

LES MILLS

5kg

LES MILLS BODYPUMP

PRESENTADORES DE NUEVA ZELANDA, UK, MALASIA

MIX 95

CONTENIDOS

- * PERFORMANCE
- * 5 BENEFICIOS INSTANTANEOS DEL EJERCICIO
- * BODYBALANCE: BENEFICIOS PARA POBLACIONES DE ADULTOS MAYORES
- * THE REP EFFECT™

NUESTRA DECLARACION DE INTENCION

La familia mundial de Les Mills está compuesta por más de 16,000 clubes, 100,000 instructores y millones de participantes en 112 países alrededor del mundo.

SEPARADOS POR GEOGRAFÍA, RELIGIÓN, RAZA, COLOR Y CREDO, ESTAMOS UNIDOS POR NUESTRO AMOR POR EL MOVIMIENTO, POR LA MÚSICA Y LA BÚSQUEDA DE UNA VIDA SALUDABLE, PARA NOSOTROS MISMOS Y PARA NUESTRO PLANETA.

EN LES MILLS CREEMOS EN LA DIGNIDAD DEL INDIVIDUO DENTRO DE LA COMUNIDAD Y EN EL ESFUERZO POR RESPETAR LOS DERECHOS Y LAS LIBERTADES DE TODOS.

Al escoger ser modelos de rol, de música y de movimientos entendemos cada sociedad establece diferentes estándares para la vestimenta, la cultura popular y la danza.

TAMBIÉN SABEMOS QUE LO QUE PUEDE SER APROPIADO DENTRO DE UN CONTEXTO, PUEDE SER CONSIDERADO INAPROPIADO DENTRO DE OTRO.

Como la organización del Fitness que guía experiencias a millones de personas todos los días, caminamos por una delgada línea entre brindar productos vanguardistas e innovadores y asegurar que las normas aceptadas se defienden y respetan.

Seleccionar, registrar y hacer coincidir la coreografía con la música correcta ¡es un gran desafío! Revisamos la música que seleccionamos tratando de evitar tanto lenguaje como referencias que pudieran ser ofensivos. Si es posible, algunas veces habrá una canción alternativa (al final de la lista de las canciones) que pudiera usarse en tal caso.

APOYAMOS LA COMUNICACIÓN ABIERTA CON NUESTRA GRAN FAMILIA MUNDIAL PARA QUE LAS DIFERENCIAS SEAN EXPRESADA Y LOS COMPROMISOS SEAN ALCANZADOS. POR SOBRE TODO, SOMOS APASIONADO ACERCA DE BRINDAR EXPERIENCIAS QUE CAMBIAN VIDAS A TRAVÉS DEL FITNESS EN TODO MOMENTO Y EN CUALQUIER LUGAR.

BLAH – Hazte oír!

Dinos que piensas de esta nueva realización. Visita lesmills.com/BLAH

Instructores! Cuando mezclen o mixen con clases más antiguas, trata de seleccionar tracks a partir del material mas reciente para reflejar momentos actuales, música y principios de entrenamiento. Si estás enseñando coreografías más antiguas, no cambies las coreografías. Debes enseñarlas de la misma manera en que fueron creadas pero debes utilizar un lenguaje y terminología más actual.

CONTENIDOS

Performance
5 Beneficios instantáneos del ejercicio
BODYBALANCE: Beneficios para las poblaciones de adultos mayores
EL EFECTO REPETICIONES

TIPO DE TRACK		TITULO DE LA CANCION	DURACION
1	ENTRADA EN CALOR	Outside	3.43
		Outside	1.05
2	SENTADILLAS	Bukem	5.13
3	PECHO	Arribatown Funk	4.27
		Arribatown Funk	1.39
4	ESPALDA	Beautiful World (Radio Edit)	5.23
5	TRICEPS	Irresistible	3.19
		Irresistible	0.59
6	BICEPS	GDFR	3.06
		GDFR	1.19
7	ESTOCADAS/DESPLANTES	Burnin	3.43
		Burnin	2.19
8	HOMBROS	I Am Machine	3.08
		I Am Machine	2.09
9	CORE	Sugar	3.59
10	ESTIRAMIENTOS	Brother	3.33

BODYPUMP™ 95 EXPRESS FORMATS

FORMATO 30 MINUTOS
Track 1 Entrada en calor
Track 2 Sentadillas
Track 3 Pecho
Track 4 Espalda

Track 9 Core
Total Time 25:29

FORMATO 45 MINUTOS
Track 1 Entrada en calor
Track 2 Sentadillas
Track 3 Pecho
Track 4 Espalda
Track 7 Estocada/desplante
Track 8 Hombros
Track 9 Core
Track 10 Vuelta a la calma
Total Time 40:21

CREDITOS

Coreografía – Glen Ostergaard
Notas de Coreografía – Sarah Ostergaard
Director de Fitness Grupal – Dr Jackie Mills
Director Creativo – Diana Archer Mills

Planificación de Programa – Carrie Dean
Coach de Programa – Kyle Gates
Consultor Técnico – Bryce Hastings
Asesor Técnico – Corey Baird
Asesor Técnico – Thomas Cerboneschi

NOTA: Los formatos de 30 y 45 minutos de clase han sido personalizados para esta versión. En el futuro cuando mezcles y combines con diferentes versiones, por favor usa los formatos estandarizados que encontraras en las notas de coreografía.

ABREVIATURAS

Alt Alternado	Rep Parte del coro repetido	3/1 6 cuentas abajo, 2 cuentas arriba
B arriba Construcción	ROM Rango de movimiento	4/4 8 cuentas abajo, 8 cuentas arriba
Br Puente (sin coro)	V verso	1/2/1 2 cuentas abajo, 4 cuentas mantener, 2 cuentas arriba
C Coro	1/1 2 cuentas abajo, 2 cuentas arriba	8/8 16 cuentas abajo 16 cuentas arriba
cts Cuentas MÚSICAales	1/1/1/1 2 cuentas F or B, 2 cuentas abajo, 2 cuentas arriba, 2 cuentas F or B	↑ Incrementar la selección de peso
F or B Adelante o atrás	1/1/2 2 cuentas abajo, 2 cuentas mantener, 4 cuentas arriba	= Selección de peso
Instr instrumental	1/3 2 cuentas abajo, 6 cuentas arriba	↓ normal Bajar la selección de peso
Intro introducción	2/2 4 cuentas abajo, 4 cuentas arriba	
L izquierda	2/2/2/2 4 cuentas F or B, 4 cuentas abajo, 4 cuentas arriba, 4 cuentas F or B	
O/H Sobre la cabeza		
Outro Últimas partes de la		
PC música pre-coro		
QC Coro en silencio		
R derecha		
Ref refrán		

The Fine Print
Les Mills' instructor resources (CDs, DVDs and choreography notes) are unique, valuable resources provided to you as a Les Mills' certified instructor to enable you to learn each new release and teach it in Les Mills' licensed clubs only. Do not share these resources. Copying, burning, arribaloading files onto the internet or selling Les Mills' instructor resources to other people is illegal, rips off Les Mills, its distributors and other instructors. If you are engaging in any of these illegal activities, there may be serious consequences for you personally including legal action, the suspension or permanent withdrawal of your Les Mills certification. Your cooperation is much appreciated.

BODYPUMP™ 95



De l a D: Diana Archer Mills, Nicola Franklin (sombra), Glen Ostergaard, Reagan Kang, Ben Main (sombra), Lauren Sones (sombra).

BODYPUMP95 es “bajar” de verdad!

Esta es una versión que no vas a querer perder. He combinado entrenamiento de tensión continua con explosiones de intervalos de alta intensidad a la perfección, para lograr una quema de grasa y una construcción de músculo fenomenal.

Una vez más, el enfoque está en hacer un montón de

repeticiones. Ya hemos añadido aún más - , con un monitor de pulsos. Solo espera por las ESTOCADAS/DESPLANTES – y si pensaste la última vez

fue difícil... ahh! La música te llevará y estarás al otro lado sin darte cuenta – feliz, pero en última instancia, roto de la explosión.

Además, mi hijo Oliver esperó hasta el tiempo perfecto para llegar, así que pude filmar!

Disfruta!

Glen

BODYPUMP™ Presentadores

Glen Ostergaard (Nueva Zelanda) es Director de Programa de BODYPUMP y RPM. Comenzó su Carrera en el fitness con BODYATTACK, vive en Auckland.

Diana Archer-Mills (Nueva Zelanda) es Directora Creativa de BODYPUMP, BODYCOMBAT, BODYJAM y RPM, y Co Directora de programa BODYBALANCE/BODYFLOW. Vive en Auckland.

Regan Kang (Malasia) es Instructor y Entrenador de BODYPUMP y CXWORX, Coach y Entrenador de LES MILLS GRIT Series, Instructor de BODYCOMBAT y RPM. Es Personal Trainer y Coach de CrossFit , vive en Singapore.

PERFORMANCE

Fitness Mágico tiene un nuevo look!

Lo hemos re-definido e identificado las herramientas que te ayudarán a crearlo en tus clases. Fitness Mágico ahora se llama: **PERFORMANCE**.

Nuestro trabajo como instructores exige que cumplamos un papel en todas las clases que enseñamos - es como ser un actor, meterse en el personaje. Es un papel que nos permite liderar y motivar a nuestras clases, en cada una de ellas. Qué es lo que crea exactamente una gran Performance?

1. LA MÚSICA

Todo comienza con la música - desde la coreografía, a la forma en que usas tu voz, tus acciones e incluso la forma de crear tu presencia en el escenario. Piensa en esto como enseñando en equipo con la música; imagínala como un instructor más contigo en el escenario - permite que se escuche!

2. TUS ACCIONES

Lo que haces físicamente en el escenario - tus acciones - también contribuyen a la Performance. Estas acciones son impulsadas por la emoción de la música. Tu postura, la forma en que mueves el cuerpo y la expresión en tu cara se suman a la Performance. A veces, la intensidad del entrenamiento necesitará que tengas ese "entrenar duro" impreso en tu cara, y en otras ocasiones puedes aligerar y sonreír.

Sin embargo, la mayoría de las veces, demostrarás lo mucho que disfrutas de la experiencia. Esta clase es la mejor parte de tu día, demuéstalo!

3. TU VOZ

En todos los programas, tenemos dos tipos de voz: la

conversación y la motivación, con la excepción de que en BODYBALANCE, donde sólo usamos la conversación.

Entonces, ¿cómo saber que voz usar?

La voz de conversación es principalmente utilizada en los versos y los instrumentales; y la voz de motivación se utiliza en el pre-estribillo y estribillo. Nuestra voz de motivación puede ser de construcción, grande, intensa... o a veces sólo usamos el silencio. Al igual que nuestras acciones, emparejamos nuestra voz a la música y a trabajar con la música - no contra ella.

4. TU MEJOR VERSIÓN

Hay dos elementos que utilizamos para crear Tu Mejor Versión. Estos son: tu personalidad - o el carácter que necesitas para impactar cuando enseñas - y tu estado de ánimo. La clave para encontrar tu auténtico personaje es responder el cuestionario en la página siguiente.

¿Quién sueñas ser cuando enseñas?

A medida que trabajas con el cuestionario, piensa en las cualidades y atributos de "este" instructor. Las preguntas te ayudarán a descubrir los elementos individuales que te permitirán entrar en el personaje. Recuerda - Tu Mejor Versión será ligeramente diferente para cada programa, ya que cada uno tiene su propia esencia única. Al igual que cualquier artista o intérprete, los mejores instructores del mundo se reinventan de manera constante. Una gran parte de esto está en continuamente revisar Tu Mejor Versión.

El personaje que eliges cuando enseñas es la versión más grande y mejor de ti - es Tu Mejor Versión. Sin embargo, no se trata de ser falso o fingir ser otra persona - se trata de la búsqueda de tu propia identidad para que coincida con la esencia del programa.

La última parte del desarrollo de Tu Mejor Versión es tu estado de ánimo - debes entrar en "la zona" antes de la clase. Es cuando estás preparado, sabes tu coreografía, sabes los objetivos de Coaching, y estás enfocado.

CUANDO APRENDAS ESTE MIX, USA ESTAS 4 HERRAMIENTAS:

- Pon la música y escucha cuidadosamente. ¿Qué emociones experimentas? ¿Cuál es la sensación de cada track?
- Realiza la coreografía frente a un espejo, con la música. Ver tus expresiones faciales y cómo estás utilizando tu cuerpo; estás reflejando el sentimiento de cada track? Recuerda: está bien mostrar tu disfrute!
- Practica tu Coaching EN VOZ ALTA. ¿Cómo es tu tono de voz? La velocidad? ¿Coincide la voz con tus acciones y la música?
- Completa el cuestionario de Ultimate you / Tu mejor versión.

Recuerda - es estas 4 herramientas crearán una verdadera Performance; y esto es lo que va a mantener a tus participantes en la clase y volverán, semana tras semana!



TU MEJOR VERSION

¿Quién sueñas ser cuando enseñas? Este cuestionario te ayudará a conectarte con tu estrella de rock interior o Tu Mejor Versión. Así que echa un vistazo a la sesión de Educación de Performance, responde a estas preguntas y comienza tu viaje ...

Para ver el video de Tu Mejor Versión, por favor ingresa en <https://goo.gl/1H0jVh> y <https://goo.gl/bv45Nt>

SI ERES 'TU MEJOR VERSIÓN'...ANTES DE INGRESAR A LA SALA...

QUÉ ESTABAS HACIENDO?

QUÉ COMISTE DE DESAYUNO?

QUÉ TIPO DE COCHE TIENES?

CUÁL ES TU MÚSICA FAVORITA?

¿A QUIÉN LE HABLASTE Y ¿QUÉ LE HAS DICHO?

DESCRIBE TU FORMA DE CAMINAR Y TU POSTURA.

¿CUÁL ES TU EXPRESIÓN FACIAL PREDOMINANTE?

¿CUÁLES SON LOS ATRIBUTOS DE TU 'CARÁCTER' (POR EJEMPLO, EN FORMA, FUERTE, SEGURO, TONTO, ...)?

DESCRIBE EL LUGER DONDE ENSEÑAS.

ENTORNO FÍSICO: ¿CÓMO SE VE LA SALA?

¿QUÉ TE DICE LA SALA ACERCA TU CARÁCTER?

¿QUÉ ES EL MEDIO AMBIENTE EMOCIONAL EN LA SALA?

¿CÓMO TE SIENTES CUANDO ESTÁS EN LA SALA?

¿CÓMO TE SALUDA LA GENTE?

DESCRIBE LA RELACIÓN EMOCIONAL ENTRE USTED Y LA OTRA GENTE EN LA SALA.

¿QUÉ SIENTES ACERCA DE LAS OTRAS PERSONAS EN LA HABITACIÓN?

EN GENERAL, ¿QUÉ ESTÁS TRATANDO DE OBTENER DE LAS OTRAS PERSONAS?

DESCRIBE 'TU MEJOR VERSIÓN'.

Una vez que hayas terminado de jugar, mejorar y expresar,

Piensa en esto ...

¿Cuáles son los conflictos que frenan a TU MEJOR VERSIÓN?

¿Qué te detiene?

Escriba una carta a tu "YO VERDADERO" desde "TU MEJOR VERSIÓN".

5 BENEFICIOS INSTANTANEOS DEL EJERCICIO

SMARTSTART

¿Qué pasarías si te enteras que existe un nuevo medicamento disponible y que tan pronto comienzas a tomarlo serías una persona menos ansiosa, tendrías más confianza en ti mismo, un mejor control sobre lo que comes, serías capaz de relajarte más e incluso puedes ser más productivo.

Entonces, ¿cuál es este nuevo fármaco increíble?
En pocas palabras, es el ejercicio.

Probablemente te ejercitas al menos 5 o 6 veces a la semana - es una prioridad en tu vida y puede ser difícil imaginar lo que siente alguien que no entrena con regularidad. Sin embargo - un montón de gente no entrena y necesita de motivación. Cuando nos fijamos en las estadísticas, el 93% de los estadounidenses no cumplen con las guías de fitness y todos tenemos amigos y familiares que luchan para tomar el hábito de hacer ejercicio.

Los siguientes 5 beneficios del ejercicio se producen tan pronto como la gente comienza el entrenamiento. Centrándose en estos beneficios al comienzo de su viaje de fitness puede ayudarlos a consolidar su hábito de hacer ejercicio.

1 - EL EJERCICIO REDUCE EL ESTRÉS Y ALIVIA LA ANSIEDAD

El ejercicio libera endorfinas, éstas crean sentimientos de felicidad y euforia, y los estudios han demostrado que el ejercicio puede incluso aliviar los síntomas en las personas que están clínicamente deprimidas.

2 - EL EJERCICIO MEJORA LA AUTOCONFIANZA

Sabemos que tan pronto como la gente comienza a hacer ejercicio, se sienten mejor consigo mismos. Independientemente del peso, tamaño, género o edad, ejercitarse inmediatamente aumenta nuestra autoestima y nos da una auto-

imagen más positiva.

3 - EL EJERCICIO AYUDA A CONTROLAR LA ADICCIÓN A LA COMIDA

La actividad física le pide al cuerpo que libere dopamina, la 'reacción química de recompensa' asociada con el placer - lo que significa que son menos propensos a desear alimentos azucarados.

4 - EL EJERCICIO AUMENTA LA CAPACIDAD DE RELAJARSE

Para algunas personas, un entrenamiento moderado puede proporcionar el mismo efecto que una pastilla para dormir - incluso para aquellos con insomnio. Y finalmente...

5 - EL EJERCICIO NOS AYUDA A HACER MAS COSAS

La investigación muestra que los empleados que realizan ejercicio regular son más productivos y tienen más energía que los que se

sientan en sus escritorios durante todo el día. Entonces, ¿qué significa esto para ti como instructor?

Sabemos que ayudar a la gente a permanecer motivado a medida que comienzan a ejercitarse es un desafío. La mayoría de las personas se centran en los beneficios estéticos, y pueden desmoralizarse cuando no ven cambios inmediatamente. Así que cuando usted habla con esa nueva persona en la clase, puedes mencionar estos beneficios instantáneos del ejercicio para ayudarlos a mantenerse en el camino.

Recuerda utilizar la plantilla **SMARTSTART** y darle a la gente nueva permiso para salir después de los primeros tracks - porque incluso 20 minutos de ejercicio moderado pueden proporcionarnos beneficios para la salud a largo plazo y proporcionar estos 5 beneficios inmediatos.

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



BODYBALANCE: BENEFICIOS PARA POBLACIONES DE ADULTOS MAYORES

Es bien sabido que cuando entramos en nuestros 40 y 50 años nuestra capacidad de equilibrio y de realizar tareas funcionales comienza a deteriorarse. Les Mills BODYBALANCE / BODYFLOW contiene una mezcla de movimientos que pueden hacer frente a estos cambios. Sin embargo, hasta ahora, no teníamos ninguna evidencia científica para probar qué tan efectivos son.

LA PRUEBA

La Universidad de la Sunshine Coast en Australia decidió poner BODYBALANCE a prueba. Se reclutaron 28 participantes, 55 a 75 años de edad, y los dividieron en dos grupos: uno que funcionó como control; y otro que asistió a clase de BODYBALANCE dos veces por semana por un total de 12 semanas. Todos los involucrados eran físicamente activos, pero no habían realizado entrenamientos de resistencia y/o equilibrio en los últimos 6 meses.

Las mediciones se realizaron al inicio y al final del testeo.

Estas pruebas midieron su capacidad de equilibrio y realizar tareas funcionales, tales como pasar de sentado a de pie, y su velocidad al caminar.

BODYBALANCE MEJORA LA HABILIDAD FUNCIONAL

En comparación con el grupo control, los participantes de BODYBALANCE vieron mejoras tanto en su equilibrio como en pruebas funcionales. La habilidad funcional es muy importante; se requiere la integración de la fuerza de miembros inferiores, el equilibrio y sensoriomotoras y factores psicológicos.

El rendimiento en estas pruebas se puede utilizar como un indicador de la vitalidad y de nuestro riesgo de caídas, por lo que cualquier mejora de estos son de beneficio para los adultos mayores - incluso si están sanos y activos. Sólo nos ayuda a equilibrarnos sino que también mejora nuestro desempeño funcional a medida que entramos en edad avanzada.



BODYPUMP™

EL EFECTO

REPETICIONES

EL EFECTO DE LAS REPETICIONES™ nos permite obtener todos los beneficios del entrenamiento de Resistencia sin levantar grandes pesos. Es la clave para desarrollar músculos largos y tonificados, y además termina con uno de los mitos sobre el entrenamiento con peso. Increíblemente, publicaciones de “the Center of Disease Control and Prevention” en Estados Unidos reporto que *menos del 20% de adultos entrenan regularmente las recomendadas dos sesiones de entrenamiento de resistencia por semana.*

La verdad es que podrás obtener largos y tonificados músculos sin levantar pesos pesados y permanecer en forma. Se usan los beneficios de las altas repeticiones con mucho menos peso para fatigar los músculos – y si el músculo se fatiga no crece se tonifica y se fortalece.

TRADICIONALMENTE, SIEMPRE SUPIMOS QUE ALTAS REPETICIONES FORTALECEN CREANDO MUSCULOS TONIFICADOS SIN CRECIMIENTO.

También usamos diferentes rangos de movimientos – como las Mitad inferior cuando estás sentado abajo en una sentadilla. Construyen tensión en los músculos quitando la fase de descanso que hay normalmente al inicio del movimiento.

Esto se llama entrenamiento por oclusión y es la mejor manera de generar fatiga con menos carga y recientemente agregamos las propulsiones en las ESTOCADAS/DESPLANTES.

Propulsiones son un explosivos movimientos usando todas tus fibras musculares rápidas y realmente suben tu frecuencia cardíaca y queman calorías!



POR ESO EN EL FINAL DE UNA CLASE DE BODYPUMP™ TENDRAS AGOTADOS TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES Y LAS DIFERENTES FIBRAS QUE LOS COMPONEN...

Llevarás tu frecuencia cardíaca a la zona de entrenamiento cardiovascular, tonificarás y fortalecerás. Quemarás calorías y te divertirás entrenando.

Y eso es EL EFECTO DE LAS REPETICIONES™. Tonifica, no desarrolla altas repeticiones sin pesos pesados. Alentador pero no intimidante. Entrenamiento de Resistencia que todo el mundo a toda edad y a todo nivel puede hacer disfrutar y ver resultados.

El entrenamiento con altas repeticiones produce más proteínas sintetizadas en el músculo (así es como generas músculos tonificados) que el tradicional con grandes cantidades de peso.⁽¹⁾

En una clase de BODYPUMP™, harás cerca de **800** repeticiones en un entrenamiento simple – más de cuatro veces de lo que haces en un entrenamiento regular en el gimnasio. Y separamos la clase en tracks. En todos hay entre 70 y 100 repeticiones focalizadas en diferentes grupos musculares.

Por eso se dan dos tipos de fatiga –aislación fatiga en cada grupo muscular por track y acumulación de fatiga a lo largo de toda la clase al final. Y si quieres músculos largos las fatiga es lo mejor Este es el motivo por el cual tu frecuencia cardíaca se eleva, lo que implica también un gran trabajo cardiovascular y quema calórica al mismo tiempo , afinando y tonificando los músculos!

Les Mills cuidadosamente diseña cada track de BODYPUMP™ usando, como por ejemplo, cambio de ritmo para fatigar las diferentes fibras musculares de distintas maneras maximizando EL EFECTO DE LAS REPETICIONES™ y es UNICO.

Algunas fibras trabajan mejor con tiempos lentos y otras con tiempos rápidos. Cambiando no solamente mantenemos el entrenamiento interesante sino también estaremos seguros que activamos todos los tipos de fibras musculares.

1. Burd N., Low-Load High Volume Resistance EJERCICIO Stimulates Muscle Protein Synthesis More Than High-Load Low Volume Resistance EJERCICIO 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 EJERCICIO? Scand J Med Sci Sports 2008: 18: 401–416

1 ENTRADA EN CALOR

SELECCIÓN DE PESO Barra liviana + 2 discos livianos	DEMOSTRACIÓN Posición Inicial
---	---

FOCO DEL TRACK Coachear el timing y las zonas target y conducirlos a través de las piernas a un correcto Power Press
--

SET	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1 (ESPALDA)	0:06 Intro	2x8 Posicion Inicial Roll de hombros	
	0:14 V1 _ Look at	8x8 COMBINACIÓN 1: 1x 4/4 PESO MUERTO 1x 4/4 REMO ALTO	2x
	0:42 PC _ Oh, Oh	4x8 1/1 REMO FÁCIL	4x
	0:57 C _ Outside	4x8 1/1 REMO	4x
	1:11 Instr (Heavy)	4x8 POWER PRESS	2x
2 (ESPALDA)	1:26 V2 _ So you give	8x8 COMBINACIÓN 2: 1x 2/2 PESO MUERTO 1x 2/2 REMO ALTO	4x
	1:55 PC _ Ahhhh	4x8 1/1 REMO FÁCIL	4x
	2:10 C _ Ahhhh	4x8 1/1 REMO	4x
	2:24 Instr (Heavy)	4x8 POWER PRESS 2da rep, Press y mantener arriba	2x
TRANSICIÓN	2:39 Rep _ Show you	2x8 TRANSICIÓN: Sentadilla Amplia	
3 (LEGS)	2:46 QC _ Outside	2x8 4/4 SENTADILLA Amplia	1x
	2:54 C _ Outside	6x8 1/1 Últimas 8 ctas, pie D atrás	9x
	3:12 Instr (Heavy)	4x8 1/1 ESTOCADAS/DESPLANTES I Cambiar de pierna en las ultimas 2 ctas	8x
	3:26 Instr (Heavy)	4x8 1/1 ESTOCADAS/DESPLANTES D Volver a la posicion inicial en las ultimas 2 ctas	8x
TRANSICIÓN	3:41 Rep _ Show you	2x8 TRANSICIÓN: dejarla barra y tomar los discos	
4 (HOMBROS)	3:50 C Outside	2x8 4/4 VUELO LATERAL	1x
	3:58 (Build)	5x8 1/1	10x
	4:16 Instr (Heavy)	8x8 1/1 VUELO LATERAL CON ROTACIÓN	8x
	4:44	1/2x8 Roll de hombros	

RECUPERACIÓN: Sacudir brazos, piernas y twist de torso.

POSICIÓN INICIAL

FASE 1

Antes de comenzar guía a tu clase a la posición inicial creando una buena base para mover cargas.

- *Manos debajo de la cadera, dedos levemente hacia afuera*
- *Rodillas sin tensión*
- *Manos un pulgar de distancia de los muslos*
- *Pecho elevado*
- *Hombros arriba, atrás y abajo*
- *Core ajustado*

CONEXIÓN

Da la bienvenida a todos. Se claro con tu coaching para que todos puedan seguirte con facilidad. Ten un lenguaje positivo y alentador para toda la clase que tienen por delante.

PERFORMANCE

Coincide tu voz con la emoción de la música, usa una voz conversacional en los versos y construye en los coros.

SET 1

FASE 1

Para cada ejercicio coachea **NETT**.

Esto te asegurará que tu coaching es fácil de seguir. Ej:

- **PESO MUERTO 4/4** – *inclínate desde la cadera, lleva la barra hasta la línea de rodillas*
- **Remo alto 4/4** – *Barra hasta la base del pecho*
- **REMO 1/1** – *Rodillas, ombligo, rodillas y vuelvo*
- **Power Press** – *rodillas sin tensión, pecho elevado, barra hasta el mentón*

SET 2

FASE 2

El set 2 es una repetición del 1, usa esta fase para reforzar la técnica y ejecución de tu clase.

- **PESO MUERTO 2/2** – *Manten la barra cerca del cuerpo*
- **Remo alto 2/2** – *Manten a barra cerca del cuerpo y empuja arriba*
- **REMO 1/1** – *Codos atrás y exprime la espalda al remar*
- **Power Press** – *Piernas, core, empuja, recibe y vuelve*

SETS 3 & 4

FASE 1

Foco en lo básico, usa NETT para que tu clase ejecute cada ejercicio correctamente

- **SENTADILLAS 4/4** – *Sentate abajo y atrás, rodillas a 90°*
- **ESTOCADAS/DESPLANTES 1/1** – *Paso largo atrás, rodilla de atrás en dirección al suelo, muslo paralelo al suelo*
- **VUELO LATERAL 4/4** – *Codos en línea con el hombro, pecho abierto, centro ajustado*
- **VUELO LATERAL CON ROTACIÓN 1/1** – *Arriba abre, abajo y adentro, conduce desde los codos*

2 SENTADILLAS

SELECCIÓN DE PESO

REGULARES: 2–4x Peso de la entrada en calor
NUEVOS: 2x Peso de la entrada en calor

DEMOSTRACIÓN

Posición Amplia

FOCO DEL TRACK

Explicar la Sentadilla en posición Amplia, indica los beneficios de esta postura y la tensión constante.

FOCO MUSCULAR

Gluteo Mayor
Cuadriceps

SET	MÚSICA			EJERCICIO		REPS
1	0:04	Intro		4x8	Pocisión Amplia	
	0:18	Ref	Bukem	8x8	4/4 SENTADILLAS Posición Amplia	4x
	0:47	Instr	(Heavy beat)	8x8	1/1/2	8x
2	1:16	Ref	Bukem	8x8	4/4 SENTADILLAS Posición Amplia	4x
	1:44	Instr	(Heavy beat)	8x8	1/1/2	8x
3	2:13	Ref	Bukem	8x8	4/4	4x
	2:42	Instr	(Beat & synth)	12x 8	COMBINACIÓN: 4x 1/1 (16 cts) 4x Mitad(16 cts)	3x
	3:25	Ref	(low)	4x8	1/1/2	4x
4	3:39	Ref	Bukem	8x8	4/4	4x
	4:08	Instr	(Beat & synth)	12x 8	COMBINACIÓN: 4x 1/1 (16 cts) 4x Mitad(16 cts)	3x
	4:51	Ref	(low)	5x8	1/1/2	5x

RECUPERACIÓN: Twist de torso, sacudir piernas, estirar cuadriceps.

1 POSICIÓN AMPLIA

FASE 1

Utiliza comandos claros de postura y ejecución. Usa NETT para lograr

una buena técnica de sentadillas

- Posición amplia, talon y punta mas afuera
- Centro ajustado
- Pecho elevado
- Cadera atras y abajo
- Empuja con las rodillas afuera para activar gluteos
- Cola justo a la linea de rodillas
- Presiona omoplator y manten el pecho elevado para soportar la carga el la parte alta de la espalda
- Baja y queda, refuerza tu centro cada vez que bajas

2 POSICIÓN AMPLIA

FASE 1 / FASE 2

Continua coacheando el ritmo y el rango del movimiento, utiliza comandos de fase 2 para refinar los movimientos, explica como pueden sentir aún más el ejercicio y como mejorar su técnica. El objetivo es apretar los gluteos y empujar las caderas arriba finalizando justo debajo de los hombros. Guialos a través del entrenamiento y las intensidades

- Mira mis caderas, como me levanto y terminan justo debajo de mis hombros, esto es lo que realmente va a dar forma a tus piernas
- Caída rápida y parar
- Concéntrate en la velocidad, cuando te dejas caer rápido y mantienes tus glúteos tienen que hacer un gran esfuerzo para volver

3 POSICIÓN AMPLIA

FASE 2

Con las sentadillas lentas vamos a construir tensión mecánica constante, guía a tu clase a mantener la tensión y el ritmo lento. Usa comandos claros en los combos, timing y zonas target para que todos puedan seguirte, luego agrega comandos de intensidad para ayudarlos a sentir el trabajo. Foco en las rodillas fuera y el pecho elevado, la fatiga se va a sentir!.

- Construye tensión mecánica constante, manten la carga, sin apuro
- 4x simples, 4x mitad – ese es tu combo!
- Mantiene el rango completo, glúteos justo sobre línea de rodillas
- Chequea tu técnica, manten el pecho elevado y active la parte alta de tu espalda

4 POSICIÓN AMPLIA

60 segundos para el final, es vital que les digas a tu clase que sacudan brazos y piernas si lo necesitan, la fatiga va a ser alta, entonces

motívalos, y genera compromiso de llegar todos juntos hasta el final. Puedes hacer esto mediante el uso de motivación intrínseca o extrínseca, inspíralos a triunfar.

- Tenemos 60 segundos para el final, sacude brazos y piernas si necesitas, quedate conmigo... amo esta sensación!
- Este combo es un golpe duro
- ¿Cómo vamos a llegar? Enfoca tu cabeza en el juego
- Como lo venis manejando?
- Conduce desde tus caderas y puedes hacer algo mas, ajusta tu centro

INTENSIDAD

El desafío viene de mantener la misma postura por 5 minutos sin descanso. La tensión mecánica constante se construye en las posturas isométricas, en especial cuando trabajamos en una posición de carga desde la parte inferior de la sentadilla, esto proporciona un desafío extra para las piernas. Mantiene la posición amplia y llevaos a mantener el pecho elevado.

PERFORMANCE

La clave de esta canción es que utilices tu voz como sustituto, trabajando con el sentimiento y la emoción de la música. Crea contrastes con tu voz, recuerda, tu y tu voz son un team enseñando juntos, así que adelante, deja salir tu voz!

PUMP FACT

Adoptar la posición de sentadillas amplias nos obliga a mantener el torso erguido, esto significa menos estrés para la espalda baja y nos ayuda a sentarnos en desde nuestras caderas dando así mayor reclutamiento a los gluteos.

3 PECHO

SELECCIÓN DE PESO
REGULARES: Barra con 1/3 menos que en sentadillas y 2 dicos moderados/pesados
NUEVOS: Peso de entrada en calor y 2 discos livianos

DEMOSTRACIÓN
PRESS A

FOCO DEL TRACK
Desafiar a su clase para mantener gran técnica a través de los 3 ejercicios y empujar a través dela fatiga para completar el track.

FOCO MUSCULAR
Pectorales, triceps y deltoides

SET	MÚSICA			EJERCICIO	REPS
1	0:05	Intro	2x8	Posicion Inicial Press de pecho	
	0:13	Instr (Guitar)	2x8	4/4 PRESS DE PECHO	1x
	0:21	V1 This is	4x8	2/2 PRESS DE PECHO	4x
	0:37	PC Too hot	4x8	1/1/2 PRESS DE PECHO	4x
	0:53	Girl hit you	4x8	3/1 PRESS DE PECHO	4x
	1:09	Instr (Trumpet)	6x8	4x Pulso medio PRESS DE PECHO (8 cts)	6x
2	1:34	V2 _ Stop	4x8	2/2 PRESS DE PECHO	4x
	1:50	PC Too hot	4x8	1/1/2 PRESS DE PECHO	4x
	2:06	Girl hit you	4x8	3/1 PRESS DE PECHO	4x
	2:22	Instr (Trumpet)	6x8	6x Pulso medio PRESS DE PECHO (8 cts)	6x
	2:47	Instr (Quiet)	2x8	Sentarse, sacudir los brazos y tomar los discos	
3	2:55	Rep Uptown	4x8	2/2 PRESS A	4x
	3:11	Dance	4x8	3/1	4x
	3:27	Instr (Trumpet)	6x8	4x Pulso medio PRESS A (8 cts)	5x
				Ultimas 8 ctas TRANSICIÓN a pushups	
	3:52	C Uptown	8x8	1/1 PUSHUP	16x
				Opciones: Pies o rodillas	
	4:08	Rep Uptown		Opción: Velocidad doble	
	4:23	Instr (Trumpet)	½x8	ABAJO Y MANTENER	
	4:26	Instr (Quiet)	2x8	Sentarse, sacudir los brazos y tomar los discos	
4	4:34	Rep Uptown	22½x8	REPETIR SET 3	
				Finish on ABAJO Y MANTENER	

RECUPERACIÓN: Sacudir los brazos, roll de hombros y estirar el pecho.

Arribatown Funk > 6:06 mins

1 PRESS DE PECHO

FASE 1

Coachea posición y ejecución. Usa NETT para informar correctamente el timing y las zonas target el los tiempos rápidos.

- *Toma amplia de la barra*
- *Pies ancho de caderas, cerca del step*
- *Deja caer tus hombros abajo*
- *Centro ajustado*
- *Super lento abajo*
- *Zona target, el centro del pecho*
- *Limite inferior, codo en línea con el step*
- *Pulso medio – abajo, Mitad, 2, 3, 4, arriba, otra vez*

2 PRESS DE PECHO

FASE 1 / FASE 2

Continúa usando comandos de fase 1 para timing, target y rangos. Foco en informar en tiempo correcto los cambios de ritmo. Enseña los rangos y el timing de los pulsos medios y enseña a tu clase los beneficios de esos movimientos rápidos.

- *2/2 – Mantiene el target en el centro del pecho*
- *Chequea que los codos lleguen en línea con el step*
- *Espalda baja apoyada en el step y centro ajustado*
- *Hombros lejos de las orejas*
- *Rango completo + timing perfecto= cambios musculares*
- *Pulso medio por 4 cuentas*
- *Pulsos rápidos, contracciones rápidas convierten la grasa en energía ayudando a quemar más calorías.*

3 PRESS A / PUSHUP

FASE 1

PRESS A

Coachea claramente la posición y ejecución del Press A usando NETT, prepara a la clase para las transiciones rápidas a los pushups.

- *Discos enfrentados*
- *Codos afuera, abajo y arriba*
- *Forma una A*
- *Codos hasta la línea del step*
- *Centro ajustado y espalda baja cerca del step*
- *Abre el pecho*
- *Transición rápido, pushups*

FASE 1

PUSHUP

Explica como ejecutar el pushup.

- *Manos amplias sobre el step*
- *Centro ajustado y baja tu pecho hasta la línea del codo*
- *Si quieres, arriba, sobre tus pies!*
- *Vamos a hacerlo rápido, tu decides, rápido o mismo ritmo*

4 PRESS A / PUSHUP

FASE 2 / FASE 3

PRESS A

Tu clase necesita que la motives y los guies a seguir trabajando duro hasta el final aunque estén fatigados. Coachea a la clase para que sientan sup echo, exprimirlo y aislarlo en el press A y pon el foco en los resultados que obtendrán si continúan trabajando.

- *Ultimo set, vamos a hacer esto juntos hasta el final??!!*
- *PRESS A – fLa fatiga ya se siente, foco en mantener el trabajo*
- *Codos amplios en la base y estrechos en la cima*
- *Exprime tu pecho al subir y siente la aislación*
- *Grandes cambios musculares están sucediendo*
- *Foco, movimientos rápidos vienen*
- *Pequeños pulsos, grandes cambios*
- *Atención al timing y a los rangos*
- *Un pico en tu entrenamiento*

FASE 3

PUSHUP

No dejes que tu clase se rinda estando tan cerca del final, maten la motivación alta y usa comandos de refuerzo positivos, aminalos a dar lo mejor.

- *Arriba, sobre tus pies, si puedes!*
- *Pump it!! Bombea!!*
- *Vamos a hacerlo, final fuerte!*

PERFORMANCE

Juega con tu voz y el sentimiento de la canción, es divertida!. Utiliza tu voz para crear urgencia en los pulsos en los 3 ejercicios.

PUMP FACT

Usamos los pulsos para generar cambios musculares con cargas livianas, mantener las contracciones en el rango inferior crea occlusion en los musculos, maximizando la fatiga para crear forma y tono.

4 ESPALDA

SELECCIÓN DE PESO

Peso de pecho y 1 dico
Opcion: Peso extra para incrementar la carga en cada set

DEMOSTRACIÓN

Power Press

FOCO DEL TRACK

Amina a tu clase a incrementar la carga en cada set y perfeccionar su tecnica. Enseña el rango completo para la sentadilla press.

FOCO MUSCULAR

Peso muerto / Power Press: Cadena posterior, gluteos, isquiotibiales, espalda alta y baja

Remos: Laterales

SET		MÚSICA		EJERCICIO	REPS
1				Roll de hombros	
	0:05	Intro	2x8	Posición inicial	
	0:13	V1 _ All I can see	4x8	4/4 PESO MUERTO	2x
	0:27	PC _ Open your	5x8	3/1 PESO MUERTO	5x
	0:44	QC World, it's	8x8	COMBINACIÓN 1: 1/1 CLEAN & PRESS (8 cts) 1/1 REMO (8 cts)	4x
	1:13	Instr (Heavy)	8x8	COMBINACIÓN 2: 1/1 POWER PRESS (16 cts) 1x TRIPLE REMO (16 cts)	2x
RECUPERACIÓN	1:42	Br (Quiet)	1x8	MANTENER	
	1:46	V2 _ When you are	4x8	Baja la barra, twist de torso. Opción: Agregar peso	
2	2:00	PC _ Open your	5x8	3/1 PESO MUERTO	5x
	2:18	QC World, it's	4x8	COMBINACIÓN 1	2x
	2:32	Rep World	8x8	COMBINACIÓN 2	2x
	3:01	Instr (Synth B arriba)	2x8	TRANSICIÓN: Bajar la barra y tomar un dico	
	3:08	Instr (Wind arriba)	2x8	1/1 SENTADILLAS CON DISCO AL FRENTE	4x
	3:15	C (Heavy)	4x8	1/1 SENTADILLAS PRESS CON DISCO AL FRENTE	8x
RECUPERACIÓN	3:29	Br (Quiet)	1x8	MANTENER	
	3:33	V3 _ When you are	4x8	Baja la barra, twist de torso. Opción: Agregar peso	
3	3:48	PC _ Open your	25x8	REPETIR SET 2	

RECUPERACIÓN: Twist de torso, estiramiento de espalda, cruza las manos al frente, menton adentro, empuja hacia atras, codos a los muslos espalda redonda.

1 PESO MUERTO / CLEAN & PRESS / REMO / POWER PRESS

FASE 1

Enseña a tu clase a ejecutar los movimientos y sus correctas posiciones usando NETT. Empieza con una carga ligera para poner foco en la técnica perfecta.

PESO MUERTOS

- *Pecho arriba, centro ajustado*
- *Barra hasta la línea de las rodillas*
- *Inclínate desde las caderas, pecho elevado*
- *Barra cerca del cuerpo*

CLEAN & PRESS

- *Mantén la barra cerca del cuerpo*
- *Metete debajo de la barra y conduce desde las piernas*
- *Flexiona las rodillas para amortiguar el peso*
- *Ajusta tu centro mientras empujas la barra encima de tu cabeza*

REMO

- *Barra a las rodillas, ombligo, rodillas y vuelve*
- *Codos atrás*
- *Exprime entre las escápulas*
- *Centro ajustado*

POWER PRESS

- *Salta debajo de la barra y conduce desde las piernas*
- *Flexiona las rodillas para amortiguar el peso*
- *Ajusta tu centro mientras empujas la barra encima de tu cabeza*
- *Codos adelante*

2 PESO MUERTO / CLEAN & PRESS / REMO / POWER PRESS / SENTADILLAS PRESS

FASE 2

Pasa la opción de incrementar la carga en las recuperaciones ya que son sets cortos. Enseña a tu clase como ejecutar los movimientos mejor y pásales los beneficios de hacerlo. La suma de carga ofrece un gran desafío, coachea a tu clase para alcanzar una gran técnica a medida que incrementan carga.

REMO

- *Sé fuerte y estable en esta posición, cola atrás y centro ajustado*
- *Llévate tus codos atrás para que puedas sentir la espalda trabajar*

PESO MUERTO

- *Mantiene la barra cerca del cuerpo*
- *Llévate la barra cerca de las piernas para activar los laterales y la espalda alta*

CLEAN & PRESS Y REMO

- *Momento de poder*
- *Codos rápidos en el Clean y siente el poder!*

POWER PRESS

- *Las piernas conducen el movimiento, úsalas para crear poder*
- *Usa y conduce desde las caderas*

SENTADILLAS PRESS

FASE 1

Explica cómo ejecutar las sentadillas press

- *Pies por fuera de la línea de caderas*
- *Disco debajo del mentón*
- *Codos debajo del disco*
- *SENTADILLAS – Cola justo hasta la línea de rodillas*
- *Rodillas sobre los pies*
- *Pecho arriba, centro ajustado*
- *Empuja el disco sobre la cabeza*
- *Mantén los codos gentilmente delante en la parte superior*

3 PESO MUERTO / CLEAN & PRESS / REMO / POWER PRESS / SENTADILLAS PRESS

FASE 3

Desafia a tus participantes a la intensidad de cada set agregando peso o un disco extra en las sentadillas press. Este es el set que maximizará tu trabajo, diles esto para motivarlos. Muestra y expresa tu amor por el entrenamiento y dejales sentir la sensación de equipo.

- *Abre tus ojos, que ves? Ves amor por el entrenamiento?*
- *En las batidas, siente la fuerza!*
- *So, lo estas hacienda!*
- *Una más, no pierdas ni una repetición*
- *Si necesitas un empujon más, vamos por él!*
- *Bien echo! Vamos por todo, una más!*

INTENSIDAD

Al comenzar el track el peso sera más liviano de lo normal para perfeccionar la técnica, el desafio esta en set tras set subir el peso y mantener una técnica perfecta aún en fatiga. Hacia el final tenemos un set de sentadillas press que dará la patada final a tu Corazon en el final del trabajo.

PERFORMANCE

Reagan incorpore esta pista a el a través de sus acciones y su voz. Este es un gran track, utiliza todo tu cuerpo para demostrarlo, tu cara y tus gestos. Muestra con todo tu cuerpo el amor por el entrenamiento, trabaja duro y que tus acciones coincidan con el entrenamiento.

PUMP FACT

Los movimientos dinámicos de este track lo convierten en una de las mayores posibilidades de quemar calorías durante la clase, teniendo la posibilidad de incrementar la carga en cada set y usando el rango completo en las sentadillas press, esa es la clave para maximizar el gasto energetico.

5 TRICEPS

IDENTIFICA A LOS NUEVOS PARTICIPANTES Y
DILES QUE PUEDEN RETIRARSE SI LO
DESEAN AL COMIENZO DE ESTE TRACK

SMARTSTART

SEIECCIÓN DE PESO REGULARES: 1x Disco pequeño/mediano y un disco grande NUEVOS: 1x Disco pequeño	DEMOSTRACIÓN Fondos de Triceps
---	--

Foco del track

Coachea claramente la tecnica para el Fondo de traceps y ofrece opciones para este ejercicio.

FOCO MUSCULAR

Fondos/ Extensiones sobre la cabeza:Triceps
Remos con patada de burro: Triceps y espalda alta

SET	MÚSICA			EJERCICIO	REPS
	0:04		2x8	Posición Inicial EXTENSIONES SOBRE LA CABEZA SENTADO	
1	0:10	Intro (Horns)	2x8	4/4 EXTENSIONES SOBRE LA CABEZA SENTADO	1x
	0:15	V1 In unannounced	2x8	2/2	4x
	0:27	Keep me	4x8	1/1/2	4x
	0:38	PC Heyyyyy	4x8	1/1	8x
	0:50	Br I love the	1x8	1/1/2	1x
TRANSICIÓN	0:51	Hurt me	1x8	TRANSICIÓN: Fondos	
2	0:55	C Irresistible	4x8	1/1 FONDOS	8x
	1:07	Rep	4x8	PULSO MEDIO FONDOS (2 cts)	16x
TRANSICIÓN	1:18	Br (Trumpets)	1x8	TRANSICIÓN: Extensiones sobre la cabeza sentado	
3	1:21	V2 Get you to	4x8	2/2 EXTENSIONES SOBRE LA CABEZA SENTADO	4x
	1:32	Too many	4x8	1/1/2	4x
	1:43	PC Heyyyyy	4x8	1/1	8x
	1:55	Br I love the	1x8	1/1/2	1x
TRANSICIÓN	1:57	Hurt me	1x8	TRANSICIÓN: Fondos	
4	2:00	C Irresistible	4x8	1/1 FONDOS	8x
	2:12	Rep I love the	4x8	PULSO MEDIO FONDOS (2 cts)	16x
TRANSICIÓN	2:23	Br Smoke	2x8	TRANSICIÓN: REMO CON PATADA DE BURRO I	
5	2:29	V3 Breathe you in	8x8	1/1 REMO CON PATADA DE BURRO I (8 cts)	8x
	2:53	C Irresistible	8x8	7x 1/1 REMO CON PATADA DE BURRO I (32 cts)	2x
				8x REMO CON PATADA DE BURRO	
TRANSICIÓN	3:16	Br Smoke	3x8	TRANSICIÓN:Remo con patada de burro D	
6	3:28	V4 Doing to me	8x8	1/1 REMO CON PATADA DE BURRO D (8 cts)	8x
	3:47	C Irresistible	8x8	7x 1/1 REMO CON PATADA DE BURROD (32 cts)	2x
				8x REMO CON PATADA DE BURRO	

RECUPERACIÓN: Sacudir los brazos y estirar triceps.

1 EXTENSIONES SOBRE LA CABEZA

FASE 1

Coachea a tu clase a una correcta posición inicial y ejecución usando NETT.

- Abre tus rodillas, codos adelante
- Pecho elevado, centro ajustado
- Codos cerrados
- Disco baja hasta la nuca y vuelve a la cima
- Simples, mantiene tu cuerpo quieto

2 FONDOS

FASE 1

Explica la posición y ejecución usando NETT. Pasa opción de usar disco y opciones de velocidades.

- Opción de disco en las piernas
- Dedos apuntando al frente
- Codos al final del salón
- Centro ajustado
- Pecho elevado
- Peso atrás, en los brazos
- Tú puedes pulsar o mantener en simples

3 EXTENSIONES SOBRE LA CABEZA

FASE 2

Refuerza lo básico, usa comandos de fase 2 para crear mayor intensidad en el ejercicio y coachea claramente el rango complete.

- No pierdas ninguna repetición, cada una cuenta
- Rango complete, disco baja a la nuca y extiende complete sobre la cabeza
- Mantén el pecho elevado y el centro ajustado para dejar el cuerpo quieto
- Codos quietos para mantener la intensidad en la parte de atrás de los hombros

4 FONDOS

FASE 2

Foco en mantener el peso en los brazos y no en las piernas, no los dejes abandonar el ejercicio, pasa opciones para que todos alcancen la

meta-Transición a Fondos, opción con discos

- Preparados.... Vamos!!
- Controla el peso a través del talón de la mano y no del talón del pie
- Quedate en simples o puedes ir por más!
- Amo la manera en que esto me hace sentir!!

5 REMOS CON PATADA DE BURRO

FASE 1

Coachea a tu clase a una correcta posición inicial y ejecución usando NETT.

- Transición rápida a remos con patada de burro
- Piernas a 90°
- Inclínate hacia adelante
- Lleva tu brazo arriba y extiende atrás
- Cuadrado entre los hombros y el pecho
- Centro ajustado
- Codos tan alto como puedas
- Disco vuelve hasta la línea de la cadera
- Vamos por 7
- Aislación entre el codo y el hombro

6 REMOS CON PATADA DE BURRO

FASE 2 / FASE 3

El foco es mejorar la técnica de tus participantes y alcanzar el rango complete para maximizar la intensidad.

- Codo sobre la rodilla, centro ajustado y pecho elevado
- Mantén tu look, que coincide con nuestro esfuerzo
- Extensión complete, puedes sentirlo?
- Desde el hombro hasta el codo, paralelo al suelo, para aislamiento
- Centro ajustado y cadera cuadrada con el piso
- Ya lo tienes!!

MOTIVACIÓN

Coincide con la letra de la canción y la emoción y el sentimiento para crear gran motivación: "You love the way it makes you feel!". Es tu trabajo llevar a tu clase al punto de fatiga, demuéstrales cuanto disfrutas y cuán bien te hace sentir.

INTENSIDAD

Las transiciones rápidas hacen que este sea un track desafiante ya que no hay recuperación. Anticipa los movimientos y las transiciones y pasa opciones para asegurarte de que todos tus participantes se mantengan en el entrenamiento y en los tiempos bajo tensión, especialmente en los pulsos.

PUMP FACT

La posibilidad de llevar los codos adelante en las extensiones sobre la cabeza, se da por la longitud de los dorsales, si u o tus alumnos no pueden hacerlo, un trabajo extra de estiramiento va a facilitarte la ejecución del ejercicio.

6 BICEPS

SELECCIÓN DE PESO

2x DISCOS

Opción: Barra con el peso de la entrada en calor

DEMOSTRACIÓN

Pulsos de rango medio

FOCO DEL TRACK

Coachea a tu clase a una gran ejecución el los pulsos de rango medio y los remos de biceps.

FOCO MUSCULAR

Biceps

SET	MÚSICA			EJERCICIO	REPS
1	0:05	Intro	I know you	4x8 4/4 CURL CON DISCO posicion inicial	2x
	0:19	C	Real, it's going	4x8 3x PULSOS DE RANGO MEDIO(8 cts)	4x
2	0:32	V1	_ Your girl just	8x8 3/1 CURL CON DISCO posicion anteroposterior	8x
	0:57	PC	I know you	4x8 4/4 posicion inicial	2x
	1:10	C	Real, its going	4x8 3x PULSOS DE RANGO MEDIO6 cts y LENTO 2 cts (8 cts)	4x
3	1:23	V2	Down further than	8x8 3/1 CURL CON DISCO posicion anteroposterior	8x
	1:48	PC	I know you	4x8 4/4 posicion inicial	2x
	2:01	C	Real, it's going	8x8 3x PULSOS DE RANGO MEDIO6 cts y LENTO 2 cts (8 cts)	8x
4	2:27	Ref	lift it, drop it	4x8 1/1 REMO CON DISCO posicion inicial	4x
	2:40	C	Real, it's going	8x8 3x PULSOS DE RANGO MEDIO6 cts y LENTO 2 cts (8 cts)	8x
5	3:05	PC	I know you	4x8 1/1 REMO CON DISCO posicion inicial	4x
	3:18	C	Real, it's going	8x8 3x PULSOS DE RANGO MEDIO6 cts y LENTO 2 cts (8 cts)	8x
6	3:44	Ref	lift it, drop it	4x8 1/1 REMO CON DISCO posicion inicial	4x
	3:57	C	Real, it's going	8x8 3x PULSOS DE RANGO MEDIO6 cts y LENTO 2 cts (8 cts)	8x

RECUPERACIÓN: Sacudir los brazos, estirar los biceps y la parte madia de la espalda

1 CURL CON DISCO

FASE 1

Se claro con la posición , ejecución y ritmos.

- *Posición inicial*
- *Rodillas sin tension hombros arriba abajo y atrás.*
- *Pecho elevado, centro ajustado*
- *CURL CON DISCO– 4, 3, 2, 1*
- *Discos hasta la línea de los hombros*
- *Disco hasta los muslos*
- *PULSOS DE RANGO MEDIO– 3, 2, 1 y abajo*
- *Encima y debajo del ombligo, esa es el rango*

2 CURL CON DISCO

FASE 1 / FASE 2

El primer set es corto, el foco esta en revisar la técnica y en lograr una gran postura y alineación corporal para mantener el biceps bajo tension el mayor tiempo que sea posible.

- *3/1: Una pierna atrás*
- *Vamos a volvernos mas estables, rodillas sin tension y centro ajustado*
- *Codos quedan justo debajo de los hombros*
- *Hacia abajo, muéstrame toda la longitud de tu brazo*
- *Listo para más? Pulsos de rango medio!*
- *3, 2, 1 y abajo*

3 CURL CON DISCO

FASE 2

Enseñales el beneficio de la estabilidad en la aislación y coachea los distintos rangos para trabajar más profundamente el músculo y crear el mejor factor de quema caloric.

- *Recuerda tu estabilidad, esta te permite aislar el trabajo, entonces, ajusta tu centro y quita tension a las rodillas.*
- *Se lo que viniste a hacer hoy aqui, vamos a hacerlo!!!*
- *Pulsos– 3, 2, 1 y abajo*
- *Puedes girar aún más el disco? Completa el recorrido para trabajar más profunso en tu biceps*
- *Viene una fila de trabajo, puedes recuperar luego*

4 REMO CON DISCO/ PULSOS DE RANGO MEDIO

FASE 1

REMO CON DISCO

Coachea zonas target y ritmos

- *Listo para remar? Pecho arriba*
- *Inclínate desde la cadera*
- *Rodilla, base de las costillas, rodillas y arriba*
- *Rota y abre los discos al remar*

FASE 2

PULSOS DE RANGO MEDIO

- *Usa comandos de fase 2 para mantener el control cuando la fatiga empiece a golpear.*
- *Vuelve a los pulsos, es un set largo así que manten el control en el camino para evitar pivotear*

5 & 6 REMO CON DISCO/ PULSOS DE RANGO MEDIO

FASE 2 / FASE 3

Usa los comandos de fase 2 para generar precisión y crear intensidad en los remos con disco. Usa comandos de fase 3 , utiliza el sentimiento de la música y la intensidad de los pulsos para conducirlos a todos hasta el final. Intenta usar comandos extrínsecos para motivar a tu clase.

- *Listo para más remos?*
- *Para sacarle más provecho a esto, seguir llevando el antebrazo a su bíceps*
- *Pulsos: este track es puro sentimiento, deja que la música y la intensidad te guíen*
- *Un set más y luego podrás recuperar*
- *Puedes hacerlo, muéstrame!*
- *Cada repetición cuenta para conseguir unos buenos brazos*

INTENSIDAD

No tenemos recuperación, pero podrás sentir la colaboración de los slings en el trabajo de remos con discos. La intensidad esta dada por los pulsos de rango medio, es qui donde vas a sentir una gran acumulación de trabajo de fuerza, esta demanda enorme para tus

músculos es lo que generará el cambio de manera más rápida.

PUMP FACT

El biceps no solo flexiona el codo, también colabora en la supinación del antebrazo, eso sucede al girar los discos y ahí aislamos el trabajo del biceps durante el curl.

7 ESTOCADAS/DESPLANTES

SELECCIÓN DE PESO

REGULARES: Peso entre biceps y pecho

NUEVOS: Peso de la entrada en calor

Opción: Usar disco

DEMOSTRACIÓN

ESTOCADAS/DESPLANTES90/90

FOCO DEL TRACK

Coachea a tu clase para completar el track y dar prioridad al rango del movimiento antes que al peso. Es un track de Resistencia de larga duración.

FOCO MUSCULAR

Sentadillas y estocadas/desplantes: Gluteos y cuadriceps.

SET	MÚSICA	EJERCICIO	REPS
1	0:05 Intro	8x8 4/4 SENTADILLAS Posición Media	4x
	0:34 (Build)	4x8 3/1 SENTADILLAS Posición Media	4x
	0:49 (Build & synth)	4x8 1/3 SENTADILLAS Posición Media	4x
	1:05 (Heavy)	8x8 7x PULSOS DE SENTADILLAS 14 cts y MANTENER 2 cts arriba (16 cts)	4x
TRANSICIÓN	1:35 Br	1x8 TRANSICIÓN: Paso atrás con pierna D ESTOCADAS/DESPLANTES	
2	1:41 (Trance tone)	8x8 4/4 ESTOCADAS/DESPLANTES I	4x
	2:08 (Build)	4x8 3/1 ESTOCADAS/DESPLANTES	4x
	2:23 (Build & synth)	4x8 1/3 ESTOCADAS/DESPLANTES	4x
	2:39 (Heavy)	8x8 7x PULSOS DE ESTOCADAS/DESPLANTES14 cts y MANTENER 2 cts arriba (16 cts)	4x
	3:09 (Pulse)	4x8 1/1 ESTOCADAS/DESPLANTES	8x
	3:23 (Heavier pulse)	4x8 1/1 SENTADILLAS Posición Media	8x
TRANSICIÓN	3:39 Br	1x8 TRANSICIÓN: Paso atrás con pierna I ESTOCADAS/DESPLANTES	
3	3:42 (Trance tone)	32x8 REPETIR SET 2 D	4x
	5:42 (Heavier pulse)	4x8 4/4 SENTADILLAS Posición Amplia	2x

RECUPERACIÓN: Sacudir las piernas y estirar cuadriceps.

1 POSICIÓN MEDIA SENTADILLAS

FASE 1

Utiliza el primer set para coachear la técnica de sentadillas, timing, zona target y alineación corporal. Dile a tu clase que pre-fatigaremos las piernas con sentadillas.

- Talones más anchos que la línea de cadera
- Dedos levemente hacia afuera
- Centro ajustado y pecho elevado
- Sentate atrás y abajo
- Rodillas lejos en dirección a la punta de los pies
- Los glúteos frenan justo en línea con la rodilla
- 7x Pulsos, frena y vuelve
- Estamos cansando esas piernas

2 ESTOCADAS/DESPLANTES/ POSICIÓN MEDIA SENTADILLAS

FASE 1

Coachea lo básico de la fase 1, comandos para una técnica perfecta, posición y ejecución. Cuando todos dse esten moviendo coachea el rango y el timing preciso para ayudar a tus participantes a sentir la experiencia de la intensidad en los pulsos. Da seguro tus comandos en el ultimo set de simples ellos no se lo esperan.

- Rodilla de atrás en dirección al suelo
- Cadera y hombros cuadrados al frente
- Muslo del frente paralelo al suelo para sentir el trabajo en glúteos
- Pecho elevado, centro ajustado
- 3, 2, 1 y levanta
- Exprime entre los omoplatos
- Empuja a través del talón del frente para activar glúteos
- Logra un gran movimiento en los pulsos
- Mueve, queda, empuja
- Arriba y abajo en los simples

3 ESTOCADAS/DESPLANTES/ POSICIÓN MEDIA SENTADILLAS

FASE 2 / FASE 3

ESTOCADAS/DESPLANTES

Explica a tu clase como pueden mejorar el ejercicio, manipulando la intensidad para trabajar mas duro y sentir una experiencia de calor en los músculos. Motiva a tu clase a través del foco del track, repeticiones y rangos.

- Tiempo bajo tension, mayor tiempo bajo tension logra cambios más rápidos
- Puedes ver el dedo gordo de tu pie?
- Siente ese trabajo, estas listo??
- Empuja, queda, vuelve y cae
- Cada repetición cuenta

FASE 3

POSICIÓN MEDIA SENTADILLAS

Como puedes motivar a tu clase a mantener los rangos en el final? Usa todo tipo de comandos motivacionales y ayuda a cada uno a conseguir su logro.

- Muestrame tu sentadilla
- Rango complete al final
- Es ardiente deseo de tener exito debe superar la sensación de ardor en tus piernas

INTENSIDAD

El rango y el timig son la clave para generar tension en las piernas, los pulsos le darán tono y forma a tus piernas. Si ves a tus participantes superados por el cansancio, dales opciones de bajar la barra o usar un disco, es vital que todos alcancen el exito en este track.

PUMP FACT

Mantener active los glúteos durante todo el trabajo (que logren ver el dedo gordo de su pie durante todo el trabajo) ayuda a controlar la alineación de la rodilla. Esto asegura que la rótula permanezca centrada y ayuda a quienes sientan algun tipo de presión detras de la rótula al hacer las estocadas/desplantes.

8 HOMBROS

SELECCIÓN DE PESO

Barra con peso entre biceps y pecho

Opción: 2x discos medianos

FOCO DEL TRACK

Enseña a tu clase la importancia de una fuerte posición inicial para un gran levantamiento del peso

MUSCLE FOCUS

Pushups: Pectoral, triceps, deltoids y core

Trabajo con barra: Deltoides y trapecio

SET	MÚSICA			EJERCICIO	REPS
1	0:05	Intro	1/2x8	Posicion Inicial REMO ALTO	
	0:08	Instr (Guitar beat)	2x8	4/4 REMO ALTO	2x
2	0:21	V1 Here's to being	8x8	3/1 REMO ALTO	8x
	0:46	C I am machine	8x8	COMBINACIÓN: 2x 1/1 REMO ALTO 1/1/2 REMO ALTO	4x
3	1:10	V2 Here's to being	7x8	3/1 REMO ALTO	7x
	1:32		1x8	TRANSICIÓN: Press de Hombro – usa las ultimas 8 ctas	
	1:35	C I am machine	8x8	COMBINACIÓN: 2x 1/1 PRESS DE HOMBRO 1/1/2 PRESS DE HOMBRO	4x
	2:01	Br It wasn't sarribaposed	4x8	1/1/2 PUSH PRESS	4x
	2:11		1x8	TRANSICIÓN: Discos – use all 8 cts	
	2:15	Instr	8x8	4/4 VUELO LATERAL	4x
	2:41	C I am machine	8x8	COMBINACIÓN: 2x VUELO LATERAL SIMPLE 1x VUELO LATERAL CON ROTACIÓN	4x
4	3:05		1x8	TRANSICIÓN: Barra – usa las ultimas 8 ctas	
	3:09	V3 Here's to being	7x8	3/1 REMO ALTO	7x
	3:29		1x8	TRANSICIÓN: PRESS DE HOMBRO – usa las ultimas 8 ctas	
	3:33	C I am machine	8x8	COMBINACIÓN: 2x 1/1 PRESS DE HOMBRO 1/1/2 PRESS DE HOMBRO	4x
	3:58	Rep It wasn't sarribaposed	4x8	1/1/2 PUSH PRESS	4x
	4:10		1x8	TRANSICIÓN: Discos – usa las ultimas 8 ctas	
	4:13	Instr (Guitar)	8x8	4/4 VUELO LATERAL	4x
	4:39	C I am machine	8x8	COMBINACIÓN: 2x VUELO LATERAL SIMPLE 1x VUELO LATERAL CON ROTACIÓN	4x
	5:03	Outro		4/4 VUELO LATERAL	1x

RECUPERACIÓN: Sacudir los brazos y estirar deltoids cruzando el brazo frente al pecho.

I Am Machine > 5:17 mins

1 REMO ALTO

FASE 1

Coachea la correcta posición y ejecución.

- Posición inicial
- Arriba lento
- Barro a la base del pecho
- Pecho elevado

2 REMO ALTO

FASE 1

Continúa con comandos simples durante el primer set que es corto y anticipa el timing en la combinación.

- Codos arriba y atrás de la barra
- Mantén la barra cerca del cuerpo
- 2x pimplés – rápido, lento

3 REMO ALTO / PRESS DE HOMBRO / PUSH PRESS / VUELO LATERAL / VUELO LATERAL CON ROTACIÓN

FASE 2

REMO ALTO

Enseña a tu clase como mejorar la ejecución e incrementar la intensidad aun cuando la fatiga se sienta en este set.

- Maxima tensión en el camino abajo, mantiene la carga, sin apuro
- Ajusta tu centro y hundeté en tus piernas para mantener el control
- Cada repetición cuenta

FASE 1

PRESS DE HOMBRO

Enseña a posición y ejecución de cada ejercicio, coachea los ritmos de las combinaciones

- Lento, un pie atrás
- Barra del mentón al techo
- Construye con fuerza estática
- Centro ajustado y pecho elevado
- Empuja con el talón del frente hacia el piso

FASE 1

PUSH PRESS

- Enseña lo básico para realizar este movimiento.
- Quedate en el push press
- Arriba y mantener, controla el camino de vuelta
- Usa tus piernas
- Ajusta tu centro durante el camino hacia arriba

FASE 1

VUELO LATERAL/VUELO LATERAL CON ROTACIÓN

Enseña la correcta posición y ejecución usando NETT para la presión del movimiento.

- Barra abajo, discos arriba
- Vuelo lateral lento
- Base fuerte para aislar el trabajo
- Codos en línea con el hombro
- Centro ajustado, pecho elevado
- 2x Vuelos laterales, 1x vuelo lateral con rotación
- Codos altos

4 REMO ALTO / PRESS DE HOMBRO / PUSH PRESS / VUELO LATERAL / VUELO LATERAL CON ROTACIÓN

FASE 2 / FASE 3

Ultimo set, la fatiga ya se acumuló, entonces el foco está en maximizar el efecto del entrenamiento chequeando cada una de las posturas para lograr una base fuerte en cada una. La música motiva, lívalos a aislar el trabajo en los brazos, empuja a cada uno a llegar hasta el final, conviértelos en máquinas de BODYPUMP.

- Pisa con tus pies en una posición fuerte, donde tus caderas queden ancladas
- Maxima tensión en tus hombros ahora
- Fuerza dinámica en el rango completo
- Brazos abren amplios
- Somos máquinas de BODYPUMP!

INTENSIDAD

Este track es todo acerca de el entrenamiento de aislamiento, con pausas limitadas y el aumento del trabajo. Tiene trabajos de aislamiento e integración para lograr el tono, la forma y la definición muscular. Las pausas limitadas mantienen la intensidad alta quemando más calorías, nos mantenemos fuertes y aprendemos!

PUMP FACT

Mantener al codo en línea con el hombro durante los vuelos laterales y levemente hacia adelante en las rotaciones previene de evitar lesiones en el manguito rotador si se trabaja con presión.

9 CORE

FOCO DEL TRACK

Utiliza comando simples y precisos para que todos lleguen a trabajar a su nivel adecuado.

FOCO MUSCULAR

EXTENSIÓN SIMPLE DE PIERNAS: abdominals bajos
PULSOS DE CRUNCH: recto abdominal
HOVER: recto abdominal, oblicuos y musculos de la espalda
HOVER CON ROTACIÓN: oblicuos y slings musculares

SET	MÚSICA			EJERCICIO	REPS
1	0:05	Intro	2x8	Posicion inicial para EXTENSIÓN SIMPLE DE PIERNAS – Palmas arriba	
	0:13	V1 I'm hurtin	4x8	2/2 EXTENSIÓN SIMPLE DE PIERNAS I, D (16 cts) – Palmas arriba	2x
	0:29	PC I don't wanna	4x8	3/1	2x
	0:44	C Sugar, yes please	8x8	7x PULSOS DE CRUNCH mitad superior(16 cts) – Palmas abajo	4x
2	1:17	V2 My broken pieces	4x8	2/2 EXTENSIÓN SIMPLE DE PIERNAS I, D (16 cts) – Palmas arriba	2x
	1:32	PC I don't wanna	4x8	3/1	2x
	1:48	C Sugar, yes please	8x8	7x PULSOS DE CRUNCH mitad superior (16 cts) – Palmas abajo	4x
TRANSICIÓN	2:20	Br I want that	2x8	TRANSICIÓN: Hover	
3	2:29	V3 I gotta be	2x8	HOVER sobre las rodillas	
	2:37	PC I want to play	2x8	HOVER sobre los pies	
	2:45	C Sugar, yes please	8x8	2/2 HOVER CON ROTACIÓN D (8 cts)	8x
	3:16	C Sugar, yes please	8x8	2/2 HOVER CON ROTACIÓN I (8 cts)	8x
	3:48	Outro	2x8	HOVER	

1 EXTENSIÓN ATERNADA DE PIERNAS / PULSOS DE CRUNCH

FASE 1

EXTENSIÓN ALTERNADA DE PIERNAS

Coachea la correcta posicion y ejecución

- Recostados, palmas arriba
- Centro ajustado y espalda baja cerca del suelo
- Pierna del frente se extiende, luego la de atrás
- Rodillas en línea con la cadera
- Gemelos paralelos al suelo

PULSOS DE CRUNCH

- 7x Pulsos de crunch arriba
- Achica la distancia entre costillas y cadera
- Mentos adentro, vista al medio de las rodillas

2 EXTENSIÓN ATERNADA DE PIERNAS / PULSOS DE CRUNCH

FASE 2

Ofrece opciones para que cada uno pueda trabajar de acuerdo a su capacidad.

EXTENSIÓN ALTERNADA DE PIERNAS

- Si quieres más desafío, lleva tu pierna extendida cerca del suelo, si necesitas menos intensidad toca con tu pie el suelo para reducir la intensidad
- Cada uno trabaja de acuerdo a su progresion

PULSOS DE CRUNCH

- Prueba de llevar los dedos más allá de la línea de las rodillas, puedes sentirlo?

3 HOVER / HOVER CON ROTACIÓN

FASE 1 / FASE 2

Coachea la posición y ejecución para cada movimiento, luego, cuando todos se estén moviendo bien, enseña los tips de entrenamiento para diferentes intensidades y los beneficios de este tipo de entrenamiento.

HOVER

- Apilar los antebrazos encima de la otra
- Rodillas al ancho de caderas, centro ajustado
- Espalda larga y recta
- Extiende las piernas para mayor intensidad

HOVER CON ROTACIÓN

- Girar hacia la parte delantera de la sala
- Abre el pecho y los hombros
- Mismo lado otra vez
- Centro ajustado, gluteos apretados, mueve el cuerpo como una sola pieza
- Mantiene la cadera lejos del suelo en la rotacion para trabajar los oblicuos
- Siempre puedes usar las rodillas si percibes que pierdes técnica
- Siente como esta utilizando todo tu cuerpo

PUMP FACT

Tener un centro del cuerpo fuerte nos permite mantenernos a salvo cuando usamos cargas más pesadas, esto nos va a permitir aumentar nuestros pesos en otros tracks con grandes resultados.

10 ESTIRAMIENTOS

FOCO DEL TRACK

Conecta a tu clase a través de la música y el movimiento a estirar cada grupo muscular trabajado.

SET	MÚSICA		EJERCICIO
0:05			4x8 POSE DEL NIÑO
0:17	V1	Ramblers in	8x8 ESTIRAMIENTO DE GLUTEO SENTADO D
0:41	C	_ Brother let	4x8 DE RODILLA ESTIRA FLEXOR DE CADERA D –brazo elevado
0:53	C	_ Brother let	4x8 DE RODILLA ESTIRA FLEXOR DE CADERA Y EL LATERALD
1:09	V2	_ Face abajo	8x8 ESTIRAMIENTO DE GLUTEO SENTADO I
1:33	C	_ Brother let	4x8 DE RODILLA ESTIRA FLEXOR DE CADERA I brazo elevado
1:45	C	_ Brother let	4x8 DE RODILLA ESTIRA FLEXOR DE CADERA Y EL LATERALI
1:57	Br	And when	4x8 DE PIE ESTIRAR CUADRICEPS D
2:10	Br	And on those days	4x8 DE PIE ESTIRAR CUADRICEPS I
2:21			2x8 ESTIRAR ESPALDA MEDIA Y ALTA
2:29	C	_ Brother let	4x8 DE PIE ESTIRAR BANDA ILIOTIBIAL D
2:40	C	Brother let me	4x8 ESTIRAR HOMBRO D
2:52	C	Brother let me	4x8 DE PIE ESTIRAR BANDA ILIOTIBIAL I
3:04	C	Brother let me	4x8 ESTIRAR HOMBRO I
3:16	Outro	_ Be the one	4x8 ROLL DE HOMBROS, SACUDE LAS PIERNAS

COACHING TIPS

- Explicar claramente cómo realizar los estiramientos y donde su clase debe estar sintiendo la liberación
- Reconocer el esfuerzo que se ha ido en el entrenamiento de hoy y felicita a todo el mundo por completarlo!

BODYPUMP™ TECHNIQUE COACHING CUES GLOSSARY

POSICION INICIAL

- Talones debajo de las caderas
- Dedos de los pies rotados levemente hacia afuera
- Rodillas sin tensión
- Manos un pulgar de distancia de los muslos
- Centro ajustado
- Pecho elevado
- Hombros arriba, atrás y abajo, escapulas apretadas hacia la columna
- Mentón adentro



PESO MUERTO

Posición inicial

Posición Inicial.

- Rodillas sin tension
- Pecho arriba, centro ajustado
- Mentón adentro

Ejecución

- Aleja la cadera manteniendo el pecho elevado
- Barra hasta las rodillas
- Mantén la barra, entre 2 metros delante

Fase 2

- Tensión entre los omoplatos hasta el final
- Aprieta isquiotibiales y glúteos durante el camino hacia arriba
- Talones enterrados en el suelo



REMO ALTO

Posición inicial

- Posición inicial
- Pecho arriba, centro ajustado
- Pellizca entre los omoplatos

Ejecución

- Lleva la barra hasta la base del pecho
- Codos atrás y encima de la barra
- Barra cerca del cuerpo

Fase 2

- Lidera el movimiento con los codos
- Aprieta entre los omoplatos

Mantener el pecho elevado y los omoplatos apretados colocan a los hombros en una buena posición para recibir carga. Levantar la barra solo hasta la base del pecho reduce la posibilidad de inflamación del hombro (compresión de los tejidos del hombro).



REMO

Posición inicial

- Posición Inicial.
- **Curva leve en las rodillas (20 grados)**
- **Pecho elevado, centro ajustado**
- **Codos hacia atrás cerca del cuerpo**
- Mentón adentro

Ejecución

- **Barra hasta las rodillas**
- **Barra hasta el ombligo**
- **Aprieta entre los omoplatos**

Fase 2

- Barra cerca de los muslos
- Omoplatos apretados
- Flexiona las piernas levemente para mayor estabilidad, sentate hacia atrás
- Mantiene los hombros lejos de las orejas

Presionando entre los omoplatos nos aseguramos de involucrar los retractores de las escapula y reducimos la tendencia a que el movimiento solo dependa de la articulación del hombro durante todo el camino. Estos músculos son estabilizadores claves del hombro y esto ayudara a prevenir lesiones.



POWER PRESS

Position Setup

- Posición Inicial.
- Rodillas flexionadas, pequeña sentadilla
- Pecho elevado, centro ajustado
- Barra frente al mentón

Ejecución

- Usa las piernas para conducir la barra hacia arriba
- Lleva la barra hacia arriba en un press sobre la cabeza.
- Codos ligeramente hacia adelante en la parte superior del press
- Centro ajustado cuando la barra va hacia arriba
- Barra vuelve hasta el mentón
- Potencia en la barra 2 veces mas

Fase 2

- Flexiona las piernas para recibir la barra
- Caderas abajo y atrás
- Mantiene los talones empujando hacia abajo durante los press
- Conduce desde las piernas
- Potencia en la barra hacia arriba



AMPLIA SENTADILLAS

Posición inicial

- Un talón por fuera de la Posición media

Seguimiento

- Sienta tus caderas hacia atrás
- Empuja desde los talones mientras te elevas para activar glúteos
- Empuja el piso con tus pies
- Exprime glúteos durante todo el camino



90/90 DISTANCIA PARA LA ESTOCADA/DESPLANTE

- Ambas rodillas a 90 grados
- Cadera cuadrada con ángulos rectos en ambas rodillas
- Apoye el pie de atrás y levántese, esa es la distancia para una estocada/desplante.



ESTOCADAS/DESPANTES

Posición inicial

- Pies separados ancho de caderas, regla 90/90
- Caderas y hombros hacia el frente
- Rodillas en línea con los pies
- Cinturón apretado, abs abrazados y pecho elevado

Ejecución

- Flexionar rodillas – rodillas en dirección al piso
- Muslo de la pierna del frente, paralelo al piso

FASE 2

- Ir lejos para trabajar los glúteos
- Peso repartido en las dos piernas
- Empujar desde el talón de la pierna de adelante para activar los glúteos



VUELO LATERAL

Posición Inicial

- Posición Inicial
- Codos a 90°
- Pecho elevado – abs activados

Ejecución

- Elevar los codos justo debajo de la línea de los hombros
- Codos ligeramente adelante
- Liderar el movimiento desde los codos
- Mentón adentro

FASE 2

- Mantener el cuerpo sólido para aislar el trabajo en los hombros
 - Hombros lejos de las orejas
- Opción:** para incrementar la intensidad, abrir más los brazos

Mantener los codos levemente hacia adelante, asegura estar en el mismo plano que la scapula, esto nos ayuda a involucrar el manguito rotadores y proteger la articulación del hombro. Detener el movimiento justo debajo de la línea del hombro reduce potencialmente el pinzamiento de hombro (protección de los tejidos del hombro).



VUELO CON ROTACION DE PIE

Posición

- Posición Inicial
- Pecho elevado, abs abrazados
- Codos flexionados a 90° – discos apuntando hacia adentro

Ejecución

- Elevar los codos al costado, hasta la línea de los hombros
- Antebrazos hasta la altura de los hombros
- Rotar hombros y abrir brazos
- Volver a la posición inicial

Seguimiento

- Apretar las escápulas cuando vas con los brazos atrás
- Completar todas las fases del movimiento



PRESS DE PECHO

Posición inicial

- **Mano más amplias que la línea de los hombros**
- Barra apoyada en el talón de la mano
- Hombros lejos de las orejas
- **Centro ajustado- espalda baja apoyada**
- Mentón adentro

Ejecución

- **Barra baja al centro del pecho**
- **Codos hasta la línea del step**
- Codos sin tensión en la parte superior
- Los codos se quedan justo debajo de la barra todo el movimiento.

Fase 2

- Abre tu pecho durante la bajada y aprieta omoplatos
- Durante la bajada, codos amplios
- Durante la subida, trae los codos hacia el centro
- Imagina que doblas la barra, como si juntaras tus manos

Frenar la barra en la línea del step protege el manguito rotador de la tensión excesiva. La apertura del pecho y exprimir los omoplatos durante el recorrido hacia abajo recluta los estabilizadores de las escapulas que también contribuyen a proteger el manguito rotador. Apuntar con la barra justo al centro del pecho reduce un potencial pinzamiento del hombro.



A-PRESS

Posición Inicial

- Discos enfrentados, codos adentro
- Manos separadas ancho de hombros
- Flexionar codos hasta la línea del step
- Contraer el pecho PECHO al subir
- Debes hacer la forma de la letra 'A' al subir



PUSHUP

Posición inicial

- **Manos apoyadas sobre el step más separadas que el ancho de hombros**
- **ESPALDA derecha – abs abrazados para sostener la parte media**
- Mentón adentro

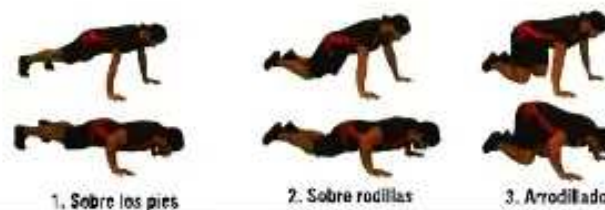
Ejecución

- Bajar hasta que los HOMBROS y PECHO estén al nivel de los codos

FASE 2

- Empujar el step

Bajar el pecho hasta la línea de los codos, minimiza el estrés en el manguito rotador.



CLEAN & PRESS

Posición inicial

- Posición Inicial.
- **Pecho elevado, centro ajustado**
- **Rodillas sin tensión**

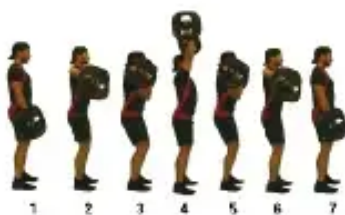
Ejecución

- Comienza con más flexión de rodillas y usa las piernas para conducir la barra hacia arriba
- Mantenga los codos encima y atrás de la barra durante la fase de impulso
- **Barra cerca del cuerpo hasta la base del pecho**
- **Cae debajo de la barra flexionando las rodillas**
- Mantiene la barra justo enfrente de tus clavículas
- Empuja hasta arriba
- **Usa las piernas para conducir tu barra hacia arriba**
- **Centro ajustado al empujar la barra hacia arriba**
- **Los codos ligeramente hacia adelante**
- Flexiona las piernas otra vez para recibir la barra
- Lleva los codos hacia arriba para bajar la barra cerca del cuerpo

Fase 2

- Usa las piernas para conducir la barra hacia arriba
- Levanta los talones para iniciar el movimiento
- Metete debajo de la barra lo más rápido posible, se explosivo!!

El uso de las piernas para meterte debajo de la barra es clave para minimizar la carga en los músculos de los hombros y generar más poder en el movimiento. Haciendo foco en meterte debajo de la barra de manera explosiva, acelerara el metabolismo y hará un pico en la frecuencia cardiaca.



SENTADILLAS CON DISCO AL FRENTE

Posición inicial

- **Pies separados más del ancho de caderas, dedos hacia afuera**
- Disco paralelo al piso, frente a las clavículas
- **Codos debajo del disco**
- **Pecho elevado, abs abrazados**

Ejecución

- **Sentarse**
- **Rodillas en dirección a la punta de los pies**
- **Los glúteos bajan justo antes de la línea de la rodilla** – rodillas a 90 grados
- **Activar los abs cuando el disco sube arriba de la cabeza**
- **Codos ligeramente adelante**

FASE 2

- Empujar a través de los talones para activar los glúteos
- Apretar los glúteos al subir



SENTADILLAS PRESS CON DISCO

Posición Inicial

- Pies separados mas que el ancho de caderas, dedos hacia afuera
- Disco paralelo al piso, en línea con la clavícula
- **Codos hacia abajo**
- **Pecho elevado, abs activados**

Ejecución

- Sentarse atrás y abajo
- Rodillas en línea con los pies
- Media sentadilla
- Activar los abs cuando el disco sube arriba de la cabeza
- Codos ligeramente al frente



EXTENSION DE TRICEPSS SOBRE LA CABEZA SENTADO

Posición inicial

- Cruzar las piernas al frente para estabilizar la cadera
- Mantener el disco sobre la cabeza, los brazos ligeramente hacia adelante para que puedas ver tus codos
- Hombros lejos de las orejas
- **Pecho elevado, centro ajustado**
- Mentón adentro

Ejecución

- **Disco a la base del cuello**
- Extensión completa hacia arriba

Fase 2

- Mantenga los codos apretados hacia adentro para aislar los tríceps



FONDOS

Posición inicial

- Pies ancho de caderas
- **Manos en el step por fuera de la cadera, dedos apuntando hacia adelante**
- **Pecho arriba**
- Hombros lejos de las orejas

Ejecución

- **Baja la cola hacia el suelo cerca del step**
- Codos hacia atrás

Fase 2

- Extender los brazos al volver



REMO CON PATADA DE BURRO

Posición inicial

- Arrodillarse con un pie adelante y el codo en la rodilla
- **Inclinarse hacia adelante Pecho arriba, hombros atrás y abajo mentón adentro**
- El disco cuelga de manera vertical debajo del hombro

Ejecución

- **Lleva el disco hacia arriba apretando la escápula hacia la columna, lidera el movimiento desde el codo**
- **Brazo paralelo al piso, codo extendido**
- Brazo alto cuando extiendes

Fase 2

- Estabiliza la posición del brazo y el hombro al extender para aislar el tríceps



CURL CON DISCO

Posición inicial

- Comience con agarre Martillo
- Rodillas sin tensión – Posición anteroposterior o Posición Inicial.
- **Pecho elevado**
- **Centro ajustado**

Ejecución

- **Curl hacia arriba girando los discos en la mitad del recorrido**
- Disco hasta la línea de los hombros en el recorrido completo
- Extender hasta la línea de los muslos

Fase 2

- Centro ajustado para evitar el balanceo del tronco



POSICIÓN MEDIA SENTADILLAS

POSICION MEDIA SENTADILLAS

Posición inicial

- Barra apoyada en la parte superior de la espalda
- Pies ligeramente más anchos que las caderas
- Pecho elevado
- Centro ajustado

Ejecución

- Sentarse hacia atrás y bajar
- Rodillas en dirección hacia los dos primeros dedos de los pies
- La cadera se detiene justo en la línea de las rodillas, rodillas a 90 grados

Fase 2

- Termina con las caderas debajo de los hombros
- Siente la presión en los cuádriceps
- Ajusta más tu centro en las mitades inferiores



PUSH PRESS

Posición Inicial

- Posición Inicial
- Rodillas flexionadas
- Pecho arriba – abs braced
- Barra frente al mentón

Ejecución

- Usar las piernas para ayudar a llevar el peso sobre la cabeza
- Llevar la barra hacia un PRESS DE HOMBRO
- Codos ligeramente adelante en el Press
- Abs activados cuando la barra sube sobre la cabeza
- Volver con la barra hacia la línea del mentón

FASE 2

- Flexionar rodillas y soportar el peso de la barra al bajar
- Flexionar
- Poder al subir



PRESS SOBRE LA CABEZA

Posición inicial

- Posición anteroposterior
- Peso corporal entre las dos piernas, rodillas sin tensión
- Pecho elevado, centro ajustado
- Barra en línea con el mentón, codos debajo de las muñecas

Ejecución

- Empuja la barra hacia arriba
- Mantenga los codos sin tensión en la cima y ligeramente hacia adelante
- Centro ajustado cuando la barra se mueve hacia arriba

Fase 2

- Mantiene tu cuerpo en posición vertical, mantiene el trabajo en los hombros



EXTENSION ALTERNADA DE PIERNAS

Posición Inicial

- Acostado con las piernas a 90° – directamente bajo las caderas
- Cinturón apretado, abs activados
- Espalda baja en dirección al piso
- Manos detrás de la cabeza, dedos en el piso

Ejecución

- Estirar rodilla – llevar la pierna lejos en dirección al piso
- Activar abdominales para mantener la espalda baja en dirección al piso



CRUNCH

Posición Inicial

- Desliza las costillas hacia la cadera
- Menton adentro
- Dedos en la sien

FASE 2

- Elevar un poco más – hombros lejos del piso



HOVER

Posición Inicial

- Codos debajo de los HOMBROS
- Rodillas por fuera de la línea de la cadera, dedos hacia abajo
- Caderas en la línea de los HOMBROS
- Elevar rodillas del piso
- **ESPALDA larga y recta**
- **Abs apretados para soportar la zona media**
- **Opción:** de rodillas

FASE 2

- Contraer abs, cuadriceps y gluteos para mantener la ESPALDA alargada y evitar la fatiga



ROTATING HOVER

Posición Inicial

- Codos debajo de los hombros
- Caderas hacia el frente
- Piernas en posición de tijeras, pierna de arriba adelante
- **Cadera y hombros se mueven juntos**

FASE 2

- El cuerpo se mueve en bloque
- Caderas abajo
- Presionar desde los codos
- **Opción:** Rodilla de abajo en el suelo

