

BODYPUMP

UNITED

GLOSARIO

MÚSICA

FORMATOS EXPRÉS

01. CALENTAMIENTO

02. SQUATS

03. PECTORAL

04. ESPALDA

05. TRÍCEPS

06. BÍCEPS

07. LUNGES

08. HOMBROS

09. CORE

10. COOLDOWN

FORMATO DE 45 MINUTOS

05. TRÍCEPS/BÍCEPS

FORMATO DE 45 MINUTOS

06. LUNGES/HOMBROS

Todo el material de los instructores Les Mills 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!



GLOSARIO

POSICIÓN INICIAL

Preparación de la Posición

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



UN PIE ADELANTADO

Igual que la Posición inicial

- 1 pie atrás, talón de atrás elevado
- Rodillas ligeramente flexionadas
- Peso del cuerpo repartido en las dos piernas



SQUAT DISTANCIA MEDIA

Preparación de la Posición

- Barra apoyada en la parte alta de la espalda
- Pies ligeramente más separados que la anchura de las caderas, puntas de los pies hacia fuera
- Pecho alto, ligera contracción entre las escápulas
- Ombligo dentro y abdomen fuerte

Preparación de la Ejecución

- Siéntate con las caderas atrás y abajo
- Rodillas hacia delante, alineadas con las puntas de los pies
- Detén la cadera justo sobre el nivel de las rodillas – rodillas a 90 grados

Capa 2

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



Distancia MEDIA



Mitad de abajo

SQUAT DISTANCIA AMPLIA

Preparación de la Posición

- Separa talón-punta desde la distancia media
- Lleva los codos delante, debajo de la barra para crear tensión en la parte alta de la espalda

Preparación de la Ejecución

- Siéntate con las caderas atrás y abajo
- Rodillas hacia fuera
- Pecho alto
- Abdomen fuerte
- Detén la cadera justo sobre las rodillas a 90°

Capa 2

- Empuja desde los talones al subir, para activar los glúteos
- Trata de abrir una grieta en el suelo con tus pies
- Contrae los glúteos al subir



Distancia MEDIA

SQUAT DISTANCIA MÁS AMPLIA

Preparación de la Posición

- Igual que en la Posición AMPLIA
- Abre talón-punta desde Squat amplio

Preparación de la Ejecución

- Caderas atrás y abajo
- Rodillas hacia fuera
- Pecho alto
- Abdomen fuerte
- Cadera justo sobre el nivel de las rodillas a 90 grados



Distancia MÁS AMPLIA

Capa 2

- Trata de separar los pies
- Rodillas hacia fuera

GLOSARIO

PUSHUP EN EL STEP

Preparación de la Posición

- **Manos por fuera de los hombros**
- **Abdomen fuerte**
- **Espalda larga y recta**

Preparación de la Ejecución

- **Baja el pecho hasta la altura de los codos**

Capa 2

- **Impúlsate desde el suelo/step**



1. Sobre las puntas



2. Sobre las rodillas



3. En cuadrupedia

PRESS DE PECTORAL

Preparación de la Posición

- **Sujeta la barra con las manos separadas**
- Barra sobre los hombros
- **Contrae el abdomen – zona lumbar hacia el step**
- Pies a la anchura de las caderas y cerca del step

Preparación de la Ejecución

- **Barra hacia el centro del pecho**
- **Los codos bajan hasta la superficie del step**

Capa 2

- **Contrae entre las escápulas al bajar para abrir el pecho**
- **Empuja la parte alta de la espalda hacia el step para estabilizar el tren superior**



EN EL STEP



EN EL SUELO

PESO MUERTO

Preparación de la Posición

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

Preparación de la Ejecución

- **Inclínate desde las caderas, manteniendo el pecho alto**
- **Barra hacia las rodillas**
- **Barbilla dentro – mirada al frente, a 2 metros de distancia aproximadamente**

Capa 2

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





GLOSARIO

REMO SIMPLE

Preparación de la Posición

- **Posición INICIAL**
- **Abdomen fuerte, pecho alto**
- **Contrae ligeramente entre las escápulas**
- Codos hacia arriba y hacia fuera
- Barbilla dentro
- Hombros lejos de las orejas

Preparación de la Ejecución

- **Desde las rodillas hasta las costillas bajas**
- **Contrae entre las escápulas**

Capa 2

- Desliza la barra arriba sobre los muslos
- Contrae entre las escápulas
- Flexiona las rodillas para más estabilidad y siéntate con 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

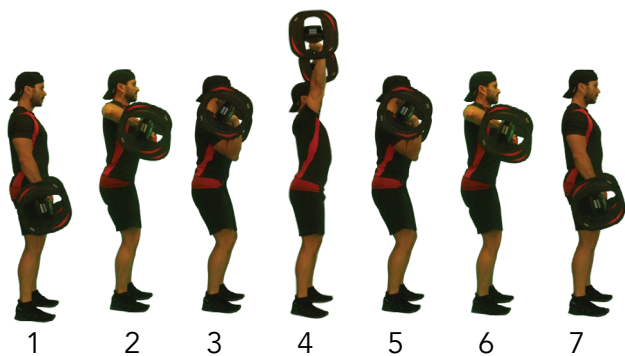
Preparación de la Posición

- Posición INICIAL
- **Pecho alto – abdomen fuerte**
- **Rodillas flexionadas**

Preparación de la Ejecución

- Empieza con las piernas más flexionadas y úsalas para empujar la barra arriba
- Mantén los codos por encima de la barra durante la fase de Remo vertical
- **Barra cerca del cuerpo, súbela a la parte baja del pecho**
- **Colócate bajo la barra, flexionando las rodillas**
- Carga la barra delante de la clavícula
- Empuja hasta arriba
- Usa las piernas para empujar la barra arriba
- **Abdomen fuerte al empujar la barra sobre la cabeza**
- **Codos ligeramente por delante**
- Vuelve a flexionar las piernas, vuelve a la Posición INICIAL
- Sube los codos por encima de la barra

Los codos se meten rápido bajo la barra. Súbete la camiseta con la barra. Recoge la barra en la parte alta del pecho y empuja desde las piernas.



GLOSARIO

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS

Preparación de la Posición

- Túmbate sobre el step
- Sujeta la barra con las manos a la anchura de los hombros
- Abdomen fuerte
- Los codos apuntan hacia el step

Preparación de la Ejecución

- Baja la barra hacia la frente
- Mantén la parte superior de los brazos en vertical

Capa 2

- Fija la posición de los brazos para aislar los tríceps



PRESS DE TRÍCEPS

Preparación de la Posición

- Baja la barra hacia el cuerpo
- Codos hasta la superficie del step
- Intenta bajarla justo por debajo del esternón (costillas inferiores)
- Mantén el abdomen fuerte para que la zona lumbar permanezca cerca del step

Capa 2

- Movimiento fluido y equilibrado para mantener los músculos en tensión



PUSHUP DE TRÍCEPS EN EL STEP

Preparación de la Posición

- Manos debajo de los hombros
- Abdomen fuerte
- Espalda larga y recta

Preparación de la Ejecución

- Baja el pecho hasta la altura de los codos
- Lleva los codos hacia las costillas

Capa 2

- Empuja hacia el suelo/step



TABLA LATERAL ROTADORA

Preparación de la Posición

- Manos a la anchura de los hombros
- sobre las rodillas o las puntas de los pies
- Abdomen fuerte
- Espalda larga y recta

Preparación de la ejecución

- Rota el cuerpo hacia un lado
- Eleva la cadera de abajo
- Caderas alineadas hacia el lado
- Apoya los talones al rotar
- Contrae el core para que las caderas y los hombros se muevan en unidad

Capa 2

- Empuja hacia el step para estabilizar el hombro al rotar





GLOSARIO

CURL DE BÍCEPS CON DISCO

Preparación de la Posición

- Brazos a los lados, palmas hacia dentro, Curl con disco
- Rodillas relajadas, un pie adelantado o Posición inicial
- **Pecho alto**
- **Abdomen dentro y fuerte**

Preparación de la Ejecución

- Curl arriba, rotando los discos en las mitades y en el rango completo
- **Discos delante de los hombros en el Curl completo**
- **Extiende abajo hasta los muslos**

Capa 2

- Contrae el abdomen para evitar que se balancee el tronco



CURL DE BÍCEPS

Preparación de la Posición

- Rodillas relajadas – Un pie adelantado o Posición inicial
- **Pecho alto**
- **Abdomen dentro y fuerte**

Preparación de la Ejecución

- Flexiona los codos y lleva la barra delante de los hombros
- Extiende abajo hasta los muslos

Capa 2

- Codos a los lados del cuerpo
- Mantén el cuerpo fijo



CURL DE BÍCEPS DE RODILLAS

Preparación de la Posición

- **Empieza de rodillas**
- **Posición INICIAL**
- **Abdomen fuerte**

Preparación de la Ejecución

- **Flexiona y sube la barra delante de los hombros**
- **Extiende abajo hasta los muslos**

Capa 2

- Codos a los lados del cuerpo
- Mantén el cuerpo fijo

REMO DE BÍCEPS AMPLIO

Preparación de la Posición

- Sujeta la barra con las manos más separadas

Preparación de la Ejecución

- **Inclínate adelante desde las caderas**
- **Barra hacia las rodillas**
- **Tira de la barra hacia las costillas, justo debajo del pecho**
- Tira con los codos hacia arriba y hacia atrás

Capa 2

- Tira y lleva los antebrazos hacia los bíceps
- Contrae los bíceps
- Contrae entre las escápulas



GLOSARIO

LUNGE CON BARRA

Preparación de la Posición

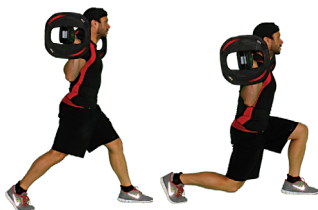
- Pies a la anchura de las caderas, paso amplio atrás
- Caderas y hombros alineados al frente
- Rodillas alineados con las puntas de los pies
- Ombligo dentro, abdomen fuerte y pecho alto

Preparación de la Ejecución

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

Seguimiento

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



PUSHUP

Preparación de la Posición

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

Preparación de la Ejecución

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

Capa 2

- Empuja contra el suelo
- Bajar el pecho sólo hasta al altura de los codos minimiza el estrés en el manguito rotador.



1. Sobre las puntas de los pies

2. Sobre las rodillas

3. En cuadrupedia

ELEVACIÓN LATERAL DE RODILLAS

Preparación de la Posición

- Sobre una rodilla
- codos ligeramente flexionados
- Pecho alto – abdomen fuerte

Preparación de la Ejecución

- Sube los codos justo por debajo de los hombros
- Codos ligeramente por delante de los hombros
- Dirige el movimiento desde los codos
- Barbilla dentro

Capa 2

- Mantén el cuerpo fijo para aislar los hombros
- Hombros lejos de las orejas

ELEVACIÓN LATERAL DE RODILLAS

Preparación de la Posición

- De rodillas
- Pecho alto, abdomen fuerte
- Codos a 90 grados – los discos miran hacia dentro

Preparación de la Ejecución

- Eleva los codos al lado, justo hasta debajo del nivel de los hombros
- Baja los antebrazos a la altura de los hombros
- Rota los hombros para abrir los brazos
- Vuelve a la posición de inicio

Capa 2

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



GLOSARIO

ELEVACIÓN LATERAL DEL PIE

Preparación de la Posición

- **Posición inicial**, de pie
- **Codos a 90 grados**
- **Pecho alto – abdomen fuerte**

Preparación de la Ejecución

- **Sube los codos justo por debajo de los hombros**
- Codos ligeramente por delante de los hombros
- Dirige el movimiento desde los codos
- **Barbilla dentro**

Capa 2

- Mantén el cuerpo fijo para aislar los hombros
- Hombros lejos de las orejas
- Opción: Para aumentar la intensidad amplía el ángulo del codo



ELEVACIÓN LATERAL ROTADORA

Preparación de la Posición

- **Posición INICIAL**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**
- **Codos a 90 grados** – los discos miran hacia dentro

Preparación de la Ejecución

- **Eleva los codos hacia el lado, parando justo debajo del nivel de los hombros**
- Baja los antebrazos al nivel de los hombros
- Rota los hombros para abrir los brazos
- Vuelve a la posición de inicio

Capa 2

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

REMO VERTICAL DE PIE CON DISCO

Preparación de la Posición

- **Posición INICIAL**
- **Pecho elevado, abdomen fuerte**
- **Ligera contracción entre las escápulas**

Preparación de la Ejecución

- Sube los discos delante del cuerpo
- **Discos hacia la parte baja del pecho**
- **Dirige el movimiento desde los codos**
- **Mantén los discos cerca del cuerpo**
- **Pecho elevado, abdomen fuerte**

Capa 2

- Mantén una contracción entre las escápulas para mantener el pecho elevado



TIRÓN ARRIBA CON DISCOS

Preparación de la Posición

- **Preparación INICIAL**
- **Pecho elevado, abdomen fuerte**
- **Contrae ligeramente entre las escápulas**

Preparación de la Ejecución

- Sube los discos por delante del cuerpo
- **Discos hacia la parte baja del pecho**
- **Dirige el movimiento desde los codos**
- **Mantén los discos cerca del cuerpo**
- **Pecho elevado, abdomen fuerte**
- **Eleva los talones y empuja las caderas adelante y arriba**

Capa 2

- Empieza a sentir la potencia que generas desde las caderas





GLOSARIO

ELEVACIÓN DELTOIDES POSTERIOR DE PIE

Preparación de la Posición

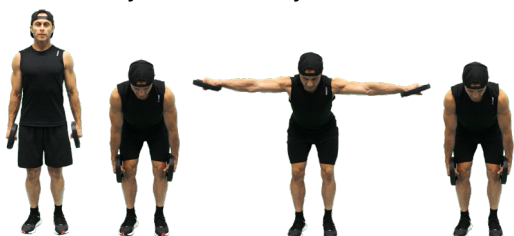
- Posición INICIAL
- **Pecho alto, inclínate adelante desde las caderas**
- Inclina el tronco 45 grados
- **Pecho alto**
- **Mantén la barbilla dentro y alarga la nuca, mirada a unos 2 metros delante**

Preparación de la Ejecución

- **Dirige el movimiento desde los codos**
- **Codos ligeramente flexionados**
- **Contrae entre las escápulas**
- Busca estabilidad
- **Termina con los codos alineados con los hombros**

Capa 2

- Dirige el movimiento desde los codos
- Mantén el pecho elevado; intenta no bajar los hombros delante
- Hombros lejos de las orejas



C-CRUNCH

Preparación de la Posición

- Túmbate en el suelo
- Pies cerca de los glúteos
- Disco hacia la frente
- **Abdomen fuerte**
- **Empuja la zona lumbar hacia el suelo**

Preparación de la ejecución

- **Barbilla dentro** para proteger el cuello
- **Rodillas sobre las caderas y gemelos paralelos al suelo**
- **Lleva las costillas hacia las caderas**

Capa 2

- En cada crunch, siente que las costillas se acercan hacia las caderas
- Cada vez que los pies toquen el suelo, busca la conexión de tu zona lumbar con el suelo



DOBLE EXTENSIÓN

Preparación de la Posición

- Túmbate boca arriba
- Disco hacia la frente
- **Rodillas sobre las cadera**
- **Separa los hombros del suelo** (en posición de crunch)

Preparación de la ejecución

- **Extiende las piernas a 45 grados**
- **Extiende los brazos sobre la cabeza** (bíceps cerca de las orejas)
- **Empuja la zona lumbar hacia el suelo**
- Crunch, rodillas sobre las caderas, hombros separados del suelo

Capa 2

- Cada vez que extiendas las piernas conecta tu zona lumbar con el suelo
- En cada crunch, siente cómo tus costillas van hacia tus caderas





GLOSARIO

PUENTE

Preparación de la Posición

- Disco en el regazo, sujeta el disco con las manos
- Pies a la anchura de los hombros

Preparación de la ejecución

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



ESCALADORA

Preparación de la Posición

- Manos bajo los hombros
- Espalda larga y recta
- **Abdomen fuerte para proteger el centro**

Preparación de la ejecución

- Lleva las rodillas hacia el pecho
- Caderas abajo
- **Abdomen fuerte para mantener las caderas alineadas**
- Rodillas cerca del suelo



EXTENSIÓN DE TRÍCEPS DE RODILLAS

Preparación de la Posición

- Lleva el disco sobre la cabeza
- **Codos hacia delante**
- Hombros lejos de las orejas
- **Abdomen fuerte, pecho alto**
- **Glúteos fuertes**

Preparación de la ejecución

- **Baja el disco hacia la parte baja del cuello, con los codos apuntando delante**



LUNGE CON ELEVACIÓN LATERAL

Preparación de la Posición

- **Pies a la anchura de las caderas**
- **Pecho alto**
- **Codos a 90 grados**

Preparación de la ejecución

- **Paso amplio atrás**
- **Flexiona la rodilla de atrás hacia el suelo**
- **Muslo de delante paralelo al suelo**
- **Caderas y hombros alineados al frente**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**
- **Eleva los codos a los lados – justo por debajo de los hombros**
- **Codos ligeramente por delante**

Capa 2

- Mantén el rango completo en el Lunge – entrenamiento integrado

LUNGE CON PRESS DE HOMBROS

Preparación de la Posición

- **Pies a la anchura de las caderas**
- **Discos en la clavícula**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**
- **Codos a 90 grados**

Preparación de la ejecución

- **Paso amplio atrás**
- **Flexiona la rodilla de atrás hacia el suelo**
- **Muslo de delante paralelo al suelo**
- **Caderas y hombros alineados hacia el suelo**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**
- **Rodilla de delante hacia el centro del pie**
- **Discos ligeramente por delante**
- Empuja los discos arriba

Capa 2

- Rango completo en el Lunge
- Empuja los discos hacia el techo con fuerza



MÚSICA

- 01

Better Off Without You (5:19)

Becky Hill feat. Shift K3Y

Courtesy of the Universal Music Group.

Escrito por: Jankel, Hill
- 02

Oh My My (5:35)

Summer Kennedy

© 2018 Palladium Records / Position Music.

Escrito por: Lake
- 03

Sway With Me (5:09)

Ivory Stone

© 2020 Les Mills Music Licensing Ltd.

Escrito por: Beltran, Gimbel, Traconis, Hammers, Hansen, Harper, Kuring, Marshall, Pollack, Sarazen, Scola, Small, Taylor, Uchorczak
- 04

Pray (5:16)

Egzod feat. RIELL

© 2020 Egzod.

Escrito por: Martins, Phillippos
- 05

Stupid Love (5:18)

Lady Gaga

Courtesy of the Universal Music Group.

Escrito por: Tchami, Germanotta, Rise, Schroeder, Tucker
- 06

Billionaire (5:03)

FLOYD WONDER

© 2019 Position Music.

Escrito por: Neilsen
- 07

Gold (5:06)

Koven

© 2020 Monstercat

Escrito por: Boyle, Rowat
- 08

Break It Down (5:01)

Big Dope P

© 2010 OMG! Recordings.

Escrito por: Big Dope P
- 09

Maldad (2:52)

Steve Aoki & Maluma

© 2020 Liberator Music / Ultra Music.

Escrito por: Aoki, Arias, Hollowell-Dhar, G. Tapia, J. Tapia
- 10

Sanctuary (3:52)

Welshly Arms

Courtesy of the Universal Music Group.

Escrito por: Dezuzio, Getz, Ormandy

FORMATO 45 MINUTOS

- 05

Turnt Up (4:57)

Big Dope P

© 2013 Moveltraxx.

Escrito por: Big Dope P
- 06

As One (6:06)

Mt. Eden, T-Mass feat. Aviella Winder

© 2019 Mt. Eden.

Escrito por: Allen, Winder, Cooper



BODYPUMP UNITED

BODYPUMP UNITED es un entreno simple y efectivo – poco peso y muchas repeticiones, la esencia del programa.

El Calentamiento es fluido y alegre. Céntrate en llevar la barra hacia el cuerpo en el Peso muerto y Remo vertical para asegurarte de preparar bien la Cargada. La barra es ligera, así que es un buen momento para trabajar una técnica fluida.

En el track de Squat sólo trabajamos con la distancia Amplia y Más amplia, por lo que el foco muscular está en los glúteos y las caderas, que es perfecto para el desarrollo de la capacidad atlética. Parar en la posición más baja nos ayudará a generar tiempo bajo tensión y a aumentar la activación muscular, fortaleciendo y tonificando las piernas. ¡El equilibrio perfecto!

El track de Pectoral es una súperserie de Pushups y Press de pectoral. Los Pushups reclutan todo el cuerpo al estabilizar el movimiento, lo que prefatigamos el pectoral y los hombros antes del trabajo con barra. Esto significa que la intensidad será alta y los resultados llegarán súper rápido.

¡Entrenamiento de alta intensidad con barra para el track de Espalda! Múltiples Cargadas para aumentar el ritmo cardíaco y activa toda la cadena atlética. Al tirar de la barra hacia el cuerpo activamos la parte alta de la espalda en el Peso muerto y el Remo. De esta forma nos aseguramos de crear un movimiento fluido en la Cargada – es importante para cuando empieces a sentir la fatiga en las Cargadas.

En el track de tríceps integramos el core en la Combinación Pushup y Tabla lateral. El track de bíceps es básico pero intenso, con un Triple remo de bíceps amplio para liberar tensión muscular – ¡un gran entreno para los brazos!

Lunges estáticos, Lunges estáticos, Lunges estáticos. Aislamiento y fuerza – ¡nos lo habías pedido!

Súperseries de Pushups dinámicos, Elevaciones laterales y Elevaciones de deltoides posterior para que tus hombros tengan un entreno completo.

Meter y contraer el abdomen al empujar la zona lumbar hacia el suelo activa la parte inferior del abdomen para entrenar el core. Un core fuerte nos proporciona un cuerpo fuerte.

Éste es un gran entreno. Simple, integrativo y trabajo de levantamiento de pesas básico – ¡disfruta!

El equipo de BODYPUMP



CRÉDITOS

Director de programa – Glen Ostergaard
Chief Creative Officer – Dr. Jackie Mills
Creative Director – Diana Archer Mills
Technical Consultants – Bryce Hastings y Andrew Newmarch
Production Coordinator – Ashlee Young

PRESENTER

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

CLAVE

Alt	Alternar	D	Derecha
Instr	Instrumental	Iz	izquierda
Intro	Introducción	Outro	últimas notas de la música
B	build up / preparación, progresión, subir intensidad	Ref	refrain / estribillo (frase o líneas de la canción que se repiten)
BR	Bridge / puente (no hay coros)	QC	Quiet Chorus/ coros suaves o en silencio
C	Coros	ROM	rango de movimiento
CTS	Cuentas musicales	Rep	Reprise (part of the chorus repeated)
At o At	Adelante o atrás	V	Verso

CUENTAS

1/1	2 cuentas para bajar, 2 cuentas para subir	1/3	2 cuentas para bajar, 6 cuentas para subir
1/1/2	2 cuentas para bajar, 2 cuentas aguantando, 4 cuentas para subir	1/1/1/1	2 cuentas delante o detrás, 2 cuentas para bajar, 2 cuentas para subir, 2 cuentas delante o detrás
2/2	4 cuentas para bajar, 4 cuentas para subir	2/2/2/2	4 cuentas delante o detrás, 4 cuentas para bajar, 4 cuentas para subir, 4 cuentas delante o detrás
3/1	6 cuentas para bajar, 2 cuentas para subir	4/4	8 cuentas para bajar, 8 cuentas para subir
1/2/1	2 cuentas para bajar, 4 cuentas aguantando, 2 cuentas para subir	8/8	16 cuentas para bajar, 16 cuentas para subir

ENVÍANOS TU FEEDBACK

Dinos lo que piensas de esta coreografía.
Entra en: <http://www.lesmills.com/release-feedback>



SOMBRAS

- Adam Snow Bramski (Estados Unidos)
- Autumn Jackson (Estados Unidos)
- Bettina Keller (Alemania)
- Chris Wang (China Taiwán)
- Cinzia Catallo-Bemmann (Canadá)
- Cris Tourinho (Brasil)
- Dan xia Guo (China)
- Denice Burr (Reino Unido)
- Emma Vandenberg (Australia)
- Fiona Tamburrini (Francia)
- Fred Kung (Canadá)
- Gavin Featherstone (Canadá)
- Gisela Della Sala (Argentina)
- Hiroshi Asakawa (Japón)
- Inbal Amran (Israel)
- Jacki Kellogg (Estados Unidos)
- Jako Misic (Australia)
- Kayoko Koshimoto (Japón)
- Klavdija Likar (Eslovenia)
- Kostas Pagalidis (Grecia)
- Lula Slaughter (Estados Unidos)
- Lunar Lu (China)
- Maddalena Boccella (Suiza)
- Manuel Cabello (Chile)
- Marco Patellaro (Italia)
- Maria Pinto Kucharski (Portugal)
- Marina Hohmann Vaghetti (Brasil)
- Marlon Woods (Estados Unidos)
- Mathilda Björck (Suecia)
- Mike Jacques (Estados Unidos)
- Nanami Aiko (Japón)
- Nicola Franklin (Reino Unido)
- O’Neal Jia (China)
- Ramiro Vargas Escalé (Argentina)
- Reagan Kang (Malasia)
- René Vogel (Alemania)
- Ricky Long (Reino Unido)
- Rue She (Singapur)
- Shaun McKenna (Reino Unido)
- Sofija Tasic (Serbia)
- Sotiris Piperis (Chipre)
- Soushi Ota (Japón)
- Veronika Benesova (República Checa)
- Wade Park (Korea)
- Yasmeen Alawieh (Líbano)
- Yuji Yasuda (Japón)
- Žiga Ozmec (Eslovenia)

FORMATOS EXPRÉS

NUEVO FORMATO DE 45 MINUTOS

Track 01	Calentamiento
Track 02	Squats
Track 03	Pectoral
Track 04	Espalda
Track 05 (45)	Tríceps/Bíceps
Track 06 (45)	Lunges/Hombros
Track 09	Core
Track 10	Cooldown
Tiempo total	39:06

Nota: Este formato de 45 minutos incluye tracks 5 (una combinación de Tríceps y Bíceps) y 6 (una combinación de Lunges y Hombros) específicos. Crea variedad en tus clases durante este ciclo de 12 semanas usando esta opción, así como el formato original de 45 minutos.

FORMATO DE 30 MINUTOS

FORMATO DE 45 MINUTOS

Track 01	Calentamiento	Track 01	Calentamiento
Track 02	Squats	Track 02	Squats
Track 03	Pectoral	Track 03	Pectoral
Track 04	Espalda	Track 04	Espalda
Track 09	Core	Track 07	Lunges
Tiempo total	24:11	Track 08	Hombros
		Track 09	Core
		Track 10	Cooldown
		Tiempo total	38:10

¡EY INSTRUCTORES!

Cuando queráis mezclar diferentes coreografías, intentad seleccionar tracks del material más reciente para reflejar los movimientos, la música y los principios de entrenamiento actuales. Si enseñáis una coreografía más antigua, combinadla con tracks modernos y no cambiéis los movimientos; enseñad los tracks como se crearon, aunque podéis aplicar un lenguaje y una terminología más modernos.



01. CALENTAMIENTO

SELECCIÓN DE PESO

Barra con un peso ligero

DEMOSTRAR

Posición INICIAL

FOCO DEL TRACK

Sé súper claro con el **NERR** – **N**ombre del **E**jercicio, **R**itmo y **R**ecorrido – durante el track para que tus alumnos realicen las transiciones de forma fluida.

	MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO	REPS
1	0:06	Intro	2x8	Preparar POSICIÓN INICIAL	
	0:13	V1	4x8	2/2 PESO MUERTO Posición INICIAL	4x
	0:28	PC	4x8	2/2 REMO VERTICAL	4x
	0:43	QC	4x8	COMBINACIÓN 1 (8cts) 1x 1/1 PESO MUERTO (4cts) 1x 1/1 REMO VERTICAL (4cts)	4x
	0:58	C	4x8	COMBINACIÓN 2 (8cts) 1x 1/1 PESO MUERTO (4cts) 1x 1/1 TIRÓN ARRIBA (4cts)	4x
2	1:13	V2	4x8	2/2 PESO MUERTO Posición INICIAL	4x
	1:28	PC	4x8	2/2 REMO VERTICAL	4x
	1:43	QC	4x8	2/2 CARGADA (16cts) Usar últ. 4cts para la transición a SQUAT Distancia MEDIA	2x
	1:58	C	4x8	1/1 SQUAT Distancia MEDIA Usar últ. 2cts para la transición a LUNGE Iz	8x
	2:13	Rep	4x8	1/1 LUNGE Iz	8x
	2:28	Ref	2x8	TRANSICIÓN A POSICIÓN INICIAL, ROTACIÓN DE HOMBROS	
	2:36		2x8	2/2 REMO (16cts)	1x
	2:43	C	4x8	1/1 REMO (8cts) separar manos en últ. 2cts	4x
	2:58	Rep	4x8	TRIPLE REMO AMPLIO (16cts)	2x
	3:13	Br	½x8	AGUANTAR , manos regresan a POSICIÓN INICIAL	
3	3:15	V3	32x8	REPETIR BLOQUE 2 con LUNGE D con SQUAT a Distancia AMPLIA	



01.BETTER OFF WITHOUT YOU 5:19min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

POSICIÓN INICIAL

CAPA 1

Antes de empezar, enseña a tus alumnos a encontrar la Posición INICIAL, estableciendo una posición 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 activa el core**

BLOQUE 1

CAPA 1

En cada ejercicio, enseña el **NERR** – NOMBRE DEL EJERCICIO, **RITMO** y **RECORRIDO**.

Esto hace que tu enseñanza sea clara y fácil de seguir.

- **Peso muerto** – *inclínate adelante desde las caderas, desliza la barra hacia la parte superior de las rodillas, contrae los glúteos al subir*
- **Remo vertical** – *la barra sube hasta la parte baja del pecho, codos hacia fuera, contrae entre las escápulas al subir*
- **Tirón arriba** – *sube la barra hasta la parte baja del pecho, eleva los talones, contrae los glúteos, empuja las caderas delante y arriba*

BLOQUE 2

CAPA 1 / CAPA 2

Estamos conectando físicamente el tren inferior y el superior y calentando la cadena posterior con los Pesos muertos y los Remos verticales. Esto prepara nuestro cuerpo para la precisión de la Cargada lenta. Terminamos con la serie de Squats, Lunges y más Remos simples. Céntrate en usar señales claras de Posición y Ejecución de la Capa 1 para ayudar a tus alumnos a conseguir una buena técnica, desarrollar seguridad y conectar con sus cuerpos.

- **Peso muerto** – *empuja la barra hacia los muslos y gira los codos hacia atrás para activar la musculatura de la espalda*
- **Remo vertical** – *mantén los codos hacia fuera y la barra cerca*
- **Cargada** – *tira y recoge, flexiona las rodillas, contrae el abdomen, pecho alto, barra cerca del cuerpo*
- **Squat distancia media** – *pies por fuera de las caderas, caderas atrás y abajo, pecho alto, empuja las rodillas hacia delante, caderas a 90°*
- **Lunge** – *paso amplio atrás, rodilla de atrás abajo, muslo de delante paralelo al suelo*
- **Remo simple** – *rodillas, ombligo, rodillas y sube, contrae entre las escápulas al remar, codos hacia atrás para sentir cómo se activa la espalda*
- **Remo amplio** – *manos más separadas, barra hacia el esternón*

BLOQUE 3

CAPA 1 / CAPA 2 / CAPA 3

Repetimos todos los ejercicios del Bloque 2, así que es la oportunidad perfecta para recordar a tus alumnos la Técnica y preparar su cuerpo para el entreno. Usa este momento para conectar con tus alumnos y sus objetivos, sean cuales sean. Piensa en cómo puedes comunicárselo.

- **Peso muerto** – *activamos la parte posterior del cuerpo y la preparamos para la sesión*
- **Remo vertical** – *siente la conexión de la parte posterior del cuerpo*
- **Cargada** – *vamos a meter los codos rápido bajo la barra y empuja las caderas atrás al recoger*
- **Squat distancia amplia** – *pies por fuera de las caderas, caderas atrás y abajo, rodillas hacia fuera, caderas a 90°*
- **Lunge** – *céntrate en alinear las caderas y los hombros, siente el calor en tus piernas*
- **Remo simple** – *contrae y lleva la barra hacia el ombligo*
- **Triple remo amplio** – *haz el recorrido completo para preparar tu cuerpo*

CONEXIÓN

Da la bienvenida a tus alumnos al entreno mostrándote agradable y demostrando tu pasión por el entreno de resistencia. Intenta conectar con todos los que están en la sala, no sólo con tus alumnos habituales de la primera fila.



02. SQUATS

SELECCIÓN DE PESO

HABITUALES: Barra con 2–4 veces el peso del Calentamiento

NUEVOS: Barra con el doble del peso del Calentamiento

FOCO DEL TRACK

Enseña a tus alumnos las dos distancias diferentes, la Amplia y la Más amplia. El foco está en las pausas en el Ritmo – esto genera un mayor reclutamiento muscular, creando resultados más rápidos.

FOCO MUSCULAR

Distancia AMPLIA: Glúteo mayor

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

		MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO	REPS
1	0:07	Intro	4x8	Preparación SQUAT Distancia AMPLIA	
	0:17		4x8	4/4 SQUAT Distancia AMPLIA	2x
	0:26	V1	12x8	2/4/2 (16cts) Bajar 4cts / AGUANTAR 8cts / subir 4cts	6x
	0:54	C	12x8	COMBINACIÓN (32cts) 3x SQUAT 1/1 LENTOS (24cts) 3x REBOTES SQUAT (8cts)	3x
2	1:23	V2	12x8	2/4/2 SQUAT (16cts) Distancia AMPLIA Bajar 4cts / AGUANTAR 8cts / subir 4cts	6x
	1:52	C	12x8	COMBINACIÓN (32cts)	3x
3	2:20	Br	2x8	TRANSICIÓN a Distancia MÁS AMPLIA	
	2:25		2x8	4/4 SQUAT Distancia MÁS AMPLIA	1x
	2:30	Ref	10x8	2/4/2 (16cts) Bajar 4cts / AGUANTAR 8cts / Subir 4cts	5x
	2:53	C	12x8	COMBINACIÓN (32cts)	3x
4	3:22	V3	12x8	2/4/2 SQUAT (16cts) Distancia MÁS AMPLIA Bajar 4cts / AGUANTAR 8cts / Subir 4cts	6x
	3:50	C	12x8	COMBINACIÓN (32cts)	3x
5	4:19	Br	2x8	TRANSICIÓN to Distancia AMPLIA	
	4:24		2x8	4/4 SQUAT Distancia AMPLIA	1x
	4:29	Ref	10x8	2/4/2 (16cts) Bajar 4cts / AGUANTAR 8cts / Subir 4cts	5x
	4:52	C	12x8	COMBINACIÓN (32cts)	3x
	5:21	Outro	4x8	4/4 SQUAT RECUPERAR: sacudir piernas y estirar cuádriceps	2x



02. OH MY MY 5:35min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1 SQUAT DISTANCIA AMPLIA

CAPA 1

Usa señales de preparación de la Posición y la Ejecución para que tus alumnos se muevan correctamente en el Squat Amplio. Usa el **NERR** para enseñar una buena técnica de Squat – haz referencia el Ritmo, el Recorrido y la alineación de las piernas. indica la combinación con antelación para que los participantes puedan seguirte fácilmente con señales de Ritmo y Rango.

- **Pies por fuera de las caderas, puntas de los pies ligeramente hacia fuera, abre talón-punta a Squat amplio**
- **Abdomen fuerte** para proteger la zona lumbar
- **Eleva el pecho** y mantenlo ahí
- Lleva los codos delante bajo la barra y genera fuerza en el tren superior
- **Siéntate con las caderas atrás y abajo**
- Baja en 2 y aguanta en la mitad de abajo
- **Empuja las rodillas hacia fuera**
- **Empuja las rodillas hacia el centro del pie** para generar la carga perfecta en los músculos
- **Baja la cadera hasta justo por encima de la línea de las rodillas, ése es tu rango**
- *Simples lentas y 3 rebotes*

2 SQUAT DISTANCIA AMPLIA

CAPA 2

El foco está en el patrón de movimiento Vertical – contrayendo los glúteos y empujando las caderas delante y arriba. Las señales de la Capa 2 están diseñadas para ayudar a los participantes a conseguir más del entreno. Lo hacemos Mejorando la Ejecución y Controlando la intensidad, así como Educándoles sobre lo que están haciendo y cómo deberían sentirlo.

- Caderas atrás y aguanta
- **Sigue elevando el pecho**
- Céntrate en los glúteos
- *Simples lentas y los rebotes*
- Parar abajo crea tensión muscular, y los rebotes
- *Empuja desde el talón y contrae los glúteos al subir en el Squat*

3 SQUAT DISTANCIA MÁS AMPLIA

CAPA 1

Usa señales de Ejecución de la Capa 1 para el Squat más amplio centrándote en la alineación, el Ritmo y el Rango. Cuando todos se estén movimiento correctamente, céntrate en la activación del glúteo y las caderas para aumentar la intensidad. La carga empieza a aumentar en las pausas, creando un cambio más rápido en los músculos.

- **Abre talón-punta**
- Súper lento
- El Ritmo nos da los resultados
- Realiza cada repetición con el rango completo
- **Contrae el abdomen y eleva el pecho**
- **Empuja las caderas más atrás**
- Sigue **empujando las rodillas hacia fuera** para activar los glúteos
- Piensa en separar el suelo entre tus piernas para activar más los glúteos y las caderas

4 / 5 SQUAT DISTANCIA MÁS AMPLIA / SQUAT DISTANCIA AMPLIA

CAPA 2 / CAPA 3

Empezará a aparecer la fatiga así que... ¿qué vas a hacer para conseguir más resultados y motivación para trabajar las piernas? Estate más en el momento con tus alumnos – mira a tus alumnos a los ojos cuando enseñes para llevar tu verdadero yo a la sala. Muestra tu pasión por este entreno, demuéstales que sientes con ellos cada repetición – ¡esto creará el verdadero rep effect!

- *Rango completo en cada repetición*
- *Siente la pausa – tonifica los músculos y quema grasa*
- **Mantén el core fuerte y el pecho elevado** para seguir fuerte
- Vuelve a la Distancia Amplia
- Un buen rango para crear resultados ahora
- Hasta el final
- *Tiempo bajo tensión, sigue empujando desde el suelo para activar los glúteos*
- Termina con ello

INFORMACIÓN PUMP

Hemos elegido utilizar el Squat Amplio y Más amplio en este track por las pausas en la Mitad de abajo. Estos Squats permiten a los participantes permanecer con el tronco más erguido, lo que reduce la tensión en la zona lumbar, en particular en las paradas en la posición más baja del squat.



03. PECTORAL

SELECCIÓN DE PESO

HABITUALES: Barra con 2/3 del peso de Squat o un poco más

NUEVOS: Barra con el peso del Calentamiento

FOCO DEL TRACK

Céntrate en enseñar la Ejecución de forma clara, incluyendo opciones para que todos puedan hacer los Pushups y así pre-fatiguen los músculos. Enseña una Ejecución precisa con la barra para mejorar la fuerza. Alternar los ejercicios nos permite trabajar todo el cuerpo y alcanzar rápido la fatiga.

FOCO MUSCULAR

Press de pectoral y Pushup: Pectorales, tríceps, deltoides

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		REPS
1	0:05	Intro	1/12x8	Preparar PUSHUP EN STEP	
	0:09	Rep	4x8	2/2 PUSHUP EN STEP Opciones: rodillas cerca, lejos o sobre pies.	4x
	0:24	V1	4x8	3/1	4x
	0:38		4x8	2/2	4x
	0:52	PC	4x8	4/4	2x
	1:06	C	4x8	TRIPLE REBOTE PUSHUP EN STEP (8cts)	4x
2	1:21	V2	2x8	TRANSICIÓN coger barra preparar PRESS PECTORAL	
	1:28		2x8	2/2 PRESS DE PECTORAL	2x
	1:35		4x8	1/1/2	4x
	1:49	Bup	4x8	4/4	2x
	2:03	C	4x8	TRIPLE REBOTE PRESS DE PECTORAL (8cts)	4x
	2:18	V3	4x8	2/2 PRESS DE PECTORAL	4x
	2:32	C	4x8	TRIPLE REBOTE PRESS DE PECTORAL (8cts)	4x
3					
	2:46	V4	2x8	TRANSICIÓN al suelo para PUSHUP EN STEP	
	2:53		2x8	3/1 PUSHUP EN STEP Opciones: rodillas cerca, lejos o sobre pies.	2x
	3:00		4x8	2/2	4x
	3:15	Bup	4x8	4/4	2x
4	3:29	C	4x8	TRIPLE REBOTE PUSHUP EN STEP (8cts)	4x
4	3:43	V5	24x8	REPETIR BLOQUE 2 RECUPERAR: sacudir brazos y rotar hombros. Estirar el pectoral.	



03. SWAY WITH ME 5:09min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1 PUSHUP EN EL STEP

CAPA 1

Usa señales de preparación para la Posición y la Ejecución para el Pushup en el step. Usa el **NERR** para enseñar el Recorrido y el Ritmo hasta que los participantes se muevan correctamente y ayudarles a comprender sus opciones para sentir el éxito. La fatiga aparece rápido, ya que trabajamos en la posición más baja para aislar el pecho.

- *Parte de atrás del step para los Pushups*
- *Empieza sobre las rodillas para tener una sensación del ejercicio*
- **Manos separadas**
- **Pecho hasta la altura del codo**
- **Espalda larga y recta**
- **Abdomen fuerte**
- *Si quieres prueba sobre la punta de los pies*
- *Primero trabajamos con el peso del cuerpo para prefatigar, así que trabajo en el step es más duro*
- *Activa el tren superior para elevar el pecho y estabilizar los hombros*

2 PRESS DE PECTORAL

CAPA 1

Enseña a tus alumnos la preparación de la Posición para mover el peso correctamente. Usa el **NERR** para enseñar los Recorridos y el Ritmo para que tus participantes Ejecuten correctamente y puedan seguirte con éxito.

- **Sujeta la barra con las manos separadas**
- *Barra sobre los hombros*
- *Pies a la anchura de las caderas, cerca del step*
- **Abdomen fuerte, zona lumbar hacia el step**
- **Recorrido – centro del pecho**
- *Codos justo debajo de las muñecas – entonces tus manos estarán lo suficientemente separadas*
- **Rango adecuado con los codos sobre el step**
- *Vamos allá – hacia el trabajo de pecho*
- *Aquí está la tensión*
- *Céntrate en permanecer en la posición más baja en los rebotes*
- *El tiempo bajo tensión quema grasa*

3 PUSHUP EN EL STEP

CAPA 2 / CAPA 3

Cuando todos se estén moviendo correctamente, ayuda a tus alumnos a aprovechar mejor los Pushups usando señales de la Capa 2 que expliquen cómo mejorar la Ejecución para aumentar la tensión y la intensidad.

- *Vamos a ponernos más fuertes en esta posición*
- *Lleva el pecho entre las manos*
- *Comprueba el rango – pecho hasta la altura de los codos*
- *Cuando sientas fatiga apoya las rodillas*
- *Empuja para alejarte del step*

4 PRESS DE PECTORAL

CAPA 2 / CAPA 3

Último bloque con barra. Todos sentirán la fatiga acumulada. Educa y Motiva a tus participantes para que mantengan esta tensión y sobrecarga acumulada para seguir trabajando duro hasta el final.

- *Última vez en el step*
- *Asegúrate de llevar la barra hacia el centro del pecho*
- *Permanece en el rango más bajo para seguir trabajando los músculos bajo tensión*
- *Llegan los buenos resultados*

INFORMACIÓN PUMP

Combinar un ejercicio de cadena cerrada (Pushup) con otro ejercicio de cadena abierta (Press de pectoral) cambia el reclutamiento de los músculos que estamos trabajando. Esto permitirá a los participantes a mantener un nivel alto de intensidad y conseguir los máximos resultados.



04. ESPALDA

SELECCIÓN DE PESO

HABITUALES: Barra con el peso de Pectoral o más

NUEVOS: Barra con el peso de Pectoral

FOCO DEL TRACK

Enseña cómo ejecutar bien la Cargada para mejorar la Ejecución y la eficiencia de movimiento.

FOCO MUSCULAR

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

Remo simple: Dorsal ancho

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		REPS
1	0:05	Intro	4x8	Preparación POSICIÓN INICIAL	
	0:17	V1	4x8	2/2 PESO MUERTO Posición INICIAL	4x
	0:29		4x8	1/1 REMO	4x
	0:42	(Bup)	4x8	TRIPLE REMO (16cts)	2x
	0:54	Instr	16x8	COMBINACIÓN (16cts) 1x 1/1 CARGADA (8cts) 1x 1/1 REMO (8cts)	8x
2	1:43	V2	4x8	RECUPERAR: Dejar la barra, sacudir brazos y piernas, rotar tronco	
	1:55		4x8	2/2 PESO MUERTO Posición INICIAL	4x
	2:08		4x8	1/1 REMO	4x
	2:20	(Bup)	4x8	TRIPLE REMO	2x
	2:32	Instr	8x8	COMBINACIÓN (16cts)	4x
	2:57		8x8	1/1 CARGADA (8cts) Opción: 4x COMBINACIÓN	8x
3	3:22		32x8	REPETIR BLOQUE 2	
	5:00		4x8	RECUPERAR: Dejar la barra, sacudir brazos y piernas, rotar tronco.	

SMARTSTART

Identifica a tus nuevos alumnos y diles que pueden marcharse si quieren.



04. PRAY 5:16min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1 PESO MUERTO / REMO SIMPLE / CARGADA CAPA 1

Enseña con claridad cómo ejecutar todos los movimientos de este bloque usando señales de preparación de la Posición y la Ejecución. Esto les ayudará a centrarse en una buena técnica de levantamiento para empezar el track con fuerza. Di sólo lo necesario para que puedan escuchar el mensaje y les resulte fácil seguirte.

PESO MUERTO

- **Posición INICIAL** para encontrar nuestra estructura de levantamiento
- 2/2 Peso muerto
- **Inclínate adelante desde las caderas**
- **Eleva el pecho y contrae el abdomen**
- **Barra hasta la parte superior de las rodillas**

REMO SIMPLE

- **Barra hacia las rodillas, ombligo, rodillas y sube**
- **Codos hacia dentro y hacia atrás**
- Espalda larga y recta
- **Barbilla dentro, mirada a unos 2 metros**
- **Eleva el pecho y contrae el abdomen**
- Triple, 3, 2, 1
- **Contrae entre las escápulas**

COMBINACIÓN CARGADA, REMO SIMPLE

- 1 Cargada, 1 Remo simple
- **Contrae el abdomen** al recoger
- **Barra cerca del cuerpo**
- **Caderas atrás al recoger la barra**
- **Recoge la barra en la clavícula**
- El ritmo cardíaco es alto ahora

2 PESO MUERTO / REMO SIMPLE / CARGADA CAPA 2 / CAPA 3

Los participantes ya conocen los movimientos y pueden mejorar su Técnica, añadiendo más intensidad a su entreno. Podemos aumentar la intensidad de muchas formas, tanto visual como verbalmente. Intenta enseñar un foco de la Capa 2 y después deja espacio para que tus participantes exploren su propia maestría. Háblales de los beneficios de los movimientos – ¡el PORQUÉ! Muestra tu pasión por el entreno siendo un ejemplo genuino de cómo trabajar con música. Por último, busca el equilibrio, porque estás enseñando en equipo con ella. Esto permite que la música tenga voz, porque sabemos que es la que se encarga de la motivación y el disfrute.

PESO MUERTO

- Ronda 2, Peso muerto
- Esta vez, intenta llevar la barra hacia los muslos
- Estamos intentando forzar la activación muscular
- **Hunde los pies en el suelo para estabilizar el cuerpo**

REMO SIMPLE

- Remo simple
- **Lleva los codos hacia arriba y hacia dentro**
- Triple remo
- Transición hacia la Cargada
- Levantamiento eficiente al crear potencia, hundirnos y tirar

COMBINACIÓN CARGADA, REMO SIMPLE

- Squat debajo de la barra
- Céntrate en la fase de Squat para generar potencia
- **Hunde las caderas atrás al recoger**
- **Empuja las caderas delante al empujar**

CARGADA

- Múltiples Cargadas
- Ahora los beneficios de entrenamiento

3 PESO MUERTO / REMO SIMPLE / CARGADA CAPA 3

¡Las señales de motivación de la Capa 3 nos ayudan a conseguir los máximos resultados! Motiva a tus alumnos a seguir trabajando duro utilizando elogios y ánimos mientras usas también señales de desafío para exigirles dar un poco más. ¿Cómo harás que todos permanezcan en la zona hasta el final?

- **Ésta es la que cuenta**
- **Desliza la barra hacia las rodillas**
- **Mantén la barra cerca**
- **Fija la posición para estabilizar**
- **Esto significa que realizamos las Cargadas de forma más efectiva**
- **Usa el Squat – es la principal diferencia cuando entrenamos la potencia**
- **Crea un ciclo con las repeticiones**
- **Levantamiento de pesas puro y duro**

INFORMACIÓN PUMP

Uno de los elementos clave cuando enseñamos una Cargada o un Peso muerto es la inclinación de la cadera. Esto permite a los participantes estabilizar la columna y aislar el movimiento hacia delante en la articulación de la cadera. La inclinación desde la cadera aísla los glúteos y protege la región lumbo-pélvica.



05. TRÍCEPS

SELECCIÓN DE PESO

HABITUALES: Barra con el peso del Calentamiento o más
NUEVOS: Barra con el peso del Calentamiento

FOCO DEL TRACK

Enseña con claridad la preparación de la Posición y la Ejecución de todos los ejercicios de Tríceps, centrándote en el rango de movimiento para crear intensidad. Haz que los participantes conecten con la música y desafíales con los Pushups y Tablas con el peso corporal.

FOCO MUSCULAR

Extensión de tríceps: Tríceps
Press de tríceps: Tríceps y deltoides
Pushup de tríceps: Tríceps, deltoides anterior, pectorales
Tabla lateral rotadora: Recto abdominal, oblicuos, erector de la columna

		MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO	REPS
INTRO	0:05	Intro	2x8	Preparación EXTENSIÓN DE TRÍCEPS	
1	0:13	V1	4x8	COMBINACIÓN 1 (16cts) 1x 3/1 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS (8cts) 1x 3/1 PRESS DE TRÍCEPS (8cts)	2x
	0:29	PC	4x8	COMBINACIÓN 2 (16cts) 1x 2/2 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS (8cts) 1x 2/2 PRESS DE TRÍCEPS (8cts)	2x
	0:45	Rep	4x8	COMBINACIÓN 3 (16cts) 1x 1/3 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS (8cts) 1x 1/3 PRESS DE TRÍCEPS (8cts)	2x
	1:02	C	4x8	TRIPLE REBOTE EXTENSIÓN DE TRÍCEPS (8cts)	4x
2	1:18	V2	16x8	REPETIR BLOQUE 1	
3	2:23	V3	2x8	TRANSICIÓN al step prepararse para PUSHUP DE TRÍCEPS EN STEP	
	2:31		3x8	2/2 PUSHUP DE TRÍCEPS EN STEP Opción: sobre rodillas o pies	3x
	2:43	C	8x8	COMBINACIÓN 4 (16cts) 1x 1/1/2 PUSHUP DE TRÍCEPS EN STEP (8cts) 1x 2/2 TABLA LATERAL ROTADORA Iz (8cts)	4x
4	3:16	Br	1½x8	AGUANTAR	
	3:18	V4	16x8	Usar las primeras 16cts para la transición al step. no hacer la primera parte 16cts de la COMBINACIÓN 1 REPETIR BLOQUE 1	
5	4:23	V5	13x8	REPETIR BLOQUE 3 con TABLA LATERAL ROTADORA al lado D RECUPERACIÓN: Sacudir brazos, estirar tríceps	



05. STUPID LOVE 5:18min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS / PRESS DE TRÍCEPS CAPA 1

Usa el **NERR** para enseñar con claridad la preparación de la Posición y la Ejecución de la Extensión y el Press de tríceps. Usa una señal cada vez, dejando espacio para que tus participantes asimilen y comprendan la Ejecución de cada movimiento.

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS

- *Tumbate, pies cerca del step*
- *Sujeta la barra con las manos a la anchura de los hombros*
- **Abdomen fuerte**
- *Hombros atrás y abajo*
- **Barra hacia la frente**
- *Los codos apuntan hacia el techo*
- *Mantén los codos sobre los hombros*
- **Lleva los codos hacia dentro** para activar los tríceps

PRESS DE TRÍCEPS

- **Codos hacia dentro**
- **Barra hacia las costillas inferiores**
- **Codos hacia la superficie del step**

2 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS / PRESS DE TRÍCEPS CAPA 2

El primer bloque es corto, así que refuerza los recorridos. Empieza a desafiar a tus alumnos usando señales de la Capa 2 para ayudarles a mejorar su Técnica y aumentar la intensidad, y así moldear más rápido sus brazos.

- *Es genial para aumentar la fuerza*
- *Tiempo bajo tensión*
- **Mete los codos hacia dentro** en los dos movimientos
- *Céntrate en el rango más bajo y permanece abajo en los rebotes*

3 PUSHUP DE TRÍCEPS / TABLA LATERAL ROTADORA CAPA 1

Enseña la preparación de la Posición y la Ejecución en el Pushup de tríceps y la Tabla lateral rotadora. Usa señales claras de Ritmo para que la clase pueda seguirte fácilmente. Crea espacio en tus señales para que los participantes puedan sentir y experimentar el movimiento en sus cuerpos.

- *Deja la barra*
- *Detrás del step para los Pushups*
- **Manos a la anchura de los hombros**

- *2/2 Pushup*
- **Contrae fuerte**
- **Pecho hasta la altura de los codos en el Pushup**
- *1 Pushup y 1 Tabla lateral rotadora*
- **Eleva la cadera de abajo al rotar**
- *Opción de apoyar las rodillas en el Pushup*
- *Opción de apoyar una rodilla al rotar*
- *Rota hacia tus talones*
- **Eleva el pecho, espalda larga y recta**
- *Movimiento integrado*

4 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS / PRESS DE TRÍCEPS CAPA 2 / CAPA 3

Una serie más con barra para mejorar la fuerza y el tono de los brazos. Los participantes saben ya hacia dónde van, aunque la fatiga aparece rápido después de los Pushups. ¿Qué puedes decir y hacer para que sigan conectados con el entreno?

- *Vuelve al step*
- **Mete los codos hacia dentro**
- *Fluido*
- *El reto es mantener los codos hacia dentro*
- *Rebota para conseguir que siga quemando*

5 PUSHUP DE TRÍCEPS / TABLA LATERAL ROTADORA CAPA 2 / CAPA 3

Ahora aparece la fatiga, así que refuerza una Técnica sólida y anima a terminar el track lo mejor que puedan. Los Pushups en el step son un poco más fáciles que en el suelo, por lo que algunos de tus participantes pueden encontrar un gran desafío al hacerlos sobre las puntas de los pies.

- *Detrás del step para los Pushups*
- *Manos a la anchura de los hombros*
- *Si quieres puedes apoyar las rodillas*
- *En la pausa generamos tensión en los Tríceps*
- *Ya llega la fatiga*
- **Contrae el core** fuerte para una postura firme
- **Codos hacia dentro** al empujar arriba
- *Empuja desde la mano al rotar*
- *Empuja hacia el step*
- *Integramos todo el cuerpo*

INFORMACIÓN PUMP

Meter los codos hacia dentro en el trabajo con barra y los Pushups no sólo aísla el tríceps, sino que activa los estabilizadores del hombro. La acción de rotar los codos requiere una rotación lateral en la articulación de los hombros, que activa el infraespinoso y el redondo menor, que son estabilizadores clave.



06. BÍCEPS

SELECCIÓN DE PESO

Barra con el peso del Calentamiento o menos

FOCO DEL TRACK

Enseña con claridad el ritmo para que tus alumnos conecten con la música. Céntrate en la ejecución del Curl de bíceps para un trabajo aislado.

FOCO MUSCULAR

Curl de bíceps y Remo de bíceps amplio:
Bíceps

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		REPS
1	0:06	Intro	3½x8	Preparación POSICIÓN INICIAL	
	0:16	Instr	2x8	4/4 CURL DE BÍCEPS Posición INICIAL	1x
	0:22	V1	4x8	3/1	4x
	0:34	Instr	8x8	COMBINACIÓN (16cts) 1x TRIPLE REBOTE A MEDIO RECORRIDO (8cts) Posición INICIAL 1x 2/2 CURL DE BÍCEPS (8cts) Un pie ADELANTADO	4x
2	0:57	V2	8x8	2/2 CURL DE BÍCEPS Posición INICIAL	8x
	1:20	PC	4x8	3/1	4x
	1:32		4x8	1/3	4x
	1:43	Instr	8x8	COMBINACIÓN (16cts)	4x
	2:06	Br	1x8	TRANSICIÓN: manos a AGARRE AMPLIO	
	2:09	Instr	8x8	TRIPLE REMO AMPLIO DE BÍCEPS (16cts)	4x
	2:32	Br	1x8	TRANSICIÓN: manos regresan al AGARRE NORMAL	
	2:35	Instr	8x8	COMBINACIÓN (16cts)	4x
3	2:58	V3	42x8	REPETIR BLOQUE 2 RECUPERACIÓN: Sacudir brazos, estirar bíceps.	



06. BILLIONAIRE 5:03min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1 CURL DE BÍCEPS

CAPA 1

Usa señales de Posición y Ejecución de la Capa 1 para que tus alumnos se muevan con el Ritmo y el Rango correctos, haciendo que conecten con el estilo y la fuerza de la canción.

- *Posición INICIAL*
- **Barra hacia los hombros y hacia los muslos**
- *Triple rebote y curl 2/2*
- **Codos bajo los hombros** para aislar
- *Escápulas abajo hacia las costillas de atrás*
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte**

2 CURL DE BÍCEPS / REMO DE BÍCEPS AMPLIO

CAPA 1 / CAPA 2

El Bloque 1 es corto, así que sigue utilizando señales de Ejecución para ayudar a los participantes a comprender el aislamiento. Cuando se estén moviendo correctamente, usa señales de la Capa 2 que les ayuden a moverse con una mejor alineación, creando precisión de movimiento. Cuando nos centramos en la posición del codo mantenemos la carga en los músculos deseados y creamos una base fuerte en la postura para crear una carga efectiva.

CURL DE BÍCEPS

- *Siente cómo las escápulas se deslizan hacia las costillas de atrás para estabilizar tu cuerpo*
- *Comprueba que los codos están justo bajo los hombros para moldear y tonificar rápido*
- *Posición fuerte para aislar los brazos*
- *Apoya los talones y bloquea el core*
- *Es el momento del Combo – rebota 3, separa 2*
- *Rebotes en la mitad – el rango es 2cm por arriba y 2 cm por abajo*
- *Cuando sea más duro, estabiliza el cuerpo*

REMO DE BÍCEPS AMPLIO

- *Separa las manos*
- **Remo de bíceps amplio**
- **Rodillas y costillas**
- **Contrae entre las escápulas**
- *Ligera recuperación para los bíceps*

3 CURL DE BÍCEPS / REMO DE BÍCEPS AMPLIO CAPA 3

Usa señales de la Capa 3 para Motivar a todos hasta el final. Demuéstrales que trabajar duro puede ser divertido – esto crea una Motivación intrínseca que ayuda a los participantes a tener éxito haciendo que les encante sentir el trabajo duro. ¿Cómo vas a llevar a tus alumnos hasta el final?

- *Permanece estable en esta serie más larga*
- *Fija las piernas y contrae fuerte el core*
- *Aguanta y resiste*
- *Combo*
- *Ahora estamos en el mejor momento*
- *Entrenamiento simple*
- *Pártelo – separa las manos*
- *Remo de bíceps amplio*
- *Codos arriba*
- *Barra hacia las costillas*
- *Terminamos con el combo*
- *Codos abajo, terminamos con el **pecho alto***

INFORMACIÓN PUMP

Uno de los principales aprendizajes del confinamiento debido al COVID-19 es la importancia de la conexión, tanto para los participantes como para los instructores. El track de bíceps es el momento perfecto para reconectar y celebrar el ejercicio en un entorno más social.



07. LUNGES

SELECCIÓN DE PESO

Barra con el peso del Calentamiento o menos

OPCIÓN: Peso corporal o discos

FOCO DEL TRACK

Enseña a tus alumnos a ejecutar el Lunge estático con un buen ROM y Ritmo para conseguir la máxima tensión muscular para resultados más rápidos.

FOCO MUSCULAR

Lunge: Glúteos, cuádriceps

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		REPS
1	0:05	Intro	4x8	Preparación LUNGE lz	
	0:17		4x8	2/2 LUNGE lz	4x
	0:30	V1	8x8	4/4	4x
	0:54	Build	8x8	LENTO 1/1 (8cts)	8x
	1:19	Drop	8x8	TRIPLE REBOTE LUNGE (8cts)	8x
	1:45	C	8x8	LENTO 1/1 (8cts)	8x
	2:09		8x8	TRIPLE REBOTE LUNGE	8x
2	2:34	Instr	48x8	REPETIR BLOQUE 1 al lado D	
				RECUPERACIÓN: sacudir piernas, estirar cuádriceps.	



07. GOLD 5:06min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1 LUNGE

CAPA 1 / CAPA 2

Usa señales simples para enseñar la Posición y la Ejecución del Lunge. Céntrate en las señales previas para que todos tengan éxito. Para asegurarte de que los participantes asimilan las señales, utiliza las señales de una en una para que todos sigan contigo. ¡Esto permite a los participantes explorar su propia técnica para mantener una buena postura y perfeccionar el ritmo!

- **Paso amplio atrás**
- *Baja y sube suave*
- **Rodilla de atrás hacia el suelo**
- **Caderas y hombros alineados al frente**
- *Empuja fuerte desde el talón de delante*
- **Muslo de delante paralelo al suelo**
- *Empujar desde el talón hace que los glúteos se activen*
- *3 rebotes en la mitad de abajo*
- *Los rebotes aumentan la intensidad*
- *Siente la tensión en la pausa en la mitad de abajo*
- **Mantén el pecho elevado y el abdomen fuerte**
- *Libera la tensión en los rebotes*
- *El reto es permanecer en el rango*

2 LUNGE

CAPA 2 / CAPA 3

En el Bloque 2 repetimos en Bloque 1 con la otra pierna. Ayuda a tus alumnos a comprometerse hasta el final con señales de motivación de la Capa 3 que les eduquen sobre los beneficios de este tipo de entrenamiento ¡y les permitan conectar con su cuerpo!

- *Ahora busca la alineación con la otra pierna*
- **Mantén el pecho elevado**
- *Sigue movimiento la barra recta arriba y abajo*
- *Céntrate en mantener la rodilla de atrás vertical*
- *Si puedes busca el rango – 90 grados*
- *Ahora empieza a quemar*
- *Estabilidad en tu core*
- *Mantén la carga*
- *Sigue fuerte, sigue conectado*
- **Empuja desde el talón de delante** al ponerte de pie
- *Rebotes hasta el final*

INFORMACIÓN PUMP

Uno de los fallos más comunes en los lunges es dar un paso muy corto – no dar un paso lo suficientemente amplio atrás al preparar la posición. Una zancada más corta en el Lunge puede darnos la sensación de que el trabajo sea más fácil, pero crea una carga excesiva por detrás de la rodilla de delante, porque ésta tiene que desplazarse hacia delante en cada Lunge.



08. HOMBROS

SELECCIÓN DE PESO

2 discos pequeños a grandes

FOCO DEL TRACK

Enseña con claridad la preparación de la Posición y la Ejecución de los ejercicios para crear una buena técnica y que tus participantes puedan mantener la tensión en los músculos durante todo el track. Educa a tus alumnos sobre los beneficios de utilizar los discos y el peso corporal, motivándoles a aumentar el peso y conseguir los máximos resultados.

FOCO MUSCULAR

Trabajo con disco: Deltoides, trapecio, músculos de la parte alta de la espalda, deltoides posterior

Pushups: Pectorales, tríceps, deltoides, core

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		REPS
1	0:05	Intro	4x8	Preparación PUSHUP MEDIA en el suelo	
	0:19	(Beat)	4x8	2/2 PUSHUP MEDIA Opción: rodillas cerca, lejos o sobre pies	4x
	0:33	C	8x8	COMBINACIÓN 1 (32cts) 2x 1/1 PUSHUP MEDIA (8cts) caminar mano lz fuera a PUSHUP AMPLIA (2cts) 1x 1/1 PUSHUP AMPLIA (4cts) caminar con mano lz dentro a PUSHUP MEDIA (2cts) 2x 1/1 PUSHUP MEDIA (8cts) caminar mano D fuera a PUSHUP AMPLIA (2cts) 1x 1/1 PUSHUP AMPLIA (4cts) caminar con mano D dentro a PUSHUP MEDIA (2cts)	2x
2	1:02	V1	1x8	TRANSICIÓN de rodillas, coger los discos	
	1:05		3x8	2/2 ELEVACIÓN LATERAL DE RODILLAS	3x
	1:16	C	8x8	COMBINACIÓN 2 (16cts) 2x 1/1 ELEVACIÓN LATERAL DE RODILLAS (8cts) 1x 1/1 ELEVACIÓN LATERAL ROTADORA DE RODILLAS (8cts)	4x
3	1:44	V2	2x8	TRANSICIÓN al suelo a PUSHUP MEDIA	
	1:51		2x8	2/2 PUSHUP MEDIA	2x
	1:59	C	8x8	COMBINACIÓN 1 (16cts)	4x
4	2:27	V3	2x8	TRANSICIÓN de pie, Posición INICIAL	
	2:34		2x8	2/2 ELEVACIÓN LATERAL DE PIE Posición INICIAL	2x
	2:41	C	8x8	COMBINACIÓN DE PIE 2 (16cts)	4x
5	3:10	V4	4x8	2/2 REMO VERTICAL CON DISCOS DE PIE Posición INICIAL	4x
	3:24	C	8x8	COMBINACIÓN 3 (16cts) 2x 1/1 TIRÓN ARRIBA DE PIE (8cts) 1x 1/1 VUELO POSTERIOR DE PIE (8cts)	4x
6	3:52	(Low)	4x8	2/2 REMO VERTICAL CON DISCOS DE PIE Posición INICIAL	4x
	4:07	C	4x8	COMBINACIÓN 3 (16cts)	2x
	4:21	Br	1/2x8	AGUANTAR	
	4:23	Instr	10x8	TRIPLE VUELO POSTERIOR CON DISCO (16cts) RECUPERACIÓN: Sacudir brazos, estirar hombros	5x



08. BREAK IT DOWN 5:01min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1 PUSHUP ESTRECHO / PUSHUP AMPLIO

CAPA 1

Céntrate en el Ritmo, el Recorrido y el Rango para que tus alumnos se muevan con una buena Ejecución y comprendan la Ejecución del Pushup. Ofrece los diferentes niveles para que todos tengan éxito.

- **Manos ligeramente por fuera de los hombros en la posición estrecha**
- **Contrae el abdomen**
- *Sobre las rodillas o las puntas de los pies*
- *Hombros lejos de las orejas*
- **Pecho hasta el nivel de los codos**
- **Espalda larga y recta**
- *Combinación – 2 simples y abre la mano*
- *Camina con la mano de nuevo hacia el centro*

2 ELEVACIÓN LATERAL DE RODILLAS / ELEVACIÓN LATERAL ROTADORA DE RODILLAS

CAPA 1

Ejercicios nuevos, así que usa una enseñanza de la Capa 1 clara y precisa para explicar la Posición y la Ejecución de los dos movimientos.

- *Rodillas apoyadas, coge 2 discos ligeros*
- *Abre y cierra*
- *90 grados*
- **Dirige desde los codos**
- **Los codos se detienen justo por debajo del nivel de los hombros**
- **Contrae el abdomen y eleva el pecho**
- *Fija los pies para sentir más la estabilidad*
- *Combinación 2 Elevaciones laterales simples y 1 Elevación lateral rotadora*
- **Contrae entre las escápulas al abrir los brazos**
- *Aislamiento y estabilización funcional de la articulación del hombro*

3 PUSHUP ESTRECHO / PUSHUP AMPLIO

CAPA 2

Otra serie rápida de Pushups estrechos y amplios. Un gran trabajo para todo el cuerpo con el reto extra de estabilizar al separar las manos. Cambiar la posición de las manos combina el reclutamiento del pectoral, permitiéndonos mantener un nivel de intensidad alto.

- *Recolócate para los Pushups – posición estrecha*
- *Pecho hasta la altura de los codos otra vez*
- *Entrenamiento de todo el cuerpo*
- **Estabiliza desde el core**
- *Busca esa tensión en los hombros*

4 ELEVACIÓN LATERAL DE PIE / ELEVACIÓN LATERAL ROTADORA DE PIE

CAPA 2

En el Bloque 4 repetimos el Bloque 2 pero de pie. Céntrate en perfeccionar la Ejecución, dejando que los participantes exploren los movimientos y vende los beneficios de esta tensión y aislamiento. Usa señales de la Capa 2 para ayudarles a Mejorar la ejecución y empieza a controlar la intensidad, porque la sobrecarga aumenta rápido con la fatiga.

- *De pie, sujeta tus discos*
- *Dirige desde los codos*
- *Los codos se detienen justo por debajo de la línea de los hombros*
- **Contrae el abdomen y eleva el pecho**
- *Fija los pies para más estabilidad*
- *Combo, 2 simples y rota – aislamiento y estabilidad*

5 REMO VERTICAL CON DISCO DE PIE / TIRÓN ARRIBA DE PIE / ELEVACIÓN DELTOIDES POSTERIOR DE PIE

CAPA 1

Ejercicios nuevos, así que usa una enseñanza de la Capa 1 clara y precisa para explicar la Posición y la Ejecución de los 3 movimientos.

REMO VERTICAL DE PIE

- *Codos hacia fuera*
- **Mantén los discos cerca del cuerpo**
- **Contrae el abdomen**
- **Pecho alto**
- **Discos hacia la parte baja del pecho**

COMBINACIÓN TIRÓN ARRIBA DE PIE, ELEVACIÓN DELTOIDES POSTERIOR DE PIE

- *2 Tirones arriba y 1 Elevación de deltoides posterior*
- *Eleva los talones y contrae los glúteos en el Tirón arriba*
- **Inclínate adelante, alarga la columna**
- **Pecho alto**
- **Los discos se detienen justo debajo de la línea de los hombros al elevar**
- **Contrae entre las escápulas**
- *Empuja las caderas arriba y adelante en el tirón arriba*
- *Es bueno para ti, porque trabajamos la parte anterior y posterior del deltoides*



08. BREAK IT DOWN 5:01min

6 REMO VERTICAL DE PIE CON DISCOS / TIRÓN ARRIBA DE PIE / ELEVACIÓN DELTOIDES POSTERIOR DE PIE

CAPA 2 / CAPA 3

Última serie con los discos, y una oportunidad para aumentar el peso, porque los participantes ya saben lo que viene. ¿Cómo vas a Conectar y Motivar a tus alumnos hasta el final de este bloque?

- *Última serie, así que puedes coger más peso si quieres*
- *Combinación de nuevo, sigue fuerte*
- *Ahora triple*
- *Bloquea, aguanta, eleva*

INFORMACIÓN PUMP

El secreto para trabajar los músculos adecuados de la parte alta de la espalda durante la Elevación posterior es que los participantes lleven el tronco lo suficientemente adelante. Esto supone un reto para el trapecio medio y el romboides, y no tanto para la parte superior del trapecio, que es el que reclutamos cuando no nos inclinamos lo suficiente.



09. CORE

FOCO DEL TRACK

Céntrate en enseñar de una forma simple la Ejecución de todos los ejercicios para que todos realicen todas las repeticiones. Usa una señal cada vez, para que los participantes puedan escucharla y aplicarla. Cuando tengan todos los ejercicios, ayúdales a comprender cómo aumentar o reducir la intensidad para que todos tengan éxito.

FOCO MUSCULAR

C-Crunch: Recto abdominal y oblicuos
Doble extensión: Abdominales

	MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO	REPS
1	0:05	Intro	2x8	Preparación C-CRUNCH , dedos en las sienes	
	0:14	Instr	2x8	2/2 C-CRUNCH	2x
2	0:23	V1	4x8	1/1/2 C-CRUNCH	4x
	0:41	PC	4x8	1/3 Aguantar pies arriba en últ. 4cts	4x
	1:00	Instr	4x8	1/1 DOBLE EXTENSIÓN (4cts) Bajar los pies en últ. 2cts	8x
	1:18	Rep	2x8	2/2 PUENTE DE CADERAS	2x
	1:27	V2	14x8	REPETIR BLOQUE 2	
3	2:31	Instr	4x8	1/1 DOBLE EXTENSIÓN	8x



09. MALDAD 2:52min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1 C-CRUNCH

CAPA 1

Enseña la preparación de la Posición y la Ejecución del C-Crunch utilizando señales de la Capa 1; enseña el Ritmo y el Recorrido.

- *Baja al suelo*
- *Dedos en las sienes*
- *C-Crunch 2/2*
- **Rodillas sobre las caderas, gemelos paralelos al suelo**
- **Siente cómo tu zona lumbar empuja hacia el suelo al bajar los pies**
- **Costillas hacia las caderas**

2 C-CRUNCH / DOBLE EXTENSIÓN / PUENTE

CAPA 1 / CAPA 2

Enseña la Ejecución de la Doble extensión y el Puente y añade señales de intensidad de la Capa 2 para conseguir los máximos resultados y educar a tus alumnos sobre los músculos que están trabajando y por qué.

- *Separa tus hombros y tus escápulas del suelo en el crunch*
- *Siente cómo trabajan la parte superior e inferior de tu abdomen*
- *Cada vez que extiendas las piernas siente la carga en la parte inferior de tu abdomen*
- *Desafíate a subir más arriba en el crunch*
- **Empuja la zona lumbar hacia el suelo al extender las piernas**
- *Pies cerca del glúteo*
- **Contrae los glúteos para elevar las caderas**
- *Empuja desde los talones*

3 C-CRUNCH / DOBLE EXTENSIÓN / PUENTE

CAPA 2 / CAPA 3

En el último bloque repetimos el Bloque 2. Usa la Capa 3 para conseguir los máximos resultados y educar a los participantes sobre qué músculos están trabajando y por qué.

- *Volvemos al C-Crunch*
- *Costillas hacia las caderas*
- *Gran activación de la parte superior del abdomen*
- *Flexiona rápido y aguanta – suelta lento*
- *Extiende con los brazos sobre la cabeza*
- *Extiende lejos – es duro*
- *Apoya los pies – Puente para recuperar*
- *Última serie de extensiones*
- *Movimiento atlético – gran activación del core*



10. COOLDOWN

FOCO DEL TRACK

Haz que tus alumnos conecten con la música y el movimiento para estirar cada grupo muscular que han trabajado.

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO	
1	0:05	Intro	2x8	TRANSICIÓN a POSE DEL BEBE
	0:17	V1	4x8	POSE DEL BEBE
	0:42	PC	2x8	ESTIRAMIENTO EN PASO DE VALLA SENTADO Iz
	0:54	C	2x8	ESTIRAMIENTO FLEXOR DE CADERA DE RODILLAS D Extender el brazo D sobre la cabeza
	1:07		2x8	ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIAL DE RODILLAS Iz
2	1:20	V2	3x8	POSE DEL BEBE
	1:38	PC	2x8	ESTIRAMIENTO EN PASO DE VALLA SENTADO D
	1:51	C	2x8	ESTIRAMIENTO FLEXOR DE CADERA DE RODILLAS Iz Extender el brazo Iz sobre la cabeza
	2:03		2x8	ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIAL DE RODILLAS D
3	2:16	Rep	2x8	ESTIRAMIENTO PARTE ALTA DE LA ESPALDA Cruzar brazos delante del cuerpo, separar omóplatos.
	2:28	Br	1½x8	ESTIRAMIENTO DE BRAZOS SOBRE LA CABEZA Entrelazar las manos, extender los brazos sobre la cabeza
	2:38		1¼x8	ESTIRAMIENTO DE PECTORAL DE PIE abrir y separar los brazos
	2:45	C	4x8	ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS DE PIE Iz,D
	3:10		4x8	ESTIRAMIENTO BANDA ILIOTIBIAL DE PIE Iz,D
	3:35	Outro	2x8	ROTACIÓN DE HOMBROS, ROTACIONES LATERALES, SACUDIR.



10. SANCTUARY 3:52min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

- Sé descriptivo con tu forma de enseñar y dónde deberían sentirlo
- ¡Reconoce el esfuerzo que han invertido en el entreno de hoy y felicítales por haberlo completado!



FORMATO DE 45 MINUTOS

05. TRÍCEPS/BÍCEPS

PESO

Barra con el peso del Calentamiento o más y 1 disco mediano a grande

FOCO DEL TRACK

Enseña bien las transiciones para que tus alumnos puedan seguirte fácilmente en los diferentes ejercicios. Enseña cómo ejecutar cada ejercicio con claridad usando señales de la Capa 1 en la primera serie de ambos ejercicios. Las segundas series son para aumentar la intensidad, hablar de los beneficios de este tipo de entreno y Motivar.

FOCO MUSCULAR

Pushup de tríceps: Tríceps, deltoides anterior, pectoral mayor

Escalador: Tríceps, deltoides, recto abdominal, oblicuos, flexores de la cadera

Extensión de tríceps: Tríceps

Curl de bíceps: Bíceps

	MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO	REPS
1	0:05	Intro	2x8	Preparación PUSHUP TRÍCEPS en el suelo	
	0:12	Instr	4x8	4/4 PUSHUP TRÍCEPS Opción: rodillas, cerca o lejos, o sobre pies	2x
	0:26	(Beat)	8x8	COMBINACIÓN 1 (16cts) 2x 1/1 PUSHUP TRÍCEPS (8cts) 1x ESCALADOR LENTO Iz, D (8cts)	4x
2	0:53	Br	2x8	TRANSICIÓN a CURL DE BÍCEPS DE RODILLAS con barra	
	1:00	V1	8x8	2/2 CURL DE BÍCEPS DE RODILLAS	8x
	1:28	Rep	8x8	TRIPLE REBOTE A MEDIO RECORRIDO DE RODILLAS (8cts)	8x
3	1:55	(Low)	2x8	TRANSICIÓN a PUSHUP TRÍCEPS en el suelo	
	2:02	(Bup)	2x8	2/2 PUSHUP TRÍCEPS	2x
	2:09	(Beat)	8x8	COMBINACIÓN 2 (16cts) 2x 1/1 PUSHUP TRÍCEPS (8cts) 4x ESCALADOR RÁPIDO Iz, D (8cts)	4x
	2:37		4x8	Usar las primeras 8cts para coger el disco 1/1 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON DISCO SOBRE LA CABEZA DE RODILLAS	6x
4	2:51	Br	18x8	REPETIR BLOQUE 2	
5	3:46	(Low)	16x8	REPETIR BLOQUE 3	
				RECUPERACIÓN: sacudir los brazos, estirar tríceps y bíceps	



FORMATO DE 45 MINUTOS

05. TURNT UP 4:57min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1 PUSHUP DE TRÍCEPS / ESCALADOR

CAPA 1 / CAPA 2 / CAPA 3

Usa la Capa 1 para enseñar la preparación de la Posición y la Ejecución de los Pushups de tríceps y los Escaladores, incluyendo opciones para todos.

PUSHUP DE TRÍCEPS

- **Manos bajo los hombros**
- **Hombros lejos de las orejas**
- Espalda recta
- Sobre las rodillas o las puntas de los pies
- **Pecho hasta la altura de los codos**
- **Codos cerca de las costillas**
- **Abdomen fuerte**

PUSHUP DE TRÍCEPS / ESCALADOR

- Escaladores lentos y simples
- **Rodillas cerca del suelo** en los Escaladores
- **Contrae el abdomen para estabilizar las caderas y la pelvis**
- *Empuja hacia el suelo y siente cómo se estabiliza tu espalda*
- *Buscamos una base fuerte desde la que trabajar*

2 CURL DE BÍCEPS DE RODILLAS

CAPA 1

Nuevo ejercicio – usa señales claras para explicar la Posición y la Ejecución. Destaca el Rango y el Recorrido para que todos puedan utilizar la intensidad adecuada en el momento adecuado.

- De rodillas, sujeta la barra
- Curls de bíceps
- **Contrae el abdomen**
- **Barra hacia los hombros**
- **Baja hasta los muslos**
- **Codos justo debajo de los hombros**
- **Eleva el pecho**
- 3 rebotes en la mitad del recorrido – el rango es 2cm por encima y 2cm por debajo
- Sobre las rodillas es más difícil estabilizar el cuerpo

3 PUSHUP DE TRÍCEPS / ESCALADOR / EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON DISCO DE RODILLAS

CAPA 1 / CAPA 2 / CAPA 3

En esta serie usa señales de la Capa 2 para Mejorar la ejecución del Pushup de tríceps y los Escaladores. Cuando nos centramos en la precisión aumentamos la tensión y la intensidad para conseguir resultados rápidos. Reta y Motiva a tus alumnos a estabilizar y sentir la presión.

PUSHUP DE TRÍCEPS / ESCALADOR

- *Deja la barra, volvemos a los Pushups*
- 2 simples y Escaladores
- *Sprinters o escaladores – tú eliges*
- *Éste es tu entreno*

EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON DISCO DE RODILLAS

- *Busca un disco grande*
- **Disco hacia la base del cuello**
- **Extensión completa arriba**
- **Contrae el abdomen, pecho alto**
- **Codos hacia dentro**
- *Rebotes hasta el final para aumentar la intensidad*

4 / 5 CURL DE BÍCEPS DE RODILLAS / PUSHUP DE TRÍCEPS / ESCALADOR / EXTENSIÓN DE TRÍCEPS CON DISCO DE RODILLAS

CAPA 2 / CAPA 3

Es una repetición de los Bloques 2 y 3. La tensión aumentará rápido en estos últimos bloques. Recuerda a tus alumnos en dónde deberían centrarse y usa grandes señales de enseñanza de la Capa 3. Recuerda, ¡la música también es un gran Motivador!

- *Cerca de la barra*
- **Codos debajo de los hombros en el curl**
- **Contrae el core para estabilizar el cuerpo**
- *Carga al subir*
- *Posición estrecha para los Pushups*
- *Intenta hacer los 8 sprinters*
- *Tienes que hacerlos rápido para que te dé tiempo*
- *Termina con el disco grande*

INFORMACIÓN PUMP

Es sorprendente lo duro que se sienten los curls y las extensiones cuando las hacemos de rodillas en comparación con cuando las hacemos de pie. Aunque estabilizamos el cuerpo cuando nos ponemos de pie, podemos seguir utilizando las piernas para ayudarnos a contrarrestar la inercia de la barra o el disco. Esta ayuda desaparece cuando lo hacemos de rodillas.



FORMATO DE 45 MINUTOS

06. LUNGES/HOMBROS

PESO

2 discos pequeños a medianos

FOCO DEL TRACK

Es esencial que establezcas cada ejercicio con claridad y utilices señales previas para que tus alumnos te sigan con claridad. El Foco de enseñanza está en el rango de movimiento para integrar el tren superior e inferior. En la combinación de Lunge estático aumenta la intensidad, y es una gran oportunidad para aprovechar al máximo los resultados de la fatiga.

FOCO MUSCULAR

Lunge con Elevación lateral: Glúteos, cuádriceps, core, deltoides

Lunge con Press de hombros: Glúteos, cuádriceps, core, hombros

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		REPS
1	0:05	Intro	4x8	Preparación LUNGE lz, discos en las manos Paso D atrás	
	0:18	V1	8x8	4/4 LUNGE lz con 4/4 ELEVACIÓN LATERAL	4x
	0:43	PC	4x8	3/1 LUNGE lz con 3/1 ELEVACIÓN LATERAL	4x
	0:56		4x8	2/2 LUNGE lz con 2/2 ELEVACIÓN LATERAL	4x
	1:09	(Drop)	8x8	1/1 LUNGE lz con 1/1 ELEVACIÓN LATERAL	16x
2	1:35	V2	8x8	2/2 LUNGE lz con 2/2 PRESS DE HOMBROS SOBRE LA CABEZA	8x
	2:00	PC	8x8	1/1/2 LUNGE lz con 1/1/2 PRESS DE HOMBROS SOBRE LA CABEZA	8x
	2:26	(Drop)	8x8	1/1 LUNGE lz con 1/1 PRESS DE HOMBROS SOBRE LA CABEZA	16x
3	2:52	Instr	28x8	REPETIR BLOQUE 1 en el lado D paso lz atrás	
4	4:22	V4	24x8	REPETIR BLOQUE 2 en el lado D	
				RECUPERACIÓN: sacudir piernas, estirar cuádriceps y hombros	



FORMATO DE 45 MINUTOS

06. AS ONE 6:06min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

1 LUNGE CON ELEVACIÓN LATERAL

CAPA 1

Usa la Capa 1 para establecer la Posición y la Ejecución centrándote en el Ritmo, el Rango y la precisión de Movimiento. Refuerza las señales de Ritmo y de Rango para que los participantes sientan la integración desde las piernas hasta los hombros.

- 1 disco en cada mano
- **Paso amplio atrás**
- **Rodilla de atrás abajo, rodilla de delante hacia fuera**
- **Caderas y hombros alineados contrayendo el abdomen**
- **Muslo de delante paralelo al suelo**
- **Pecho alto**
- **El codo sube justo hasta debajo de la línea del hombro en la Elevación lateral**
- **Dirige desde los codos**
- *Empieza a sentir que quema*

2 LUNGE CON PRESS DE HOMBROS

CAPA 1 / CAPA 2

Seguimos en la misma pierna pero pasamos a integrar el Press de hombro con el Lunge. Usa una enseñanza clara y simple, explicando lo básico que necesitan tus participantes para mejorar la coordinación y la estabilidad. Enseña a todos los niveles para que todos puedan sentir el desafío y todos sientan el éxito – pueden dejar los discos en cualquier momento.

- *Discos hacia los hombros*
- *Lunge y press*
- **Codos por delante de la cara en el press**
- **Abdomen fuerte**
- *Busca una gran profundidad e intensidad en las legs*
- *Busca un bien aislamiento en los hombros*
- *Baja y aguanta empujando desde el talón de delante*
- *Lunge simple y Press de hombros simple*
- *Sigue fuerte*

3 / 4 LUNGE CON ELEVACIÓN LATERAL / LUNGE CON PRESS DE HOMBROS

CAPA 2 / CAPA 3

Cuando tus alumnos se estén moviendo correctamente de nuevo, dales un foco de la Capa 2 y deja que lo exploren en sus cuerpos. Intenta que mantengan la conexión mente-cuerpo tanto en las piernas como en el tren superior. La música es súper cool, creará el escenario y aumentará la intensidad – ¡así que úsala! ¡La motivación es la clave!

- *Ahora todo con la otra pierna*
- **Empuja la rodilla de delante hacia fuera, alineada con el 2º/3º dedo del pie**
- *Rodilla de atrás hacia el suelo*
- **Muslo de delante paralelo al suelo**
- *Serie larga de Lunges para aumentar la densidad muscular*
- *Piernas largas, esbeltas y útiles*
- *Mantén el pecho elevado y empuja desde el talón de delante*
- *Aquí está el entreno – discos arriba*
- *Ahora bloquea hasta el final*
- **Codos lo más cerca del cuerpo que puedas**
- *Siente cómo la pausa en la mitad de abajo aumenta la tensión muscular y el aislamiento*

INFORMACIÓN PUMP

A menudo hacemos referencia a las cadenas cruzadas cuando entrenamos el core. Los ejercicios que integran el tren superior e inferior requieren una gran contribución del core a través de nuestras cadenas cruzadas. Esto genera una mejora de la fuerza funcional, porque éste es el tipo de función muscular coordinada que utilizamos día a día.



SOMOS LA TRIBU LES MILLS

Somos una familia mundial de líderes, que nos dedicamos, de forma apasionada, para crear un planeta más en forma.

Inspiramos a otros sin miedo para descubrir su verdadero potencia, enamorándose del ejercicio.

El ejercicio es nuestro movimiento global. Millones de nosotros conectamos cada día a través del el esfuerzo. Nuestro movimiento sacude el mundo.

La música es nuestra alma. Nos dirige, nos centra,

nos da pasión.

Eliminamos las fronteras del juicio y enseñamos a todo el mundo a disfrutar de los beneficios únicos del movimiento. Mientras honramos nuestra herencia, creamos caminos para el futuro. Buscamos inspirar, innovar y crear de la forma más humana posible.

Estamos tan locos como para creer que podemos cambiar el mundo.

Somos la Tribu Les Mills.

NUESTRA DECLARACIÓN DE INTENCIONES

La familia internacional de Les Mills está formada por clubs de fitness, instructores y millones de participantes 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. Por eso intentamos evitar cualquier situación delicada con el máximo respeto

a todo el mundo.

¡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, para cualquier persona.

