

CONTENIDO

01. Calentamiento	2
02. Calentamiento en el Step	3
03. Step Orientación	4
04. Pico 1	5
05. Mix de fuerza	6
06. Pico 2	7
07. Step Recuperación	8
08. Party Step	9
09. Speed Step	10
10. Pico 3	11
11. Recuperación	12
12. Cooldown	13
03. Step Orientación AT	14
CA. Circuito Atlético	15

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

01. CALENTAMIENTO

MÚSICA All In My Head 4:43 min

FOCO DEL TRACK

Sé acogedor. Usa señales visuales para mostrar la dirección y la pierna líder. Enseña a tus alumnos cómo calentar el cuerpo y cómo prepararlo para la sesión.

Enseñanza Atlética

Empieza este track...

Con energía, positivo y acogedor, listo para dirigir a tus alumnos en este gran entreno.



0:05 / Intro / Flex , time to impress	CTS	1:57 / Flex , time to impress	
1x8 / Preparados para empezar	1-8	4x8 / B¹ / Dombó D 4x Marchas sobre step y rebote atrás	3:55
0:08 / Instr /		2reps	1-16
2x8 / A / Rebote Iz/D. Br relajados al lado	1-2	4x8 / F / Estiramiento activo gemelo D. BC manos abiertas	1-4
8reps		8reps	
0:15 / Rep / I wanna flex with		Paso Iz al suelo en últ. 2cts	
4x8 / A¹ / Rebote Iz y D. BC	1-2	4:08 / PC / _ I wanna feel you	
16reps		1x8 / A / Rebote D e Iz. Brazos relajados a los lados	1-2
0:29 / C / Flex , time to impress		4reps	
8x8 / B / Combo 4x Marcha sobre step y rebote en el lugar Iz	1-16	_ I wanna feel you	
4reps		1x8 / A¹ / Rebote D e Iz. BC	1-2
0:56 / Rep / I wanna flex		4reps	
4x8 / C / Marcha del/at diagonal Iz. BC, palmada en ct 4	1-8	4:15 / C / Flex , time to impress	
4reps		8x8 / B¹ / Combo D 4x Marchas sobre el step y rebote atrás	1-16
1:10 / V1 / I wanna flex with		4reps	
4x8 / D / ST del/at Iz en diagonal Iz. BC	1-4	2:52 / PC / _ I wanna feel you	
8reps		1x8 / A / Rebote Iz y D. Brazos relajados a los lados	1-2
1:23 / _ Curtains like waves		4reps	
2x8 / E / 8x Tap repetidos Iz diagonal Iz. BC	1-16	_ I wanna feel you	
_ So tongue in cheek		1x8 / A¹ / Rebote Iz y D. BC	1-2
2x8 / E¹ / 8x Rodillas repetidas Iz diagonal Iz. BC	1-16	4reps	
1:37 / PC / _ I wanna feel you		2:58 / C / Flex , time to impress	
1x8 / A / Rebote D e Iz. Brazos relajados a los lados	1-2	8x8 / B¹ / Combo Iz 4x marchas sobre el step, caballo y rebote	1-16
4reps		4reps	
_ I wanna feel you		3:26 / Rep / I wanna flex with	
1x8 / A¹ / Rebote D e Iz. BC	1-2	4x8 / C / Marcha Del/at Iz en diagonal Iz	1-8
4reps		4reps	
1:44 / C / Flex , time to impress		3:39 / Br / _ I want you to	
4x8 / B / Combo D 4x marchas sobre el step y rebote	1-4	½x8 / Separar pie Iz. Señal visual Iz	1-2
8reps		Pie D sobre el step. Señal visual D	3-4
Sig. mov. en últ. 16cts		3:41 / Ref / Flex with me baby	
		4x8 / F / Estiramiento activo gemelo Iz. BC manos abiertas	1-4
		8reps	
		Paso pie D al suelo en últ. 2cts	

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

REBOTE

Pies por fuera de la anchura de las caderas

Cambia el peso de una pierna a la otra

Contrae el abdomen para fijar las caderas

Crea drama, brazos a los lados, flexionales

COMBO 4 MARCHAS EN EL STEP Y

REBOTE EN EL LUGAR

Marcha Iz, D, Iz, D en el step. BC

1-4

Marcha Iz, D, Iz, D en el suelo. BC

5-8

Rebote Iz, D en el lugar x4. BC

9-16

SEÑAL FONÉTICA 'Marcha en el step, marcha abajo, rebote, marcha en el step, marcha abajo, rebote'

Usa una señal visual para AGUANTAR el Rebote

Pisa el step con toda la planta del pie

COMBO 4 MARCHAS EN EL STEP.

CABALLO Y REBOTE ATRÁS

Marcha D, Iz, D, Iz desplazado delante sobre el

1-4

step. BC

Caballo y Marcha abajo D, Iz, D, Iz en el suelo.

5-8

BC

Rebote D, Iz x4, desplazado atrás. BC

9-16

SEÑAL FONÉTICA 'Marcha en el step, caballo abajo, rebote atrás, marcha en el step, caballo abajo, rebote atrás'

CAPA 2

Flexiona las piernas para calentar más rápido en el caballo



MARCHA ADyAT

Marcha del Iz, D, Iz en diagonal Iz. BC

1-3

Tap D hacia la Iz. Palmada

4

Marcha At D, Iz, D. BC en diagonal Iz

5-7

Tap Iz hacia la D. BC

8

SEÑAL FONÉTICA 'Marcha adelante, marcha atrás, marcha adelante, marcha atrás'

CAPA 2

Entra más aún en calor desplazándote más lejos

STEP TOUCH ADyAT

Paso adelante Iz en diagonal Iz. BC

1

Tap D a Iz. BC

2

Step At D en diagonal Iz. BC

3

Tap Iz a D. BC

4

SEÑAL FONÉTICA 'Paso adelante, paso atrás, paso adelante, paso atrás'

Pisa delante con el mismo pie todas las veces

Cuerpo en un ángulo de 45 grados

CAPA 2

Calienta más las piernas flexionando las rodillas y siéntate más abajo en el paso adelante, y ponte de pie erguido en el paso atrás



ESTIRAMIENTO DE GEMELO ACTIVO

Pie D en el step, pie Iz en el suelo, Un pie adelantado, a la anchura de las caderas

Siéntate y empuja el talón Iz hacia el suelo. BC

manos abiertas

Sube y separa el talón Iz del suelo. BC manos

abiertas

SEÑAL FONÉTICA 'Siéntate, de pie, siéntate,

de pie'

Empuja el talón hacia el suelo, después súbelo

Rodillas alineadas con las puntas de los pies

02. CALENTAMIENTO EN EL STEP

MÚSICA Emperor's New Clothes
3:25 min

FOCO DEL TRACK

Enseña los patrones de movimiento de pies alternos y cómo se desplazan hacia delante y hacia atrás. Usa señales visuales claras en el combo con el Básico, mostrando a tus alumnos que han de AGUANTAR los básicos en el lugar.

Enseñanza Flava

Empieza este track...

En calma, con control y con mucha información importante para hacer que tus alumnos pisen correctamente el step durante el resto de la clase.



0:00 / Intro / _ Finders keepers	CTS	2:40 / C / I'm taking back the crown	
4½x8 / A / Tap arriba D e Iz. BC	1-8	8x8 / D / Combo Iz Extensión cadera desplazada del/at y 2x básicos	1-16
4½reps		4reps	
0:16 / V1 / Welcome to the end			
4x8 / B / Básico Iz. BC	1-4	3:10 / Rep 2/ Finders keepers losers	
8reps		4x8 / A¹ / Tap arriba Iz y D. Abrir y palmada	1-8
0:31 / Br / (Babble)		4reps	
½x8 / C / Extensión de cadera Iz. Manos caderas			
1-4			
0:33 / PC / Mortal kings are			
5x8 / C¹ / Extensión cadera D e Iz. Elevación brazos flexionados delante	1-8		
5reps Sig. mov. en últ. 8cts			
0:51 / Rep1 / _ I'm taking back			
4x8 / C² / Extensión de cadera D e Iz, desplazado delante y atrás. Elevar brazos flexionados del.	1-8		
4reps			
1:06 / C / I'm taking back the crown			
8x8 / D / Combo D Extensión cadera desplazada del/at y 2x básicos	1-16		
4reps			
1:35 / Rep 2 / Finders keepers losers			
4x8 / A¹ / Tap arriba D e Iz. Abrir y palmada	1-8		
4reps			
1:50 / V2 / Sycophants on velvet			
4x8 / B / Básico D. BC	1-4		
8reps			
2:05 / Br / (Babble)			
½x8 / C / Ext. cadera D. Manos caderas	1-4		
2:07 / PC / Mortal kings are			
5x8 / C¹ / Extensión cadera Iz y D. Brazos flexionados delante	1-8		
5reps Sig. mov. en últ. 8cts			
2:25 / Rep 1 / _ I'm taking back			
4x8 / C² / Extensión cadera Iz, D, desplazado delante y atrás. Elevar brazos flexionados del.	1-8		
4reps			

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

TAP ARRIBA

SEÑAL FONÉTICA 'Tap arriba, cambia de lado, tap arriba, cambia de lado'

Con brazos – Abre los brazos para estirar el pecho. Los brazos deberían permanecer delante del pecho. Evita tirar con los brazos atrás más allá de los hombros

BÁSICO

SEÑAL FONÉTICA 'Marcha arriba, marcha abajo, marcha arriba, marcha abajo'

Pisa con todo el pie dentro del step

Ritmo natural de caminar

EXTENSIÓN DE CADERA

Pie D en el step, extiende la pierna Iz ligeramente hacia Atrás. Brazos flexionados delante 1-2
Baja Iz, D detrás del step. Tira puños a las caderas 3-4
Repítelo hacia el otro lado 5-8

SEÑAL FONÉTICA 'Sube la pierna, cambia de lado, sube la pierna, cambia de lado'

Extiende la pierna abajo y contrae el glúteo

EXTENSIÓN DE CADERA ADYAT

Pie D en el step, extiende la pierna Iz ligeramente hacia At, hacia AD. Brazos flexionados delante 1-2
Caballo abajo Iz, D. Tira con los puños a las caderas 3-4
Pie Iz en el step, extiende la pierna D ligeramente At, hacia AT. Brazos flexionados delante 5-6
Baja D, Iz detrás del step. Tira con los puños a las caderas 7-8

SEÑAL FONÉTICA 'Eleva delante, caballo abajo, eleva atrás, baja, caballo abajo, eleva atrás'

Empuja el talón detrás de ti



COMBO EXTENSIÓN DE CADERA Y BÁSICO

Extensión de cadera AdyAt. Brazos flex. del. 1-8
Básicos D x2. BC 9-16

SEÑAL FONÉTICA 'Eleva delante, eleva atrás, AGUANTA, 2 Básicos, Eleva delante, eleva atrás, AGUANTA, 2 Básicos'

Usa una señal visual para AGUANTAR los Básicos en el lugar

CLÁSICO

03. STEP ORIENTACIÓN

MÚSICA That's My Girl 4:17 min

FOCO DEL TRACK

Enseña el ritmo '3' en las Rodillas, después sigue con el 3 Rodillas T-Step.
Enseña la dirección usando señales visuales y previas para los cambios de movimiento.

Enseñanza Flava

Empieza este track...

Fuerte, atlético, lleno de energía y listo para trabajar a tu nivel hacia el primer pico cardiovascular.



0:00 / Intro /	CTS	2:37 / Intro / _ That's my girl	
6x8 / A / 3x Rodillas repetidas Iz y D	1-16	6x8 / D / 6x Marchas sobre el step D e Iz	1-16
3reps		3reps	
Sig. mov. en últ. 8cts		Sig. mov. en últ. 8cts	
0:22 / C / That's my girl , that's my		2:00 / PC / You've been down	
4x8 / B / 3-rodillas en T Iz y D. BC	1-16	6x8 / D' / Caballo indeciso D e Iz	1-16
2reps		3reps	
Sig. mov. en últ. 8cts		Sig. mov. en últ. 8cts	
0:36 / That's my girl , that's my		3:22 / Br / That's my that's my	
4½x8 / B' / 3-rodillas repetidas en T Iz y D.		½x8 / B' / Rodilla en T cuarto de T-step Iz	1-4
Apuntar alterno delante x3	1-16	3:24 / C / That's my girl , that's my	
2¼reps		8½x8 / B' / 3-rodillas en T Iz y D.	
0:53 / Rep / _ Ain't nothing		Apuntar alterno delante x3	1-16
4x8 / C / OTT impacto medio Iz y D.		4¼reps	
Extender arriba y tirar abajo	1-8	3:54 / Rep / _ Ain't nothing	
4reps		4x8 / C / impacto medio Iz y D	1-8
1:07 / Ref / _ That's my girl		4reps	
6x8 / D / 6x Marchas sobre el step Iz y D. BC		4:08 / Outro / _ That's my girl	
3reps	1-16	1x8 / Paso pie Iz en el step. <i>Mano Iz flexionada</i>	
Sig. mov. en últ. 8cts		delante 1-4	
1:29 / PC / You've been down		apuntar D delante	5-8
6x8 / D' / Caballo indeciso Iz y D. BC	1-16		
3reps			
Sig. mov. en últ. 8cts			
1:50 / Br / That's my that's my			
½x8 / B' / Rodilla en T cuarto de T-step Iz. BC	1-4		
1:52 / C / That's my girl , that's my			
8½x8 / B' / 3-rodillas en T D e Iz.			
Apuntar alterno delante x3	1-16		
4¼reps			
2:23 / Rep / _ Ain't nothing			
4x8 / C / OTT impacto medio D e Iz.	1-8		
4reps			

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

3 RODILLAS REPETIDAS

SEÑAL FONÉTICA '3, 2, 1, cambia de pierna, 3, 2, 1, cambia de pierna'

Centra tu atención en el ritmo '3'

3 RODILLAS T-STEP

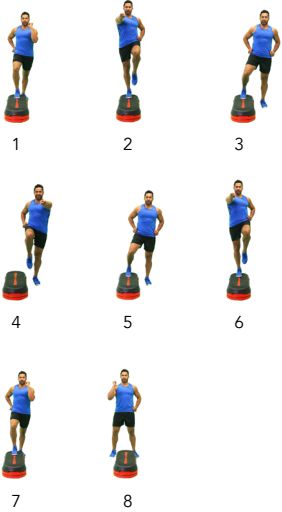
Pie Iz en el step, luego sube la rodilla D. BC 1-2
Pie D hacia el lado D, sube rodilla Iz. BC 3-4
Pie Iz en el step, luego sube la rodilla D. BC 5-6
Baja D, Iz detrás del step. BC 7-8
Repítelo hacia el otro lado 9-16

SEÑAL FONÉTICA '3, 2, 1, cambia de pierna, 3, 2, 1, cambia de pierna'

Usa señales visuales para mostrar la dirección del desplazamiento

Cuando hayas establecido el T-Step añade Flava 'señalando' delante

Conecta con la letra 'That's My Girl'



OTT IMPACTO MEDIO

SEÑAL FONÉTICA 'Sube, baja, sube, baja'

Impúlsate ligeramente desde el step con las piernas estiradas

OPCIÓN: Sin brazos, sin salto

6 MARCHAS EN EL STEP

Marcha Iz, D, Iz, D, Iz, D en el step. BC 1-6

Pie Iz en el lado Iz, luego tap D en el suelo. BC 7-8

Repítelo hacia el otro lado 9-16

SEÑAL FONÉTICA '6, 5, 4, 3, 2, 1 baja, 6, 5, 4, 3, 2, 1 baja'

Usa una señal visual para mostrar la dirección y para AGUANTAR en el step

CABALLO INDECISO

Sube Iz, D. BC 1-2

Baja en caballo Iz, D. BC 3-4

Sube en caballo Iz, D. BC 5-6

Pie Iz en el lado D luego tap D en el suelo. BC 7-8

Repítelo hacia el otro lado 9-16

SEÑAL FONÉTICA 'Sube, caballo, sube, cruza, sube, caballo, sube, cruza'

Usa una señal visual para aguantar el Caballo en el sitio y mostrar la dirección del desplazamiento

CAPA 2

s

04. PICO 1

SMARTSTART



MÚSICA Hazy Shade Of Winter 5:42 min

FOCO DEL TRACK

Entrenamiento atlético de todo el cuerpo con 3 picos.

Ofrece la opción de hacer los Lunges en lugar del Burpee Escalador lateral para enseñarles a aprovechar al máximo los Lunges. Usa las subidas y las bajadas de la música, y adapta tu físico y tu voz.

Enseñanza Atlética

Empieza este track...

Fuerte, atlético, lleno de energía y listo para trabajar a tu nivel hacia el primer pico cardiovascular.

0:00 / Intro / It's the springtime of my life ½x8 / Preparados para empezar	1-4	4x8 / C² / Rodilla propulsada alterna Iz y D desplazada delante y atrás. BC 4reps	1-8	8x8 / B / Combo Burpee y escalador lateral D e Iz 4reps OPCIÓN: Paso Lunge D e Iz	1-16
0:02 / Instr / Of my life 4x8 / A / Paso Lunge Iz y D. BC 4reps 👁 Sig. mov. en últ. 16cts	1-8	2:33 / Instr / 2x8 / A / Paso Lunge Iz y D 2reps	1-8	5:05 / Br / ½x8 / Parar en el lugar	1-4
0:16 / Instr / 8x8 / B / Combo Burpee y escalador lateral Iz y D 4reps OPCIÓN: Paso Lunge Iz y D	1-16	2:40 / Instr / (Dubstep) 8x8 / B / Combo Burpee y escalador lateral Iz y D 4reps OPCIÓN: Paso Lunge Iz y D	1-16	5:06 / C / Look around 4x8 / C¹ / Rodilla prop. alterna D e Iz 4reps 👁 Sig. mov. en últ. 8cts	1-8
0:44 / C / Look around 4x8 / C / Elevación rodilla alternada Iz y D. BC 4reps 👁 Sig. mov. en últ. 4cts	1-8	3:08 / Br ½x8 / Parar en el lugar	1-4	5:21 / Of my life 4x8 / C² / Rodilla propulsada alterna D e Iz desplazada delante y atrás 4reps	1-8
0:58 / Of my life 4x8 / C¹ / Rodilla propulsada alterna Iz y D. BC 4reps	1-8	3:09 / Instr / (Quiet) 2x8 / D / Rebote D e Iz 8reps 👁 Sig. mov. en últ. 8cts	1-2	5:35 / Outro / Of my life ½x8 / Salto D en el step. <i>Punch brazos arriba</i>	1-4
1:12 / Instr / (Quiet) 2x8 / D / Rebote Iz y D. <i>Br. relajados al lado</i> 8reps 👁 Sig. mov. en últ. 8cts	1-2	3:16 / V2 / Time time time 5x8 / E / 4x Jog en el step D 5reps 👁 Sig. mov. en últ. 8cts	1-8		
1:19 / V1 / Time time time 5x8 / E / 4x Jog en el step Iz. BC 5reps 👁 Sig. mov. en últ. 8cts	1-8	3:34 / C / Look around 8x8 / E¹ / 4x Combo D 4x Jog en el step y Jumping Jack 8reps	1-8		
1:36 / C / Look around 8x8 / E¹ / Combo Iz 4x Jog en el step y Jumping Jack 8reps	1-8	4:02 / Instr / Of my life 4x8 / C¹ / Rodilla prop. alterna D e Iz 4reps 👁 Sig. mov. en últ. 8cts	1-8		
2:04 / Instr / Of my life 4x8 / C¹ / Rodilla propulsada alterna Iz y D. 1-8 4reps 👁 Sig. mov. en últ. 8cts	1-8	4:16 / Of my life 4x8 / C² / Rodilla propulsada alterna D e Iz desplazada delante y atrás 4reps	1-8		
2:19 / Of my life		4:00 / Instr / 2x8 / A / Paso Lunge D e Iz 2reps	1-8		
		4:37 / Instr / (Dubstep)			

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

LUNGE

SEÑAL FONÉTICA 'Pie derecho, pie izquierdo, pie derecho, pie izquierdo'

En la 2ª y 3ª serie, para las personas que realizan los Lunges en lugar de los Burpees...

ENSEÑA

Paso amplio sobre el step

Talón de atrás arriba

Rodilla de delante alineada con la punta del pie

Muslo de delante paralelo al suelo



COMBO BURPEE ESCALADOR LATERAL

Flexiona rodillas y *coloca las manos sobre el step*

Salta con los pies atrás a posición de Tabla

Escalador lateral Iz

Salta y vuelve a llevar los pies a posición de Tabla

Escalador lateral D

Salta y lleva los pies atrás a posición de Tabla

Salta y acerca los pies, rodillas flexionadas

De pie erguido. *Tira con los puños a las caderas*

SEÑAL FONÉTICA 'Baja, salta atrás, lado derecho, lado izquierdo, salta y vuelve, de pie, lado derecho, lado izquierdo, salta y vuelve, de pie'

Flexiona mucho las rodillas

Contrae el abdomen para proteger la espalda

Fija delante de tus manos para alargar la columna

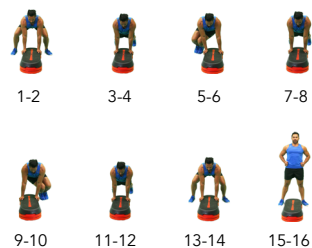
CAPA 2

Salta y acerca la parte externa de tu rodilla hacia la

parte externa de tu codo

Cross-training para trabajar casi todos los

músculos de tu cuerpo



ELEVACIÓN RODILLA PROPULSADA

Dirige desde el talón

Ve apoyando toda la planta del pie

Impulsate desde la punta del pie

↓ OPCIÓN: Sin propulsión

EL RODILLA PROPULSADA DESPLAZADA

El. rodilla propulsada Iz, desplazada Del. BC 1-2

Caballo abajo, D, Iz. BC 3-4

El. rodilla propulsada D, desplazada At. BC 5-6

Baja Iz, D detrás del step. BC 7-8

SEÑAL FONÉTICA 'Derecha delante, izquierda atrás, derecha delante, izquierda atrás'

CAPA 2

Para añadir más intensidad, desplázate más lejos

↓ OPCIÓN: Sin desplazamiento

REBOTE

'Relájate' y crea un contraste musical, físico y vocal

4 JOGS EN EL STEP

Jog Iz, D, Iz, D en el step. BC 1-4

Marcha Iz, D, Iz, D en el suelo. BC 5-8

SEÑAL FONÉTICA '4, 3, 2, 1, marcha en el suelo, 4, 3, 2, 1, marcha en el suelo'

↓ OPCIÓN: 4 Marchas

COMBO 4 JOGS EN EL STEP Y JUMPING JACK

Jog Iz, D, Iz, D en el step. BC 1-4

Baja Iz, D. BC 5-6

Jumping Jack. *Extiende los brazos sobre la cabeza y tira hacia las caderas*

SEÑAL FONÉTICA '4, 3, 2, 1, baja, jack, 4, 3, 2, 1, baja, jack'

Jack – **Punta de los pies hacia fuera** a las 10 en punto y las 2 en punto, y flexiona las rodillas

CAPA 2

Lanza los talones hacia el glúteo para aumentar la

intensidad

↓ OPCIÓN: 4 Marchas y Tap lateral



05. MIX DE FUERZA

MÚSICA Sucker For Pain 5:13 mins  Disco 2,5kg 

FOCO DEL TRACK
Enseña el movimiento, deja tiempo a tus alumnos para que sientan el movimiento, después enseña la técnica para mejorar el movimiento. Después, por último, ENTRENA el movimiento.

Enseñanza Atlético

Empieza este track...

Casi sin aire después del Track 4. Mantén fuerza y control.

0:00 / Intro / _ I'm just a sucker	CTS	8x8 / E / Combo squat saltado con peso Iz	1-8
1/2x8 / Preparados para empezar	1-4	8reps	
0:01 / Instr / Sucker for pain		2:26 / Br 2 / Sucker for pain , lord	
4x8 / A / Tap abajo alterno Iz y D. BC	1-8	1x8 / Aguantar el squat saltado con peso. Peso sobre la cabeza	1-4
4reps		Dejar el peso delante del step	5-8
 Sig. mov. en últ. 4cts			 Sig. mov. en últ. 4cts
0:15 / Rep 1 / _ I've been riding		2:30 / Instr /	
4x8 / A' / Drop Squat alterno Iz y D. BC manos abiertas	1-8	2x8 / Colocarse detrás del step, en el lado Iz del step. Prepararse para empezar	1-16
4reps			
0:30 / V1 / _ I'm a sucker for		2:37 / V2 / _ I'm devoted to destruction	
4x8 / B / 4x Marchas sobre el step Iz. BC	1-8	4x8 / B /  4x Marchas sobre step D	1-8
4reps		 Sig. mov. en últ. 8cts	
 Sig. mov. en últ. 8cts			
0:44 / PC / Walk slow through		2:51 / PC / Walk slow through	
4x8 / C / Combo Squat lateral y Squat arriba Iz.		4x8 / C /  Combo Squat lateral y Squat arriba empezando por D	1-8
BC manos abiertas	1-8	4reps	
4reps		 Sig. mov. en últ. 8cts	
 Sig. mov. en últ. 8cts			
0:58 / C / I torture you		3:05 / C / I torture you	
8x8 / C' / Como Squat a través Iz. BC manos abiertas	1-8	8x8 / C' /  Combo Squat a través D	1-8
8reps		8reps	
1:27 / Rep 1 / _ I've been riding		3:34 / Rep 1 / _ I've been riding	
4x8 / A' /  Drop Squat alterno Iz y D. BC Manos abiertas	1-8	4x8 / A' /  Drop Squat alterno D e Iz	1-8
4reps		4reps	
1:42 / Br 1 / Sucker for pain		3:48 / Br 1 / Sucker for pain	
1/2x8 / A² / Parar en Drop Squat Iz. BC	1-4	1/2x8 / A² /  Parar en Drop Squat D	1-4
1:43 / Instr /			
4x8 / D / <i>Coger el disco</i> y preparar el siguiente movimiento	1-32	3:50 / Instr	
 Sig. mov. en últ. 8cts		4x8 / D /  <i>Coger el disco</i> y preparar el siguiente movimiento	1-32
		 Sig. mov. en últ. 8cts	
1:58 / Rep 2 / _ No pain, no gain		4:04 / Rep 2 / _ No pain, no gain	
		8x8 / E /  Combo squat saltado con peso D	1-8
		8reps	
		4:33 / Br 2 / Sucker for pain , lord	
		1x8 / Aguantar el squat saltado con peso. Peso sobre la cabeza	1-4

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

TAP ABAJO ALTERNO

SEÑAL FONÉTICA 'Tap en el suelo, cambia de lado, tap en el suelo, cambia de lado'
Mantén el cuerpo alineado hacia el frente

DROP SQUAT

SEÑAL FONÉTICA 'Baja, de pie, baja, de pie'
Flexiona rodillas, cadera atrás y abajo
Rodillas alineadas con las puntas de los pies
Pecho alto
↓ OPCIÓN: Pisa en el centro del step y haz un squat en un ángulo de 45 grados



1-2

4 MARCHAS EN EL STEP

SEÑAL FONÉTICA '4, 3, 2, 1, marcha en el suelo, 4, 3, 2, 1, marcha en el suelo'
No deberías estar en el centro, sino cerca del extremo del step

COMBO SQUAT LATERAL Y SQUAT EN EL STEP

Drop Squat Iz (pie Iz en el step, pero en el lado D).
BC manos abiertas 1-2
Squat en el step. BC manos abiertas 3-4
Marcha Iz, D, Iz, D detrás del step. BC 5-8
SEÑAL FONÉTICA 'Lado, arriba, marcha en el suelo, lado, arriba, marcha en el suelo'
Flexiona las rodillas, siéntate atrás y abajo
Rodillas alineadas con las puntas de los pies
Pecho alto



1



3



5-8

COMBO SQUAT A TRAVÉS

Drop Squat Iz (pie Iz en el step, pero en el lado D). BC manos abiertas 1
Impulsate hacia el lado Iz del step. BC manos abiertas 2
Squat D (pie D en el step, pero en el lado Iz). BC manos abiertas 3-4
Marcha Iz, D, Iz, D detrás del step. BC 5-8
SEÑAL FONÉTICA 'Squat lateral, lado, marcha atrás, lado, lado, marcha atrás'
Flexiona las rodillas y siéntate en el Squat
Usa las piernas e impulsate para cruzar el step
↓ OPCIÓN: Squat lateral y Squat en el step.
Demuéstrales que pueden trabajar duro con esta opción flexionando sus rodillas para sentarse más profundamente.



1

3

5-8

COGER EL DISCO

Flexiona las rodillas al coger el disco
Tómate tu tiempo y úsalo como una fase de recuperación corta
Prepárate detrás del step con los **pies separados**, sujetando el disco abajo, con los **brazos extendidos**

COMBO JUMP SQUAT CON DISCO

Jump Squat en el step. Sube el disco con los brazos extendidos a la altura de la frente 1-2
Squat en el step. Sujeta el disco a la altura de la frente 3-4
Pie Iz, D hacia el suelo, lento. Baja el disco con los brazos extendidos 5-8



1-2



3-4



5-6



7-8

SEÑAL FONÉTICA 'Siéntate, de pie, baja, siéntate, de pie, baja'

Flexiona las rodillas al apoyar, para absorber el impacto
Contrae el abdomen, ligera inclinación hacia delante desde las caderas, pecho alto
Intenta subir el **disco a la altura de la frente** (no demasiado alto)
Brazos extendidos durante toda la secuencia
↓ OPCIONES: Disco en el suelo o Jump Squat sin disco



1-2



3-4



5-6



7-8

06. PICO 2

MÚSICA American Beauty / American Psycho 5:45 min

FOCO DEL TRACK

Diviértete un poco con la letra de 'I'm an American' en el T-Step y el Shuffle. Enseña opciones de todos los movimientos para que nadie se pare.

Enseñanza Atlética

Empieza este track...

Fuerte, te cuesta un poco respirar, las piernas queman y estás listo para soltarlas y después alcanzar el pico cardiovascular.

0:00 / Intro / _ I'm I'm I'm an	CTS	2:15 / C / _ She's an American	4:55 / C / _ She's an American
1x8 / Preparados para empezar	1-8	4x8 / A¹ / 6x Balanceo péndulo D e Iz. 2reps	4x8 / A¹ / 6x balanceos péndulo Iz y D. 2reps
0:03 / Instr / 4x8 / A / 6x Marchas ATT Iz y D. BC 2reps	1-16	2:29 / Oh oh oh 4x8 / A² / 6x Balanceo péndulo D e Iz. 2reps	5:09 / Oh oh oh 4x8 / A² / 6x balanceos péndulo Iz y D. 2reps
👁 Sig. mov. en últ. 8cts		2:43 / Instr / (Riff) 4x8 / B / ATT propulsado D e Iz 4reps	5:23 / Instr / (Riff) 4x8 / B / ATT propulsado Iz y D 4reps
0:17 / C / Oh oh oh 4x8 / A¹ / 6x Balanceo péndulo Iz y D. Manos caderas 2reps	1-16	2:57 / Instr / (Quiet) 4x8 / A / 6x Marchas ATT D e Iz 2reps	5:36 / Outro ½x8 / Salto Iz sobre el step. Punch D arriba 1-4
👁 Sig. mov. en últ. 8cts		3:10 / V2 / _ I wish I dreamt 4x8 / C / T-Step D e Iz 2reps	
0:31 / Oh oh oh 4x8 / A² / 6x Balanceo péndulo Iz y D. Extender arriba y abajo 2reps	1-16	👁 Sig. mov. en últ. 8cts	
0:45 / Instr / (Riff) 4x8 / B / ATT propulsado Iz y D. Extender arriba y abajo 4reps	1-8	3:24 / You take the full 4x8 / C¹ / T-Step propulsado D e Iz 2reps	
0:59 / Instr / (Quiet) 4x8 / A / 6x Marchas ATT Iz y D 2reps	1-16	3:39 / Br / Ahhhh 10x8 / D / Combo T-Step propulsado y tijeras D e Iz 2½reps	
👁 Sig. mov. en últ. 8cts		4:13 / Instr / 2x8 / Parar y transición al suelo para pushups de triceps 1-16	
1:12 / V1 / _ I think I fell in 4x8 / C / T-Step Iz. BC 2reps	1-16	4:20 / Instr / (Dubstep) 8x8 / E / pushups de triceps 1-4	
👁 Sig. mov. en últ. 8cts		16reps	
1:26 / You take the full 4x8 / C¹ / T-Step Iz propulsado. BC manos abiertas 1-16		4:48 / Instr / Ahhhh 2x8 / Transición de pie, colocarse en el lado D del step 1-32	
2reps			
1:40 / Br / Ahhhh 10x8 / D / combo T-Step propulsado y tijeras Iz y D 2½reps	1-32		

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

6 MARCHAS ATT

Marcha Iz, D, Iz, D, Iz, D across the top en el step. BC 1-6

Pie Iz en el lado Iz del step, tap D en el suelo. BC 7-8

Repítelo hacia el otro lado 9-16

SEÑAL FONÉTICA '6, 5, 4, 3, 2, 1 baja, 6, 5, 4, 3, 2, 1, baja'

Usa una señal visual para mostrar la dirección del desplazamiento

6 BALANCEOS EN PÉNDULO, MANOS EN LAS CADERAS

Balanceo en péndulo Iz, D, Iz, D, Iz, D cruzando el step. Manos en las caderas 1-6

Pie Iz en el lado Iz del step, tap D en el suelo. Manos en las caderas 7-8

Repítelo hacia el otro lado 9-16

SEÑAL FONÉTICA '6, 5, 4, 3, 2, 1 baja, 6, 5, 4, 3, 2, 1 baja'

Contrae el abdomen para fijar las caderas

Las piernas se balancean desde las caderas

Apoya con las rodillas relajadas para absorber el impacto

👇 OPCIÓN: 6 Marchas

6 BALANCEOS EN PÉNDULO CON BRAZOS

SEÑAL FONÉTICA 'Añade los brazos, Extiende y tira'

👇 OPCIONES: Sin brazos o 6 Marchas

ATT PROPULSADA

SEÑAL FONÉTICA 'Sube, baja, sube, baja'

Intenta pisar en el centro del step

👇 OPCIONES: ATT abajo o 2 Pasos cruzados en el suelo, detrás del step

T-STEP

Pie Iz en el step, después sube la rodilla D. BC 1-2

Pie D, Iz hacia la parte de atrás del step. BC 3-4

Pie D en el step, después sube la rodilla Iz. BC 5-6

Pie Iz en el lado Iz, luego Tap D en el suelo. BC 7-8

Repítelo hacia el otro lado 9-16

SEÑAL FONÉTICA 'Sube la rodilla, atrás, sube la rodilla, al lado, sube la rodilla, atrás, sube la rodilla, al lado'

Usa una señal visual para mostrar la dirección

T-STEP PROPULSADO

Añade una propulsión en las cts 2 y 6

Usa BC manos abiertas

SEÑAL FONÉTICA: 'Salta atrás, salta al lado, salta atrás, salta al lado'

Añade un salto al subir la rodilla 1-8

👇 OPCIÓN: Sin propulsión 9-12

COMBO T-STEP PROPULSADO Y SHUFFLE EN EL LUGAR

T-Step propulsado Iz. BC manos abiertas 1-8

Shuffle en el lugar. BC 9-12

Shuffle en el lugar. Saludo Iz 13-16

Repítelo hacia el otro lado 17-32

SEÑAL FONÉTICA 'T-Step, shuffle, AGUANTA T-Step, shuffle, AGUANTA'

Usa una señal visual para mostrar la dirección

👇 OPCIÓN: T-Step y Marcha en el lugar

Conecta con la frase 'I'm an American', ej.: Saludo en las cts 13-16

PUSHUP DE TRÍCEPS

Baja en Pushup de triceps 1-2

Sube en Pushup de triceps 3-4

Codos hacia las costillas

Hombros por encima de la altura de los codos

Informa a tus alumnos de que hay 16 Pushups en total, para que sepan dónde está el final del camino y puedan esforzarse al máximo

👇 OPCIÓN: Rodillas apoyadas

07. STEP RECUPERACIÓN

MÚSICA This Is What You Came For

3:33 min

Disco

2,5kg o 5kg

+1

FOCO DEL TRACK
Enseña la posición de los Lunges y los Squats y la altura del disco en la posición sobre la cabeza (altura de la frente)

Enseñanza Atlética

Empieza este track...
Sin aliento y necesitando una recuperación cardiovascular. Crea contraste vocal hablando con calma.

0:00 / Intro / But she's looking at you		CTS
4x8 / De pie encima del step, en el lado D	1-32	
👁 Sig. mov. en últ. 16cts		8reps
0:15 / V1 / _ Baby, this is		
8x8 / A / Paso atrás a lunge y Squat	1-16	
Combo Iz con disco en el pecho		4reps
👁 Sig. mov. en últ. 16cts		
0:44 / Rep / But she's looking at you		
8x8 / A¹ / Combo Iz Paso atrás a lunge con disco y Squat	1-16	
4reps		
1:14 / C / You , ooh ooh		
2x8 / B / Tap repetido atrás Iz. Mantener el disco en el pecho	1-2	
8reps		
👁 Sig. mov. en últ. 8cts		
1:21 / You , ooh ooh		
2x8 / B¹ / Secuencia 2 taps atrás y 2 a la Iz. Mantener el pecho en el pecho	1-8	
2reps		
👁 Sig. mov. en últ. 8cts		
1:28 / You , ooh ooh		
4x8 / B² / Secuencia 2 tap repetidos atrás y 2 a la Iz. Llevar disco delante y sobre la cabeza	1-8	
4reps		
1:43 / Instr /		
4x8 / Paso Iz atrás, sacudir, preparar el trabajo al otro lado	1-32	
1:57 / V2 / _ We go, fast		
8x8 / A / Combo D Paso atrás a lunge con disco y Squat	1-16	
4reps		
👁 Sig. mov. en últ. 16cts		
2:26 / Rep / But she's looking at you		
8x8 / A¹ / Combo D Paso atrás a lunge con disco y Squat	1-16	
4reps		

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

PREPARACIÓN

Coge tu disco. Insiste en que utilicen un disco más ligero del que utilizarían normalmente. Déjales libertad para dejar el disco en cualquier momento durante el track, o que no utilicen disco.
Encima del step / Cerca del lado derecho / Mírame

COMBO PASO ATRÁS A LUNGE Y SQUAT (SIN DISCO)

Paso Iz amplio atrás. Disco delante del pecho 1-2
Baja en Lunge. Disco delante del pecho 3-4
Sube en Lunge. Disco delante del pecho 5-6
Sube rodilla Iz. Disco delante del pecho 7-8
Abre el pie Iz sobre el step y baja en Squat. Disco delante del pecho 9-10
Sube en Squat. Disco delante del pecho 11-12
Baja en Squat. Disco delante del pecho 13-14
Sube en Squat y sube la rodilla Iz. Disco delante del pecho 15-16

SEÑAL FONÉTICA 'Atrás, lunge, sube, rodilla, squat, squat, rodilla, atrás, lunge, sube, rodilla, squat, squat, rodilla'

Lunge: Paso amplio atrás con el talón elevado / Rodilla de delante alineada con la punta del pie / Pecho alto / Cadera por encima de la altura de la rodilla de delante al bajar en el Lunge.

Squat: Pies ligeramente hacia fuera / **Rodillas alineadas con las puntas de los pies** / Siéntate con la cadera atrás y abajo / **Pecho alto** / Abdomen fuerte

Nota: No tienes que enseñar todos estos puntos, pero puedes observar a tus alumnos y usar las señales que necesiten para mejorar su técnica

COMBO PASO ATRÁS A LUNGE Y SQUAT (CON DISCO)

Pie Iz atrás lejos. Empuja el disco delante 1-2
Baja en Lunge. Sujeta el disco delante 3-4
Arriba en Lunge. Sujeta el disco delante 5-6
Sube la rodilla Iz. Lleva el disco hacia el pecho 7-8
Abre el pie Iz en el step y baja en Squat. Empuja el disco delante a la altura de la frente 9-10
Sube en Squat. Sujeta el disco a la altura de la frente 11-12
Baja en Squat. Sujeta el disco a la altura de la frente 13-14
Sube en Squat y sube la rodilla Iz. Lleva el disco hacia el pecho 15-16
Recorrido: delante del pecho
Sobre la cabeza = Altura de la frente



SECUENCIA RODILLAS ATRÁS Y AL LADO

2 Taps Iz repetidos atrás. Sujeta el disco delante del pecho 1-4
2 Taps Iz repetidos al lado. Sujeta el disco delante del pecho 5-8

SECUENCIA RODILLAS ATRÁS Y AL LADO CON DISCO

2 Taps Iz repetidos atrás. Empuja el disco delante 1-3
Sube la rodilla Iz. Lleva el disco hacia el pecho 4
2 Taps Iz repetidos al lado. Empuja el disco a la altura de la frente 5-7
Sube la rodilla Iz. Lleva el disco hacia el pecho 8
SEÑAL FONÉTICA 'Disco delante, disco arriba, disco delante, disco arriba'

Recorrido:
Delante del pecho
Sobre la cabeza = Altura de la frente
Flexiona la rodilla de apoyo / Rodilla alineada con la punta del pie



08. PARTY STEP

MÚSICA One Woman Army 5:08 min



FOCO DEL TRACK

Deja claro que han de mantener un ritmo natural de caminar en el Combo Salto en el step y marcha en el lugar. También que si no saltan, no deben rotar en el cuarto de giro repetido.

Enseñanza Flava

Empieza este track...

Con entusiasmo, energía recargada y llamando la atención.

0:00 / Intro / I'm a one woman	CTS	2:00 / Ref / Left right left right	
½x8 / Preparados para empezar	1-4	4x8 / C / 3x rodillas repetidas D	1-8
0:02 / Ref / Left , left		4reps	
12x8 / A / Combo D salto por encima del step y marcha	1-16	👁 Sig. mov. en últ. 8cts	
6reps		3:14 / V2 / I'm that girl	
0:44 / Br / Attention		8x8 / C¹ / 3x rodillas repetidas con cuarto de giro Iz	1-8
½x8 / B / OTT Iz. Manos en caderas	1-4	8reps	
0:46 / Rep / _ All the ladies say		3:42 / Ref / Attention	
4x8 / B¹ / OTT propulsado D e Iz.		8x8 / A / Combo Iz Salto sobre el step y marcha	1-16
Abrir y palmada sobre la cabeza	1-8	4reps	
4reps		4:10 / Br / _ March with me now	
1:01 / Ref / Left right left right		1x8 / A² / Combo Iz Salto abajo, giro alrededor y marcha	1-8
4x8 / C / 3x rodillas repetidas D. BC	1-8		
4reps		4:14 / C / _ If you want my love	
👁 Sig. mov. en últ. 8cts		8x8 / A¹ / Combo Iz Salto abajo, giro alrededor y marcha	1-8
1:15 / V1 / I like a man		8reps	
8x8 / C¹ / 3x rodillas propulsadas con cuarto de giro D. BC		4:43 / Br / Attention	
OPTION: 3x rodillas repetidas	1-8	½x8 / B / OTT Iz. Manos en caderas	1-4
8reps			
1:43 / Ref / Attention		4:45 / Rep / _ All the ladies say	
8x8 / A / Combo D por encima del step y marcha	1-16	4x8 / B¹ / OTT propulsado D e Iz. Abrir y palmada sobre la cabeza	1-8
4reps		4reps	
2:12 / Br / _ March with me now		4:59 / Outro / Attention	
1x8 / A¹ / Combo D Salto abajo, giro alrededor y marcha	1-8	½x8 / Paso D sobre el step. Saludo	1-4
2:15 / C / _ If you want my love			
8x8 / A¹ / Combo D Salto abajo, giro alrededor y giro	1-8		
8reps			
2:44 / Br / Attention			
½x8 / B / OTT D. Manos en caderas	1-4		
2:46 / Rep / _ All the ladies say			
4x8 / B¹ / OTT propulsado Iz y D.			
Abrir y palmada sobre la cabeza	1-8		
4reps			

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

COMBO SALTO EN EL STEP Y MARCHA EN EL LUGAR

Salta con el pie Iz en el step. *Brazos naturales* 1
Baja el pie D hacia el lado Iz. *Brazos naturales* 2
Marcha Iz, D, Iz, D, Iz, D, en el lugar. BC 3-8
Gira hacia el step y marcha alrededor por detrás del step hasta la posición de inicio 9-16

SEÑAL FONÉTICA: 'Salta abajo, marcha en el lugar (señal visual para AGUANTAR en el lugar), gira y marcha alrededor, salta abajo, marcha en el lugar, gira y marcha alrededor'

En la 3ª serie, deja que la música hable. Usa las palabras 'Attention' y 'About face'



COMBO SALTO ABAJO, GIRO Y MARCHA

Salta con el pie Iz en el step. *Brazos naturales* 1
Baja el pie D hacia el lado Iz. *Brazos naturales* 2
Marcha Iz, D y gira hacia el step. BC 3-4
Marcha Iz, D, Iz, D alrededor de la parte posterior del step hasta la posición inicial 5-8

SEÑAL FONÉTICA: 'Salta abajo, gira alrededor, marcha, salta abajo, gira, marcha'

Salta sobre el step, después gira la pierna. Recuerda que es un ritmo natural de caminar D, Iz, D, Iz

CAPA 2

ROM más amplio. Salta sobre el step y haz una marcha en círculo más amplia por detrás del step



OTT

SEÑAL FONÉTICA: 'Over the top, cruza', 'Sube, baja, sube, baja'

NOTA: Tus alumnos no harán el tap en el suelo de forma natural y puede que se pierdan el 2º OTT si no les recuerdas que es un 'ritmo natural de caminar'. Esto es un punto de enseñanza fundamental en este track. Primero tienes que CAPTAR su atención, y enseñarles con habilidad a pisar el step para cruzarlo.

3 RODILLAS REPETIDAS

SEÑAL FONÉTICA: '3, 2, 1, step tap, 3, 2, 1, step tap'

Pisa el step siempre con el mismo pie

Cuerpo en un ángulo de 45 grados. Usa una señal visual para aguantar en el lugar y mostrar el ángulo de 45 grados



RODILLAS REPETIDAS CON CUARTO DE GIRO PROPULSADAS

Pie D en el step. BC 1
Salta y eleva la rodilla D y rota cuarto de giro en sentido contrario a las agujas del reloj. BC 2
Tap D en el suelo, luego sube la rodilla D. BC 3-4
Tap D en el suelo. BC 5
Salta y sube la rodilla D, rota cuarto de giro en sentido de las agujas del reloj. BC 6
Pie Iz en el suelo, luego Tap D en el suelo. BC 7-8

SEÑAL FONÉTICA: 'Salta y rodilla girada, salta y gira'

DEBES saltar y liberar el pie al rotar

El cuerpo permanece en un ángulo de 45 grados

↓ OPCIÓN: Si no saltas, permanece con las 3 Rodillas repetidas



09. SPEED STEP

MÚSICA Beginners Luck 3:24 min

FOCO DEL TRACK

Deja claro que la rotación es opcional para los steppers con más experiencia y que realizarán el mismo entreno si no rotan en las Elevaciones de rodilla.

Enseñanza Flava

Empieza este track...

Animado y listo para moverte rápido.



0:00 / Intro / Beginners luck	CTS	👁 Sig. mov. en últ. 4cts	
1x8 / Preparados para empezar	1-8	2:19 / C / You , and me	
0:02 / Instr /		16x8 / B¹ / Combo D rodilla congelada	
4x8 / A / Rodilla congelada alterna Iz y D. BC	1-8	alterna con rotación y jog en el lugar	1-32
4reps		4reps	
0:12 / V1 / No more hanging round		👁 Sig. mov. en últ. 4cts	
Combo Iz rodilla congelada alterna y jog en el lugar		2:57 / Rep / Tell me	
12x8 / B / Rodilla congelada alterna Iz y D x2. BC	1-16	4x8 / C / Jog arriba y abajo D	1-4
Jog Iz, D x8 en el lugar. BC	17-32	8reps	
3reps		👁 Sig. mov. en últ. 4cts	
👁 Sig. mov. en últ. 32cts		3:07 / Tell me	
0:41 / C / You , and me		4x8 / D / Caballo rápido arriba y abajo D	1-4
Combo Iz rodilla congelada alterna con rotación y jog en el lugar		8reps	
16x8 / B¹ / rodilla congelada alterna con rotación Iz y D 2x. BC	1-16	3:16 / Outro	
Jog Iz, D x8 en el lugar. Abrir y palmada	17-32	1x8 / Salto D sobre el step. Manos Jazz abajo	1-8
4reps			
👁 Sig. mov. en últ. 4cts			
1:19 / Rep / Tell me			
4x8 / C / Jog arriba y abajo Iz. BC	1-4		
8reps			
👁 Sig. mov. en últ. 4 cts			
1:29 / Tell me			
4x8 / D / Caballo rápido arriba y abajo Iz. BC	1-4		
8reps			
1:38 / Br /			
1x8 / Caballo lento Iz, D. BC	1-4		
Paso Iz al lado Iz. BC	5-6		
Tap D en el suelo BC	7-8		
1:41 / Ref / _ Beginners luck			
4x8 / OTT lento D e Iz. BC	1-16		
2reps			
1:50 / V2 / We got all the silver			
12x8 / B / Combo D Rodilla congelada alterna y jog	1-32		
3reps			

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

RODILLAS CON PARADA ALTERNAS

Rodilla Iz con parada. **BC** 1-2
Pie D, Iz en el suelo. **BC** 3-4
Repítelo hacia el otro lado 5-8
SEÑAL FONÉTICA 'Parada con el pie derecho, pie izquierdo, pie derecho, pie izquierdo'
Cuerpo en un ángulo de 45 grados



COMBO RODILLAS CON PARADA ALTERNAS Y JOG EN EL LUGAR

Rodilla Iz con parada, luego D x2. **BC** 1-16
Jog Iz, D x8 en el suelo. **BC** 17-32
SEÑAL FONÉTICA '4, 3, 2, 1 aguanta y jog, 4, 3, 2, 1 aguanta y jog'
Usa una señal visual para AGUANTAR el Jog en el lugar

COMBO RODILLAS CON PARADA ALTERNAS GIRADAS Y JOG EN EL LUGAR

Rodilla Iz con parada hacia la esquina D delante del step. **BC** 1-2
Caballo D, Iz. **BC** 3-4
Rodilla D con parada hacia la esquina Iz del step. **BC** 5-6
Jog Iz, D hacia el lado Iz del step, girando para mirar atrás. **BC** 7-8
Rodilla Iz con parada hacia la esquina Iz detrás del step. **BC** 9-10
Caballo D, Iz mirando atrás. **BC** 11-12
Rodilla D con parada hacia la esquina D detrás del step. **BC** 13-14
Jog Iz, D en el lado D, girando para mirar al frente. **BC** 15-16
Jog Iz, D x8 en el lugar. **Abrir y palmada** 17-32
SEÑAL FONÉTICA 'Derecha, caballo, izquierda, gira alrededor, derecha, caballo, izquierda, gira y jog, derecha, caballo, izquierda, gira alrededor, derecha, caballo, izquierda, gira y jog'
OPCIÓN: Deja claro que girar es OPCIONAL
CAPA 2
Sube más las rodillas / Palmada grande / Rodillas más arriba en el Jog para aumentar la intensidad



SPEED JOG

Speed Jog arriba Iz, D. **BC** 1-2
Speed Jog abajo Iz, D. **BC** 3-4
Señal previa: 'Sigue corriendo, mira mis pies'
SEÑAL FONÉTICA: 'Corre arriba, abajo, arriba, abajo'
Cuerpo en un ángulo de 45 grados
Ritmo natural de caminar



CABALLO RÁPIDO

Caballo en Jog arriba Iz, D. **BC** 1-2
Caballo en Jog abajo Iz, D. **BC** 3-4
Señal previa: 'Sigue corriendo, mira mis pies'
SEÑAL FONÉTICA: 'Carrera, sube sube, baja baja, sube sube, baja baja'
Mirando al frente
Ritmo natural de caminar



CABALLO LENTO A OTT LENTO

SEÑAL FONÉTICA 'Ahora más lento, marcha sube sube, paso lateral, sube sube, paso lateral'
Usa señales visuales para mostrar la dirección

10. PICO 3

MÚSICA Dangerous Woman 5:05 min

FOCO DEL TRACK

Establece el ritmo '4' del Combo Tap abajo propulsado y OTT y las Rodillas repetidas. Enseña la opción para los Burpees y hacer que todos sigan moviéndose y trabajando con el nivel de intensidad deseado.

Enseñanza Atlética

Empieza este track...

Fuerte, con energía contenida lista para ser liberada. Muestra entusiasmo por el último pico cardiovascular.

0:00 / Intro / Something 'bout	2:20 / C / You , make me feel	
½x8 / Preparados para empezar to move	8x8 / B¹ / Combo D tap abajo propulsado y OTT D	1-16
0:01 / Instr / You	4reps	
2x8 / A / Tap abajo Iz y D. BC		1-4
4reps	2:47 / Rep / You , something 'bout	
0:08 / Instr / You , something 'bout	4x8 / C / 4x rodillas repetidas D e Iz	2reps
4x8 / B / Tap abajo propulsado Iz y D x2. BC	1-16	
OTT Iz y D. <i>Manos en caderas</i>	3:01 / Instr / (Quiet)	9-16
2reps	2x8 / A / Tap abajo D e Iz	
Combo Tap abajo propulsado y OTT	1-4	4reps
0:22 / C / You , make me feel	Sig. mov. en últ. 8cts	
8x8 / B¹ / Tap abajo propulsado Iz y D x2. <i>apuntar delante alterno</i>	3:08 / V2 / _ Nothing to prove	
OTT Iz y D. <i>Extender arriba y abajo</i>	4x8 / D / 4x Marcha abajo y arriba D	4reps
4reps	1-8	
0:50 / Rep / You , something 'bout	Sig. mov. en últ. 8cts	
4x8 / C / 4x rodillas repetidas Iz y D. <i>Extender arriba y tirar abajo</i>	3:22 / _ Don't need no	
2reps	6x8 / D¹ / 4x Marcha abajo & 4x Jogs arriba D	6reps
1:04 / Instr / You	1-8	
2x8 / A / Tap abajo Iz y D. BC	Sig. mov. en últ. 8cts	
4reps	3:42 / Rep / You , something 'bout	
Sig. mov. en últ. 8cts	8x8 / E / Combo Burpee	8reps
1:11 / V1 / _ Don't need permission	1-8	
4x8 / D / 4x Marcha abajo y arriba Iz. BC	4:10 / Instr / You	
4reps	2x8 / A / Tap abajo D e Iz	4reps
Sig. mov. en últ. 8cts	1-4	
1:24 / _ Don't need no	4:17 / C / You , make me feel	
6x8 / D¹ / 4x Marchas abajo y 4x Jog arriba Iz BC	8x8 / B¹ / Combo D tap propulsado abajo y OTT	1-16
1-8	4reps	
Sig. mov. en últ. 8cts	4:44 / Rep / You , something 'bout	
1:45 / Rep / You , something 'bout	4x8 / OTT propulsado D e Iz. <i>Extender arriba y tirar abajo</i>	1-8
8x8 / E / Combo Burpee	4reps	
8reps	4:58 / Outro / Something 'bout you	
2:13 / Instr / (Quiet)	½x8 / Paso D al suelo. <i>Apuntar con las dos manos delante</i>	1-4
2x8 / A / Tap abajo D e Iz		
4reps		

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

TAP ABAJO

SEÑAL FONÉTICA 'Tap derecho, izquierdo, derecho, izquierdo'

Toca el suelo con la punta del pie, talón arriba

COMBO TAP ABAJO PROPULSADO Y OTT

Tap abajo Iz propulsado, luego D x2. Señala del. **1-8**

alternos

OTT propulsado Iz, luego D. **9-16**

Extiende arriba y abajo

SEÑAL FONÉTICA 'Tap 4, 3, 2, over the top, baja, sube, baja sube tap 4, 3, 2, over the top, baja, sube, baja sube'

Usa una señal visual para AGUANTAR los Taps, y mostrar la dirección del primer OTT

CAPA 3

Conecta con la palabra 'YOU' en el tap

OPCIÓN: Sin propulsión



4 RODILLAS REPETIDAS

SEÑAL FONÉTICA '4, 3, 2, cambia de lado, 4, 3, 2, cambia de lado'

Cuerpo en un ángulo de 45 grados

TAP ABAJO (TRAS 4 RODILLAS REPETIDAS)

Usa una señal visual para AGUANTAR los Taps abajo en el lugar

4 MARCHAS ABAJO, LUEGO ARRIBA

Marcha en caballo Iz, D, Iz, D en el suelo. BC **1-4**

Marcha Iz, D, Iz, D en el step. BC **5-8**

SEÑAL FONÉTICA 'Marcha abajo, marcha arriba, marcha abajo, marcha arriba'

4 MARCHAS ABAJO Y 4 JOGS ARRIBA

Marcha en caballo Iz, D, Iz, D en el suelo. BC **1-4**

Jog Iz, D, Iz, D en el step. BC **5-8**

SEÑAL FONÉTICA 'Marcha abajo, jog arriba, marcha abajo, jog arriba'

COMBO BURPEE

Caballo saltado abajo. Señala con las dos manos delante **1-2**

Baja a Burpee **3-4**

Salta y vuelve a Squat. Manos en el step **5-6**

Salta en el step, rodillas flexionadas. Brazos flexionados delante **7-8**

SEÑAL FONÉTICA 'Salta abajo, atrás, acerca, salta arriba, baja, atrás, acerca, salta y acerca'

Flexiona MUCHO las rodillas al saltar abajo, y después **otra vez al saltar arriba**, para suavizar el impacto

Contrae el abdomen para proteger la espalda

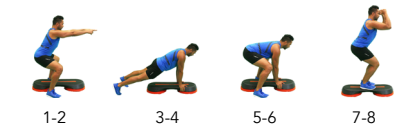
Mira delante de tus manos para alargar la columna

OPCIONES:

Caballo rápido abajo. Señala con las dos manos delante **1-2**

Squat rebote x2. Manos en los muslos **3-6**

Sube rápido Iz, D, rodillas flexionadas. Brazos flexionados delante **7-8**



11. RECUPERACIÓN/ ACONDICIONAMIENTO

MÚSICA The Greatest 5:28 min



FOCO DEL TRACK

Recomienda a todos un peso ligero, o diles que pueden dejar el disco en el suelo en cualquier momento.

Enseñanza Atlético

Empieza este track...

Sin aliento, necesitando una recuperación cardiovascular.

0:00 / Intro /	CTS	4:15 / Ref / Oh oh, I've got	
4x8 / Preparar la posición de lunge, pie Iz en el step. Peso en la mano D	1-32	4x8 / D / Bajar las rodillas hacia delante bajar las rodillas hacia atrás	1-16 17-32
0:19 / V1 / _ Uh oh, running		4:35 / C / I'm free to be	
6x8 / A / Combo Iz press de arnold a un brazo y lunge	1-8	8x8 / C ² / Combo crunch con peso y doble extensión de piernas	1-8
6reps		8reps	
0:50 / C / Oh oh ohhh		5:15 / Outro /	
8x8 / B / Press de hombro y lunge Iz	1-4	2x8 / D /  bajar las rodillas hacia delante	1-16
16reps			
1:30 / Instr /			
3x8 / Recuperar y preparar el trabajo al otro lado	1-24		
1:45 / V2 / _ Uh oh, running			
6x8 / A /  Combo D press de arnold a un brazo y lunge	1-8		
6reps			
2:15 / C / Oh oh ohhh			
8x8 / B /  Press de hombro y lunge D	1-4		
16reps			
2:55 / Instr /			
4x8 / Transición al suelo para el trabajo de core	1-32		
 Sig. mov. en últ. 8cts			
3:15 / Rap / Hey, I am the truth			
4x8 / C / Combo Crunch con peso	1-8		
4reps			
3:35 / C / I'm free to be			
8x8 / C ¹ / Combo Crunch con peso y extensión de pierna Iz y D	1-16		
4reps			

PREPARACIÓN

Posición de Lunge, pie Iz en el centro del step, disco en la mano D en posición de Pec Dec cerrada

COMBO PRESS ARNOLD A UN BRAZO

Lunge abajo. Abre Pec Dec D 1-2
 Mantén el Lunge abajo. Press de hombros D 3-4
 Mantén el Lunge abajo. Baja el disco D 5-6
 Sube el Lunge. Cierra Pec Dec 7-8

SEÑAL FONÉTICA 'Abre, press, baja, cierra, abre, press, baja, cierre'

Mantén el codo y el disco ligeramente por delante del cuerpo



PRESS DE HOMBROS A UN BRAZO

Baja en Lunge. Press de hombros D 1-2
 Sube en Lunge. Baja el disco a la altura del hombro 3-4

SEÑAL FONÉTICA 'Press, baja, press, baja'

Di a tus alumnos que hay 16 Presses simples, para que sepan dónde está el final y puedan dosificarse o esforzarse más

Empuja el disco hacia el techo

Empuja la rodilla de delante hacia fuera

Talón de atrás fuera del suelo

Muslo de delante paralelo al suelo

Cuerpo recto

 OPCIÓN: Si sientes fatiga en tus piernas, puedes dejar los lunge y seguir trabajando el tren superior



COMBO CRUNCH CON DISCO

Boca arriba, rodillas sobre las caderas en un ángulo de 90 grados, sujetando el disco en el pecho

Sube en crunch. Empuja el disco hacia arriba 1-2
 Mantén el crunch arriba. Baja el disco en un ángulo de 45 grados 3-4
 Mantén el crunch arriba. Disco sobre el pecho 5-6
 Baja en Crunch. Baja el disco hacia el pecho 7-8

SEÑAL FONÉTICA 'Crunch y press, disco atrás, disco arriba, disco abajo, crunch y press, disco atrás, disco arriba, disco abajo'

Contrae abdomen y mantén la **zona lumbar hacia el suelo**

Lleva las costillas hacia las caderas

CRUNCH CON DISCO Y EXTENSIÓN DE PIERNA SIMPLE

Sube en crunch. Empuja el disco arriba 1-2
 Mantén el crunch arriba, extiende Iz delante a 45 grados. Baja el disco en un ángulo de 45 grados 3-4
 Mantén el crunch arriba, la pierna Iz vuelve. Lleva el disco sobre el pecho 5-6
 Baja en crunch. Baja el disco hacia el pecho 7-8
 Repítelo hacia el otro lado 9-16

SEÑAL FONÉTICA 'Sube en crunch, extiende la pierna, acerca la pierna, baja, sube en crunch, extiende, flexiona, baja'

Extiende la pierna en un ángulo de 45 grados

Vuelve a comprobar que la zona lumbar sigue en el suelo. Si no está en el suelo, sube más la pierna O elimina las extensiones



CRUNCH CON DISCO Y EXTENSIÓN DE PIERNA DOBLE

Sube en crunch. Empuja el disco arriba 1-2
 Mantén el Crunch arriba, extiende las piernas delante a 45 grados. Vuelve a bajar el disco a 45° 3-4
 Mantén el crunch arriba, flexiona las piernas. Lleva el disco sobre el pecho 5-6
 Baja en Crunch. Baja el disco hacia el pecho 7-8

SEÑAL FONÉTICA 'Sube en crunch, extiende las piernas, flexiona, baja, sube en crunch, extiende las piernas, flexiona, baja'

LExtiende las piernas en un ángulo de 45 grados

 OPCIONES: Una pierna o bajar las piernas



12. COOLDOWN/ESTIRAM.

MÚSICA Don't Wanna Know 3:33 min



FOCO DEL TRACK

'Relájate', y enseña a tus alumnos cómo aprovechar al máximo los estiramientos.

Empieza este track...

Calmado, orgulloso de tus alumnos por su esfuerzo en la clase.

0:00 / Intro /	CTS
2x8 / bajar las rodillas atrás	1-16
0:09 / C / I don't wanna know	
4x8 / A / estiramiento glúteo D	1-32
0:28 / V1 / _ Wasted	
2x8 / B / estiramiento isquiotibial D	1-16
_ Take it	
2x8 / B / estiramiento isquiotibial Iz	1-16
0:47 / PC / Don't you think of	
4x8 / A / estiramiento glúteo Iz	1-24
Transición al lado D del step	26-32
1:06 / C / I don't wanna know	
4x8 / C / Estiramiento flexor de cadera D	1-8
Estiramiento hombro D	9-32
1:25 / V2 / _ And every time	
4x8 / D / Estiramiento soleo Iz	1-32
1:44 / PC / Do you think of	
4x8 / D / Estiramiento soleo ID	1-32
2:04 / C / I don't wanna know	
4x8 / C / Estiramiento flexor de cadera Iz	1-8
Estiramiento hombro Iz	9-24
Subir de pie	25-32
2:24 / Ref / Do you think of	
4x8 / E / estiramiento banda iliotibial Iz	1-16
estiramiento banda iliotibial D	17-32
2:43 / Chorus / I don't wanna know	
4x8 / F / estiramiento cuádriceps D	1-16
estiramiento cuádriceps Iz	17-32
3:02 / I don't wanna know	
4x8 / G / Estiramiento adductor D	1-16
Estiramiento adductor Iz	17-32
3:21 / Outro /	
2x8 / Squat al centro	1-4
lentamente subir en redondo	5-8
Respirar y soltar	9-16

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BAJAR RODILLAS

Pies en el step

Baja las rodillas hacia la parte de atrás de la sala

Intenta mantener los hombros en el suelo



ESTIRAMIENTO DE GLÚTEOS

Cruza la pierna D sobre la rodilla Iz

Mete la mano D entre las piernas y sujeta el muslo Iz

Tira suavemente de la rodilla hacia el pecho

Empuja el codo D hacia el muslo D



ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIALES

Tira suavemente de la pierna atrás

Apoya la cabeza en el suelo

Mantén el coxis hacia el suelo



ESTIRAMIENTO FLEXOR DE CADERAS

Paso amplio delante con la pierna Iz

Rodilla Iz sobre el tobillo Iz

Caderas alineadas, empuja las caderas delante

Cuerpo recto, pecho alto



ESTIRAMIENTO DE HOMBROS

Cruza el brazo D por delante del cuerpo

ESTIRAMIENTO DE SÓLEO

Apoya la rodilla D

Punta del pie Iz junto a la rodilla

Empuja el talón Iz hacia el suelo

Peso del cuerpo hacia delante, manteniendo el talón Iz en el suelo

Pecho alto



ESTIRAMIENTO BANDA ILIOTIBIAL

Cruza el pie Iz detrás del pie D

Brazo Iz flexionado sobre la cabeza y sobre el D

Caderas hacia la Iz



ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Sobre el step

Pie D hacia el glúteo

Cierra el hueco entre tus piernas

Relaja la pierna de apoyo para mantener el equilibrio



ESTIRAMIENTO DE ADDUCTOR

Cruza el pie Iz sobre el step, pies separados, puntas de los pies ligeramente hacia fuera

Rodilla Iz alineada con la punta del pie Iz

Empuja lejos del pie D



ATLÉTICO

03. STEP ORIENTACIÓN

MÚSICA Running/ Emperor's New
Clothes 4:13 min

FOCO DEL TRACK

Enseña la técnica de cada ejercicio para seguir calentando el cuerpo.

Enseñanza Atlética

Empieza este track...

Con un plan de acción, y con muchos conocimientos técnicos y opciones para los movimientos que vas a enseñar.



0:00 / Intro / If I lose	CTS	2:19 / Instr / (Dubstep)	
1x8 / Preparados para empezar	1-8	8x8 / Salto sobre step y paso abajo. Manos entrelazadas y elevadas a 45° sobre la cabeza	1-8
0:04 / Instr /			
4x8 / A / Rebote Iz y D. Brazos relajados a los lados	1-2	8reps	
16reps			
0:18 / V1 / I've outrun the fears		2:47 / Br / (Babble)	
4x8 / B / 4x Marchas sobre el step Iz. BC	1-8	½x8 / F / Squat saltado sobre el step	1-4
4reps			
👁 Sig. mov. en últ. 8cts		2:49 / Instr / Whao	
		2x8 / Colocarse en la parte de atrás del step	1-16
0:32 / C / Runnin' runnin'		2:56 / Chorus / I'm taking back the crown	
4x8 / B¹ / 4x Jog sobre el step Iz. BC	1-8	4x8 / B / 4x Marchas sobre step D	1-8
4reps		4reps	
		👁 Sig. mov. en últ. 8cts	
Runnin' runnin'		3:10 / C / Runnin' runnin'	
4x8 / C / Jog Iz. BC	1-4	4x8 / B¹ / 4x Jog D sobre el step	1-8
8reps		4reps	
1:00 / Br / If I lose		Runnin' runnin'	
2x8 / Parar, transición al suelo	1-16	4x8 / C / 4x Jog D	1-4
👁 Sig. mov. en últ. 8cts		8reps	
1:07 / Rep / If I lose myself		3:38 / Chorus / Runnin' runnin'	
8x8 / D / escalador lateral lento Iz y D	1-16	4x8 / G / rodilla alternada D e Iz. BC	1-8
4reps		4reps	
1:35 / Br		Runnin' runnin'	
½x8 / Aguantar en tabla	1-4	4x8 / G¹ / Rodilla propulsada alterna D e Iz. BC	1-8
👁 Sig. mov. en últ. 4cts		4reps	
1:37 / C / Runnin' runnin'		4:06 / Outro / Finders keepers	
8x8 / E / Escalador Iz y D	1-2	1x8 / Separar pies. Brazos a los lados	1-4
32reps		Sacudir brazos y piernas	5-8
2:04 / Ref / If I lose myself			
4x8 / Transición de pie, colocarse en el lado del step	1-32		
👁 Sig. mov. en últ. 8cts			

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

4 MARCHAS EN EL STEP

Marcha Iz, D, Iz, D en el step. BC 1-4
Marcha Iz, D, Iz, D en el suelo. BC 5-8
SEÑAL FONÉTICA '4, 3, 2, 1, marcha en el suelo, 4, 3, 2, 1, marcha en el suelo'
Pisa con todo el pie dentro del step
Ritmo natural de caminar

4 JOGS EN EL STEP

Jog Iz, D, Iz, D en el step. BC 1-4
Marcha Iz, D, Iz, D en el suelo. BC 5-8
SEÑAL FONÉTICA 'Jog en el step, marcha abajo, jog en el step, marcha abajo'
Lanza los talones hacia el glúteo
OPCIÓN: 4 Marchas en el step

BÁSICO EN JOG

Jog arriba Iz, D. BC 1-2
Baja Iz, D. BC 3-4
SEÑAL FONÉTICA 'Jog arriba, baja, jog arriba, baja'
OPCIÓN: Básico

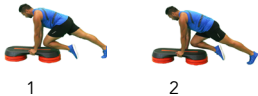
ESCALADOR LATERAL LENTO

Escalador lateral Iz 1-4
Salta y lleva los pies atrás a posición de Tabla 5-8
Repítelo hacia el otro lado 9-16
SEÑAL FONÉTICA 'Salta a la derecha, salta atrás, salta a la izquierda, salta atrás'
Parte externa de la rodilla hacia la parte externa del codo
Flexiona mucho las rodillas
Contrae el abdomen para proteger la zona lumbar
Mantén la mirada hacia el step
OPCIÓN: Acercar una pierna



ESCALADOR

SEÑAL FONÉTICA 'Corre corre corre corre'
Corre y lleva las rodillas hacia el pecho
Caderas abajo para alargar el cuerpo
Contrae el abdomen
OPCIÓN: Escalador lento



JUMP SQUAT EN EL STEP Y BAJAR

Jump squat en el step. Sube las manos entrelazadas por encima de la cabeza 1-2
Squat arriba. Mantén las manos entrelazadas sobre la cabeza 3-4
Pie Iz en el suelo. Baja las manos entrelazadas lentamente 5-6
Pie D en el suelo. Baja las manos entrelazadas lentamente 7-8
Flexiona las rodillas al apoyar
Mantén los brazos extendidos
SEÑAL FONÉTICA 'Salta en el step, de pie, baja, salta en el step, de pie, baja del step'



CA. CIRCUITO ATLÉTICO

MÚSICA That's My Girl/ SummerThing!/+1
Sucker For Pain 7:19 min

FOCO DEL TRACK
Enseña a tus alumnos cómo aprovechar cada ejercicio al máximo y de forma segura, y enseña opciones para que todos trabajen duro.

Enseñanza Atlética

Empieza este track...

Fuerte y autoritario.

0:00 / Intro / Weeee hoo, that's my 5x8 / Preparados para empezar 👁 Sig. mov. en últ. 5cts	CTS	3:03 / Br / I'm just a sucker for pain 1-8 ½x8 / Aguantar 3:05 / Instr / (Quiet) 4x8 / Recuperar Coger el disco colocarse detrás del step, pie Iz en el step y disco encima del pecho 👁 Sig. mov. en últ. 8cts	5:15 / Rep / _ No pain no gain 1-4 8x8 / E¹ / doble rebote lunge pliométrico D e Iz 1-8 8reps 5:42 / Br / I'm just a sucker for pain 1x8 / Dejar el disco en el suelo 👁 Sig. mov. en últ. 4cts 5:46 / C / I torture you 4x8 / E¹ / lunge pliométrico alterno D e Iz 1-4 8reps 5:59 / I'm just a sucker for pain 4x8 / E² / Split Shuffle D e Iz. 1-4 16reps 6:13 / Br / I'm just a sucker for pain 1x8 / Parar en Split Shuffle D 1-8 6:16 / Ref / That's my girl 4x8 / recuperación 👁 Sig. mov. en últ. 4cts 6:30 / C / _ That's my girl 1-4 8x8 / A / Patinador por encima del step Iz y D. 1-4 16reps 6:58 / Br 1-2 ½x8 / A / patinador congelado Iz 7:00 / Rep / _ Ain't nothing 1-4 4x8 / B / Tap rápido D e Iz 1-2 16reps 7:13 / Outro / _ That's my girl 1x8 / Tap rápido congelado D 1-8
0:17 / C / _ That's my girl 8x8 / A / Patinador por encima del step Iz y D. BC 1-4 16reps		1-4 Lunge pliométrico con disco doble rebote 3:18 / Rep / _ No pain no gain 8x8 / E / doble rebote lunge pliométrico Iz. Press de disco sobre la cabeza doble rebote lunge pliométrico D. Bajar el disco al pecho 1-4 8reps 3:46 / Br / _ No emotion 1x8 / Dejar el disco en el suelo 👁 Sig. mov. en últ. 4cts 3:49 / C / I torture you 4x8 / E¹ / Lunge pliométrico alterno Iz y D. BC 1-4 8reps 4:03 / I'm just a sucker for pain 4x8 / E² / Split Shuffle Iz y D. BC 1-4 16reps 4:17 / Br / I'm just a sucker for pain 1-16 ½x8 / Parar en Split Shuffle Iz 4:18 / Instr / 4x8 / Recuperar Colocarse en el otro lado del step 4:32 / Instr / (Dubstep) 8x8 / D² / Combo salto pliométrico por encima del step y Burpee 1-8 8reps 5:00 / Br / I'm just a sucker for pain 1-4 ½x8 / Aguantar 5:01 / Instr / (Quiet) 4x8 / Recuperar Coger el disco colocarse detrás del step, pie D en el step y peso en la parte alta del pecho 1-8	
0:44 / Br ½x8 / patinador congelado Iz			
0:46 / Rep / _ Ain't nothing 4x8 / B / Tap rápido D e Iz. BC <i>manos abiertas</i> 1-2 16reps			
1:00 / Instr / (Quiet) 2x8 / Tap rápido congelado D Transición al otro lado 👁 Sig. mov. en últ. 16 cts			
1:07 / Ref / You've been down before 8x8 / C / Squat Burpee 8reps			
1:34 / Instr / That's my girl 4x8 / Recuperar			
Hacer que la clase se coloque a un lado del step. Tú muévete al otro lado para pre-enseñar el siguiente movimiento.			
1:48 / Rep / You stole my heart 2x8 / 👁 Sig. mov. en últ. 16cts			
1:55 / Instr / (Riff) 8x8 / D / Combo lento salto pliométrico por encima del step y Burpee 4reps			
2:22 / Ref / You stole my heart 4x8 / Recuperar 👁 Sig. mov. en últ. 8cts			
2:36 / Instr / (Dubstep) 8x8 / D² / Combo salto pliométrico por encima del step y Burpee 8reps			

PATINADOR SOBRE EL STEP

SEÑAL FONÉTICA 'Patina de lado a lado, de
lado a lado'

Flexiona la rodilla al apo:
para suavizar el impacto
Empuja la **rodilla hacia
fuera, alineada con la
punta del pie**
👇 OPCIÓN: Patinador detrás del step



SQUAT BURPEE

Squat. Una mano sobre la otra delante

Baja a posición de Tabla

Salta acercando los pies a Squat. Manos en el step

De pie erguido. Puños en las caderas

SEÑAL FONÉTICA: 'Squat, baja, acerca, de
pie, squat, baja, acerca, de pie'

Flexiona mucho las rodillas en el Squat

Contrae el abdomen para proteger la zona lumbar

Mirada delante de las manos

👇 OPCIÓN: Triple rebote en Squat



COMBO SALTO PLYO A TRAVÉS LENTO Y BURPEE

Salto Plyo por encima del step. Brazos flexionados
delante

Salto con giro de 180°, apoya en Squat. Brazos
separados abajo

Squat Burpee

SEÑAL FONÉTICA 'Salto y cruza, gira, squat
baja y de pie, cruza, gira, squat baja y de pie'

Flexiona las rodillas al apoyar en el salto

Mantente abajo al saltar 180 grados

👇 OPCIÓN: Cruza, paso y giro, triple squat



COMBO SALTO PLYO A TRAVÉS Y BURPEE

Salto Plyo cruzando el step. Brazos flex. delante

Salto y giro de 180°, apoya en Squat. Brazos
flexionados abajo

Baja a posición de Tabla

Salta en posición de Squat. Brazos flex. delante

SEÑAL FONÉTICA: 'Cruza, gira, burpee, cruza,
gira, burpee'

Flexiona las rodillas al apoyar en el salto a través

Mantente abajo al saltar y girar 180 grados

👇 OPCIÓN: Sube, cruza, gira, squat



DOBLE REBOTE EN PLYO LUNGE CON DISCO

1-2 Doble rebote en Lunge Iz. Press sobre la cabeza

3-4 Doble rebote en Lunge D. Baja el disco hacia la

5-6 parte superior del pecho

SEÑAL FONÉTICA 'Lunge y press, lunge y
baja, lunge y press, lunge y baja'

Contrae el abdomen

Mantén el peso delante del cuerpo

Pecho alto

**Rodilla de delante alineada con la punta de
los pies**

👇 OPCIÓN: Step rebote er
Lunge atrás y Press con disco
sobre la cabeza, cambia de pierna y baja el disco
hacia la parte superior del pecho



LUNGE PLYO ALTERNO

1-4 Lunge Plyo Iz. BC

Lunge Plyo D. BC

5-8 **SEÑAL FONÉTICA** 'Lunge, lunge, lunge,
lunge'

9-16 Posición de zancada ampli

Rodilla de delante alineada

con la punta del pie

Talón de atrás elevada

Pecho alto

Impúlsate hacia arriba

👇 OPCIÓN: Paso atrás a Lunge



SPLIT SHUFFLE

Split Shuffle Iz. BC

Split Shuffle D. BC

SEÑAL FONÉTICA 'Go, go, go, go'

Flexiona las rodillas y siéntate más abajo

Lleva el peso del cuerpo encima del step

👇 OPCIÓN: Carrera con piernas estiradas
encima del step



MÚSICA

- 1 **All In My Head (Flex)** (4:43)
Tale Of A Handmaid
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Lambroza, Garcia, Michaels, Romans, Foulks
- 2 **Emperor's New Clothes** (3:25)
A Little Life
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Simon
- 3 **That's My Girl** (4:17)
Small Great Things
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Loules, Kachingwe, Kronlund
- 4 **Hazy Shade Of Winter** (5:42)
Paper Towns
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Simon
- 5 **Sucker For Pain** (5:13)
Born To Run
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Grant, Sermon, Reynolds, McKee, Platzman, Griffin Jr., Carter, Hall, Thomaz
- 6 **American Beauty/American Psycho** (5:45)
Mirror Thief
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Wentz, Stumph, Trohmann Hurley, Brown, Sixx, Akchote
- 7 **This Is What You Came For** (3:33)
Renee In Red
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Wiles, Swift
- 8 **One Woman Army** (5:08)
Fishbone Church
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Thomas, Palmer, Mason, Harris, Tamposi
- 9 **Beginners Luck** (3:24)
Avenue Of Mysteries
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Unknown
- 10 **Dangerous Woman** (5:05)
Four Seasons Of Sound
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Max, Carlsson, Golan
- 11 **The Greatest** (5:28)
The Mandibles
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Furler, Kurstin
- 12 **Don't Wanna Know** (3:33)
Maroon 5 feat. Kendrick Lamar
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Malik, Hindlin, Levin, Levine, Ben-Abdallah, Ryan, Mills, McKenzie,
- AT **Running** (2:08)
- 3 **Holding Up The Universe**
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Knowles, Williams, Khan, McIntosh, Coffey
- Emperor's New Clothes** (1:02)
Different Strokes
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Simon
- Running** (1:03)
Holding Up The Universe
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Knowles, Williams, Khan, McIntosh, Coffey
- CA **That's My Girl** (1:34)
Small Great Things
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Loules, Kachingwe, Kronlund
- SummerThing!** (1:30)
The Under Log
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Perez, Wong, Taylor, Wall
- Sucker For Pain** (1:13)
Born To Run
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Grant, Sermon, Reynolds, McKee, Platzman, Carter, Griffin Jr., Carter, Hall, Thomaz

SummerThing! (0:43)
The Under Log
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Perez, Wong, Taylor, Wall

Sucker For Pain (1:14)
Born To Run
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Grant, Sermon, Reynolds, McKee, Platzman, Carter, Griffin Jr., Carter, Hall, Thomaz

That's My Girl (1:05)
Small Great Things
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Loules, Kachingwe, Kronlund

¡EY INSTRUCTORES!

Cuando queráis combinar coreografías anteriores, seleccionad la mayoría de los tracks de las 15 últimas coreografías. En cualquier caso puedes seguir utilizando tracks antiguos, pero debes limitarlos a unos pocos por clase.

FORMATOS EXPRÉS

30 MINUTOS CLÁSICO

- Track 1** Calentamiento
Track 2 Cal. en el step
Track 3 Step Orientación CLÁSICO
Track 4 Pico 1
Track 6 Pico 2
Track 7 Step Recuperac.
Tiempo total 27:25

45 MINUTOS CLÁSICO

- Track 1** Calentamiento
Track 2 Cal. en el step
Track 3 Step Orientación CLÁSICO
Track 4 Pico 1
Track 5 Mix de fuerza
Track 6 Pico 2
Track 7 Step recuper.
Track 8 Party Step
Track 10 Pico 3
Tiempo total 42:51

30 MINUTOS ATLÉTICO

- Track 1** Calentamiento
Track 3 Step Orientación ATLÉTICO
Track 4 Step ATLÉTICO
Track 5 Mix de fuerza
CA Circuito atlético
Tiempo total 25:45

45 MINUTOS ATLÉTICO

- Track 1** Calentamiento
Track 3 Step Orientación ATLÉTICO
Track 4 Pico 1
Track 5 Mix de fuerza
Track 6 Pico 2
Track 7 Step recuper.
CA Circuito atlético ATLÉTICO
Track 11 Recuper./Acondicionamiento
Tiempo total 41:56

Como en estos formatos no hay Cooldown/ Estiramientos, aconseja a tus alumnos que estiren por su cuenta y sigan moviéndose hasta que su ritmo cardíaco y su respiración recuperen la normalidad.

CRÉDITS

Coreografía – Mark Nu’u-Steele
Chief Creative Officer – Lisa Osborne
Creative Director – Dr Jackie Mills
Program Planner – Tenille Graham
Program Coach – Giles Bryant
Technical Consultant – Andrew Newmarch

CLAVE

Ady/At adelante y atrás
alt alternar
PC pre-coros
ATT Across The Top /cruce longitudinal del step
QC quiet chorus/coro suave
ATW Around The World
BC brazos de corredor
B up build up /subida de la música
Br bridge /puente (no hay coros)
Ref refrain /estribillo (frase de la música que se repite)
cont continúa
Rep reprise (parte de los coros que se repite)
ROM rango de movimiento
ST Step Touch
Instr instrumental
Tempo ritmo normal de la música

Intro introducción
V verso
med medio
1/1 2 cuentas para subir, 2 cuentas para bajar
min minutos
2/2 4 cuentas para subir, 4 cuentas para bajar
3/1 6 cuentas para subir, 2 cuentas para bajar
OTT Over The Top
Outro últimas notas de la música
4/4 8 cuentas para subir, 8 cuentas para bajar
1/2/1 2 cuentas para subir, 4 cuentas para bajar, 2 cuentas para bajar
👁 señal visual o previa
🔁 opción más ligera
🔁 repetir

¡ATENCIÓN!

LAS SEÑALES OBLIGATORIAS ahora se muestran en la sección de Técnica y/o Enseñanza de cada track. Aparecen en letra negrita y cursiva. Éstas son las señales que debes utilizar cuando enseñes un movimiento determinado.

FORMATOS DE CLASE CLÁSICO Y ATLÉTICO

¡Ey instructores!

¡Gracias por vuestro trabajo y compromiso por enseñar BODYSTEP™! Nos encanta la pasión que sentís por BODYSTEP™ y el apoyo que dáis al programa, ¡seguid así! En esta coreografía, verás que los formatos Clásico y Atlético están más diferenciados para que puedas comprender a la perfección cada uno de ellos y enseñarlos con seguridad.

Cuando veas esta coreografía encontrarás el formato de BODYSTEP Clásico desde el principio hasta el final, con los tracks de BODYSTEP Atlético completamente separados.

La Masterclass se dispone así:

- Masterclass de BODYSTEP Clásico (Tracks 1–12)
- BODYSTEP Atlético: Tracks 3, 4 y CA

Este documento se ha adaptado en su totalidad para hacer más fácil el aprendizaje de cada formato. Ahora habrá dos secciones, con la Clase clásica completa, seguida por los tracks Atléticos Tracks 3, 4, 5 y el CA y las variaciones propias de la coreografía. Éstas son otras novedades importantes para que sepas lo que está pasando:

- BODYSTEP Atlético tiene un nuevo formato y los tracks se disponen de la siguiente forma: 1, 3 Atlético, 4 Atlético, 5, 6, 7, 10, CA, 11, 12.
- El Track 10 debe ir antes del Circuito Atlético.
- Ya no hay Track 2 (estos movimientos se incluyen al inicio del Track 3).
- Doble opción – los Tracks 5, 6 y 10 podrían tener una variación Atlética, que será diferente en cada coreografía. Las variaciones Atléticas no se filmarán, así que asegúrate de leer las notas del formato Atlético y ver la sección 'Athletic Moves and Coaching' para conocer estas variaciones

Estos cambios sucederán de ahora en adelante, por lo que a partir de ahora verás esta estructura. ¡Esperamos que estas últimas novedades, junto con el nuevo material de marketing y los logos para el horario que habrá recibido tu club, te animen a aprender y a enseñar BODYSTEP™ Clásico y BODYSTEP™ Atlético!

FORMATO CLÁSICO

ASPECTO Alegre, motivante y lleno de energía

ESTILO Alegre y vital

FOCO DE ENSEÑANZA Excelente enseñanza con mucha energía. Divertido e interactivo

EN ESTA COREOGRAFÍA...

- El **Formato Clásico** se debe enseñar como una clase CLÁSICA completa.
- **NO DEBES UTILIZAR NINGÚN EJERCICIO NI TRACK DE LA CLASE ATLÉTICA.**
- **Track 3:** Usa el Step Orientación CLÁSICO – *That's My Girl*
- **Track 5:** Usa un disco (2,5kg o 5kg max.)
- **Track 7:** Usa un disco (2,5kg o 5kg max.)
- **Track 11:** Usa un disco (2,5kg o 5kg max.)

FORMATO ALTÉTICO

ASPECTO Fuerte, ejemplo de gran nivel de fitness

ESTILO Entrenamiento para conseguir resultados

FOCO DE ENSEÑANZA Excelentes señales con fuerza y motivación

BODYSTEP ATLÉTICO – COMBINAR COREOGRAFÍAS

Puedes enseñar el Track 1 de cualquier coreografía anterior. Los Tracks 3, 4 Y 5 deben pertenecer a la misma coreografía y deben ser de la Coreografía 89 en adelante. Esto es porque introducimos movimientos en el Track 3 que se usan en los Tracks 4 y 5. Los Tracks 6, 7, 10, 11, 12 Y el Circuito Atlético pueden ser de cualquier coreografía. Tú eliges. Debes hacer el Circuito Atlético después del Track 10.

EN ESTA COREOGRAFÍA...

- El **Formato Atlético** se debe enseñar como una clase Atlética completa.
- **Track 3:** Usa el Step Orientación Atlético – *running / emperor's new clothes*
- **Track 5:** Usa un disco (2,5kg o 5kg max.)
- **Track 7:** Usa un disco (2,5kg o 5kg max.)
- Usa el Circuito Atlético en lugar de los Tracks 8 y 9
- El Circuito Atlético se debe enseñar después del Track 10
- **Track 11:** Usa un disco (2,5kg o 5kg max.)