las recuperaciones cortas para aumentar la intensidad. Los ejercicios compuestos involucran múltiples articulaciones y músculos y con las recuperaciones cortas nos aseguramos de mantener una intensidad más elevada para quemar más calorías – ¡proporcionándonos un cuerpo más fuerte y más definido!

INFORMACIÓN PUMP

En este track se combinan los efectos del contraste entre el Press de hombros y el Press con empuje para conseguir el máximo efecto de entrenamiento. El Press de hombros aísla el deltoides y el trapecio y tonifica y moldea el tren superior, mientras que el Press con empuje recluta una combinación de músculos que aumenta nuestro ritmo cardíaco para crear cambios rápidos en nuestro nivel de fitness.

9 CORE

FOCO DEL TRACK

Enseña con claridad el Puente a una pierna y explica los beneficios de este movimiento: mejora de la estabilidad y la fuerza del core.

FOCO MUSCULAR

Crunch con disco: Recto abdominal
Puente: Cadena posterior

SERIE	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:05 Intro	4x8 Preparar el Crunch con disco	
	0:23 V1 _ We've been	4x8 2/2 CRUNCH CON DISCO Pies en el suelo	4x
	0:42 C _ Baby don't	6x8 3x REBOTE CRUNCH CON DISCO (8 cts) 6 cts rebotes, 2 cts para bajar	6x
2	1:10 V2 _ We've been	6x8 2/2 CRUNCH CON DISCO	6x
	1:38 C _ Baby don't	8x8 3x REBOTES CRUNCH CON DISCO Dejar el disco en las últ. 2 cts	8x
3	2:15 Rap _ What you	4x8 2/2 PUENTE Usar las últ. 8 cts para la transición a puente a una pierna lz	3x
	2:33 C _ Baby don't	8x8 1/1/2 PUENTE A UNA PIERNA lz	8x
TRANSICIÓN	3:11 Br	1x8 Los dos pies en el suelo	
4	3:16 Rap _ What you	4x8 2/2 PUENTE Usar las últ. 8 cts para la transición a puente a una pierna D	3x
	3:34 C _ Baby don't	8x8 1/1/2 PUENTE A UNA PIERNA D	8x

1 CRUNCH CON DISCO

CAPA 1

Prepara el movimiento con claridad, explicando dónde deben sujetar el disco y cómo ejecutar el movimiento.

- *Sujeta el disco cerca de la frente*
- *Hombros lejos de las orejas*
- *Costillas hacia las caderas, mirada hacia los muslos*
- *Levanta los hombros y aísla el centro del cuerpo*

2 CRUNCH CON DISCO

CAPA 2

Desafía a tus alumnos a aumentar su ROM para experimentar una mayor intensidad.

- *Sube los hombros 5 centímetros más para aislar más el centro, ¡para crear la TABLETA!*
- *Mete la barbilla*
- *Contrae llevando los codos hacia dentro*

3 PUENTE / PUENTE A UNA PIERNA

CAPA 1

Cambia el foco hacia la cadena posterior. Explica ambos ejercicios para hacer que tus alumnos realicen los ejercicios con buena técnica.

Puente

- *Contrae los glúteos al subir*

Puente a una pierna

- *Tobillo sobre la rodilla contraria*
- *Empuja desde el talón*
- *Contrae los glúteos*
- *Empuja desde el pecho*
- *Mantén las caderas alineadas*
- *Caderas hacia el techo*
- *Barbilla dentro, eleva el pecho por encima de la barbilla*

4 PUENTE / PUENTE A UNA PIERNA

CAPA 2

Enseña a tus alumnos a aprovechar más estos dos ejercicios gracias a las repeticiones.

- *Baja los hombros hacia el suelo*
- *¿Qué beneficios aporta el puente? Trabajamos la cadena posterior – glúteos, gemelos, zona lumbar e isquiotibiales ¡para ayudarte a correr más rápido y saltar más alto!*

INFORMACIÓN PUMP

La amnesia glútea (la incapacidad de reclutar los glúteos) es un desequilibrio muscular común que afecta a las caderas y la columna lumbar. Céntrate en una contracción aislada en el Puente a una pierna, ya que esto te ayudará a re-entrenar los glúteos mediante el aislamiento. Esto ayudará a fortalecer todos los trabajos de carga de pie en BODYPUMP™.

10 COOLDOWN

FOCO DEL TRACK

Usa la música y los movimientos para hacer conectar con tus alumnos mientras les guías en los estiramientos de cada grupo muscular trabajado.

SERIE	MÚSICA		EJERCICIO
0:04	Intro	3x8	POSE DEL BEBE
0:21	V1 _ I tell myself	3x8	ESTIRAMIENTO FLEXOR DE CADERA DE RODILLAS D
0:36	_ I tell myself	3x8	ESTIRAMIENTO FLEXOR DE CADERA Y LATERAL D
0:52	C This, only love	3x8	ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIAL DE RODILLAS Iz
1:08	V2 _ I wouldn't care	3x8	ESTIRAMIENTO FLEXOR DE CADERA DE RODILLAS Iz
1:24	_ Everytime	3x8	ESTIRAMIENTO FLEXOR DE CADERA Y LATERAL Iz
1:39	C This, only love	3x8	ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIAL DE RODILLAS D
1:56	Rep This, only love	3x8	ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS DE PIE Iz
2:10	Br	1½x8	Juntar pies, AGUANTAR
2:13	_ But if the	3x8	ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS DE PIE D
2:30	Br _ Only love	3¾x8	ESTIRAMIENTO PARTE ALTA DE LA ESPALDA Cruzar brazos, y estirarlos hacia delante
2:49	Rep This, only love	3x8	ESTIRAMIENTO BANDA ILIOTIBIAL Iz
3:05	This, only love	3x8	ESTIRAMIENTO BANDA ILIOTIBIAL D
3:21	This,	4x8	ESTIRAMIENTO DELTOIDES/PECTORAL entrelazar las manos por detrás
3:42	Outro _ Save	3½x8	ROTACIÓN DE HOMBROS, SACUDIR PIERNAS

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

- Explica con claridad cómo estirar y di a tus alumnos dónde deben sentir cada estiramiento.
- Elogia y reconoce el esfuerzo que ha hecho cada uno durante la clase. Recuérdales que hoy han completado más de 1000 repeticiones – ¡un logro asombroso!

GLOSARIO DE SEÑALES DE ENSEÑANZA DE **BODYPUMP™**

POSICIÓN INICIAL

Position Setup

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



Agarre normal

SQUAT AMPLIO

Señales iniciales de posición

- Separa talón-punta desde la Distancia Media

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 DISTANCIA MEDIA

Señales iniciales de posición

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

Señales iniciales de ejecución

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

Capa 2

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



Distancia MEDIA



Posición más baja

SQUAT MÁS AMPLIO

Señales iniciales de posición

- Separa talón-punta desde el Squat Amplio

Capa 2

- Trata de separar los pies
- Rodillas hacia fuera



Distancia MÁS AMPLIA

PRESS DE PECTORAL

Señales iniciales de posición

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

Señales iniciales de ejecución

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

Capa 2

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

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



PUSHUP SOBRE EL STEP

Señales iniciales de posición

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

Señales iniciales de ejecución

- Baja hasta que los codos y el pecho estén a la altura de los codos

Capa 2

- Empuja para alejarte del step



PESO MUERTO

Señales iniciales de posición

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

Señales iniciales de ejecución

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

Capa 2

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



REMO SIMPLE

Señales iniciales de posición

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

Señales de ejecución

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

Capa 2

- 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

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



CARGADA

Señales iniciales de posición

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

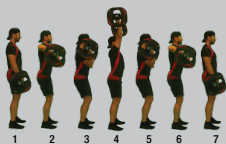
Señales iniciales de ejecución

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

Capa 2

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

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



POWER PRESS

Señales iniciales de posición

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

Señales iniciales de ejecución

- Usa las piernas para empujar la barra arriba
- Empuja la barra arriba en un Press de hombros
- Codos ligeramente adelante en la fase más alta del Press
- Abdomen fuerte al llevar la barra sobre la cabeza
- La barra vuelve hacia la barbilla
- Barra arriba con potencia dos veces más

Capa 2

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



FONDOS DE TRÍCEPS

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

Capa 2

- Extensión completa arriba



PATADA DE TRÍCEPS CON REMO

Señales iniciales de posición

- De rodillas, un pie delante, codo sobre la rodilla
- Inclínate adelante, pecho elevado, hombros alineados, barbilla hacia dentro
- El disco cuelga bajo el hombro en vertical

Señales iniciales de ejecución

- Rema subiendo el disco, contrayendo para llevar la escápula hacia la columna
- Parte superior del brazo paralela al suelo; extiende el codo
- Parte superior del brazo fija al extender el codo

Seguimiento

- Fija la posición del hombro y la parte superior del brazo para aislar el tríceps



EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SENTADO

Señales iniciales de posición

- Cruza las piernas para alinear las caderas
- Mantén el disco sobre la cabeza, brazos ligeramente por delante, de forma que veas los codos
- Hombros lejos de las orejas
- Pecho alto; abdomen fuerte
- Barbilla dentro

Señales iniciales de ejecución

- Baja el disco hacia la nuca
- Extensión completa arriba

Capa 2

- Lleva los codos hacia dentro para aislar el tríceps



CURL CON DISCO

Señales iniciales de posición

- Empieza con Agarre martillo
- Rodillas suaves – Posición INICIAL con un pie adelantado
- Pecho alto
- Abdomen fuerte

Señales iniciales de ejecución

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

Capa 2

- Abdomen fuerte para evitar balancear el tronco



POSICIÓN 90/90

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



LUNGE CON DISCO

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 alineados 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

Capa 2

- Baja para trabajar los glúteos
- Peso repartido en las dos piernas
- Empuja desde el talón de delante para activar los glúteos



SQUAT FRONTAL CON DISCO

Señales iniciales de posición

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

Señales iniciales de ejecución

- Siéntate con la cadera atrás y abajo
- Rodillas hacia delante alineadas con los pies
- Baja hasta que la cadera esté al nivel de las rodillas – rodillas a 90 grados
- Contrae el abdomen al llevar el disco sobre la cabeza
- Codos ligeramente por delante

Capa 2

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



PUSHUP

Señales iniciales de posición

- Manos por fuera 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 a la altura de los codos

Capa 2

- Empuja contra el suelo

Al no bajar el pecho por debajo de la altura de los hombros reducimos al mínimo el estrés del manguito rotador.



REMO VERTICAL

Señales iniciales de posición

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

Señales iniciales de ejecución

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

Capa 2

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

Al mantener el pecho alto y las escápulas retraídas colocamos las escápulas en la posición óptima para recibir una carga. Al no subir la barra por encima de la parte baja del pecho reducimos el riesgo de compresión del hombro.



PRESS DE HOMBROS

Señales iniciales de posición

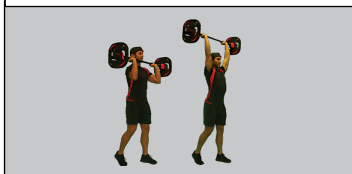
- Posición con un pie adelantado
- Peso repartido en los dos pies, rodillas relajadas
- Pecho elevado, abdominal fuerte
- Barra en línea con la barbilla, codos bajo las muñecas

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

Capa 2

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



PRESS CON EMPUJE

Señales iniciales de posición

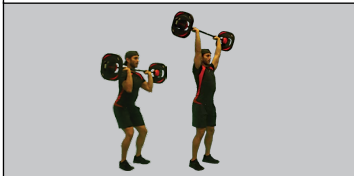
- Posición INICIAL
- Rodillas flexionadas
- Pecho alto – abdomen fuerte
- Barra delante de la barbilla

Señales iniciales de ejecución

- Usa las piernas para empujar la barra arriba
- Empuja la barra como en un Press de hombros
- Codos ligeramente por delante cuando la barra está arriba
- Abdomen fuerte al subir la barra sobre la cabeza
- La barra vuelve hacia la barbilla

Capa 2

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



CRUNCH CON DISCO

Señales iniciales de posición

- Talones cerca del glúteo
- Sujeta el disco delante de la frente

Señales iniciales de ejecución

- El disco y el tronco se mueven al mismo tiempo
- Lleva las costillas hacia las caderas
- Mantén la barbilla dentro
- Mirada entre las rodillas al llegar arriba
- Sujeta el disco como si fuera una visera

Capa 2

- Sube un poco más para aumentar la intensidad



PUENTE

Señales iniciales de posición

- Contrae los glúteos al subir

Señales iniciales de ejecución

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



PUENTE A UNA PIERNA

Señales iniciales de posición

- Contrae los glúteos al subir

Señales iniciales de ejecución

- Tobillo hacia la rodilla contraria
- Empuja desde el talón
- **Contrae los glúteos**
- Empuja arriba desde el pecho
- **Mantén las caderas alineadas**
- Caderas hacia el techo
- Barbilla dentro, sube el pecho sobre la barbilla





LesMILLS



facebook.com/lesmills
facebook.com/AEFALESMILLS



@lesmills



@lesmillstribе
@tribulesmills

Reebok 
ONE

**PARA RECIBIR UN 25% DE DESCUENTO EN ROPA
Y ZAPATILLAS REGÍSTRATE EN REEBOKONE**

VISITA REEBOKONE.COM

***DISPONIBLE PARA INSTRUCTORES DE PAÍSES ADHERIDOS A REEBOKONE**

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