

BODYSTEP 113

01. 热身

02. 踏板操热身

03. 目标踏板

04. 第1个小高潮

05. 混合强度

06. 第2个小高潮

07. 第1次调节

08. 热身派对踏板

09. 热身加速踏板

10. 第3个小高潮

11. 第2次调节

12. 放松 / 拉伸

ATHLETIC

03. 目标踏板循环训练

ATHLETIC

AC. 循环训练

音乐

嗨，教练们，我们期待您对新内容做出反馈！请点击此处填写一份快速调查

https://lesmills.qualtrics.com/jfe/form/SV_6PrBtwWGtfNpACF

莱美国际教练资源是为莱美国际认证教练提供的独一无二、有价值的资源，以便你能够学习每个新动作并仅在莱美国际授权俱乐部进行指导。资源不可分享。通过互联网复制、上传或分享文件或向他人出售莱美国际的教练资源以及欺诈莱美国际、其经销商及其他教练都是非法的。如果你正在参与非法活动，可能会对你个人造成严重的后果，包括提起法律诉讼、莱美国际证书暂停或永久撤销。非常感谢你的合作！



01. 热身

小节焦点

使用视觉提示展示开始的那条腿，倒数7拍上步吸腿。教授课堂在“登山者”部分提臀（略微锻炼，稍微热身），让他们的眼睛凝视双手中间。

教授 循环训练

在这一小节

活跃的、积极的、热情的，准备好引领您的课堂感受锻炼的美妙。

MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:05	Intro / _ Work for me	2x8	Prepare to move		16	
0:12	Rep / You don't gotta go to work	A 2x8	Hamstring Curl L then R. HOH		4	4x
		A ¹ 2x8	Hamstring Curl L then R. Cross In Front		4	4x
0:26	C / You don't gotta go to work	B 8x8	7x Repeater Knee Lift L then R. RA (on the step)		32	2x
0:53	Rep / We can work from home	A ¹ 4x8	 Hamstring Curl L then R. Cross In Front		4	8x
1:07	V1 / I ain't worried about nothing	C 4x8	4x March On Top L. RA 👁️ Next move on last 8cts		8	4x
1:21	PC / I know you're always	D 4x8	Staggered Jump Squat & March Combo L		8	4x
1:34	V2 / _ Girl go to work	E 4x8	Squat & Touch The Step Sequence 👁️ Next move on last 16cts		4	8x
1:48	C / You don't gotta go to work	F 8x8	Burpee & Mountain Climber Combo		16	4x
2:15	Rep / We can work from home	A ¹ 4x8	 Hamstring Curl R then L		4	8x
2:29	V3 / Let's put it into motion	C 4x8	 4x March On Top R 👁️ Next move on last 8cts		8	4x
2:42	PC / I know you're always	D 4x8	 Staggered Jump Squat & March Combo R		8	4x
2:56	V4 / _ Girl go to work	E 4x8	 Squat & Touch The Step Sequence		4	8x
3:10	C / You don't gotta go to work	F 8x8	Burpee & Mountain Climber Combo NOTE: Stay down in Plank position on last 4cts		16	4x
3:38	Instr / (Dubstep)	8x8	Plank, Knee Lift & Down Dog Combo L then R		16	4x
4:05	Br / _ Yeah yeah	½x8	Jump feet in towards step Stand tall		2 2	
4:07	C / You don't gotta go to work	B 4x8	 7x Repeater Knee Lift L then R		32	
4:20	Rep / We can work from home	A ¹ 4x8	 Hamstring Curl L then R		4	8x

01. WORK FROM HOME 4:34mins

TECHNIQUE & COACHING

屈小腿

口令 “向右踏步、向左；向右踏步，向左”

- 脚跟朝向臀部
- 唤醒双腿后部的力量

7拍上步吸腿

口令 “7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 换腿； 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 换腿”

- 使用视觉提示展示先开始的那条腿
- 重心在踏板正上方
- 屈前膝，膝盖与脚尖对齐
- 脚后跟离地

4拍踏板上踏步

在踏板上左、右、左、右踏步。摆臂
在地面上左、右、左、右踏步。摆臂

口令 “踏板上踏步，踏步下踏板；踏板上踏步，踏步下踏板”

- 使用视觉提示在踏板上保持
- 脚全部在踏板上

交错半蹲跳与踏步组合

左右脚交替半蹲跳上踏板。

手放在大腿处

向上半蹲跳。手放在大腿处

在地面上左、右、左、右踏步。摆臂 5-8

口令 “交替跳上、直立、在地面上走步；交替、直立、走步”

- 落地时屈膝 双腿错开落地以缓冲
- 膝盖与脚尖对齐



半蹲与触摸踏板

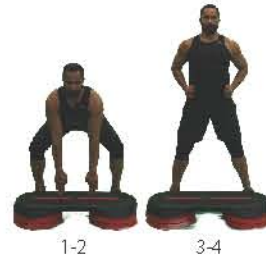
双脚间距拉开，半蹲，从臀部前倾。

轻触踏板

半蹲向上，站直。手握拳放于臀部

口令 “半蹲、触摸，直立，半蹲，直立”

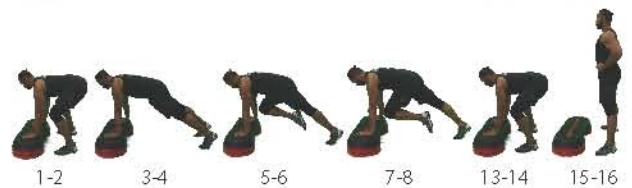
- 屈膝，挺胸
- 触摸到踏板



立卧撑与登山者组合

口令 “手向下、向后跳，跑步4, 3, 2, 1, 向内跳，直立；手向下、向后跳，跑步4, 3, 2, 1, 向内跳，直立”

- 当您手放于踏板上时，弯曲膝盖部位，双脚向内跳时也要弯曲。
- 在“登山者”部分收腹，臀部放低、保持稳定
- 眼睛看向双手
- “登山者”部分动作幅度较小，因为我们尚处于热身阶段



平板支撑，吸腿与下犬式组合

起始姿势为平板支撑。双脚间距略大于臀宽

左膝朝向胸部

左脚踏回到平板支撑

向后拉伸至下犬式

臀部放下到达平板支撑

口令 “右膝、向后拉；左膝、向后拉”

- 收腹
- 提臀，脚跟压向地面
- 眼睛凝视手的前方





02. 踏板操热身

小节焦点

在半蹲部分教授“三拍”节奏，在组合部分，使用视觉提示在中间保持一字步。

教学 循环训练

在这一小节

您需要保持冷静、有序，掌握重要的信息，从而使您的课堂在接下来的锻炼中正确使用踏板。

	MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE	CTS	REPS
0:00	Intro / Hey, if you know what's good	A	2x8	Up Tap L then R. RA (To center)	8	2x
		A ¹	2x8	Up Tap L then R. RA (To corners)	8	2x
0:15	Ref / Say it's fake	B	4x8	Basic Step L. RA	4	8x
0:30	C / Your filthy hands	C	4x8	Triple Pulse Drop Squat L then R. Hands to thighs	16	2x
0:45	_ No question	D	8x8	Triple Pulse Drop Squat & Basic Step Combo. L then R 👁️ Next move on last 16cts	32	2x
1:15	PC / Don't you mind if I do	E	8x8	Squat Lunge Squat & Basic Step Combo L then R	32	2x
1:45	Ref / Haters gonna say		½x8	Up Tap L	4	
1:47	Br / _ Your friends	A ²	4x8	Up Tap R then L. Open & Clap (To corners)	8	4x
2:02	Ref / Say it's fake	B	4x8	🔄 Basic Step R. RA	4	8x
2:17	V2 / Your filthy hands	C	4x8	🔄 Triple Pulse Drop Squat R then L. Hands to thighs	16	2x
2:32	_ No question	D	8x8	🔄 Triple Pulse Drop Squat & Basic Step Combo R then L 👁️ Next move on last 16cts	32	2x
3:01	PC / Don't you mind if I do	E	8x8	🔄 Squat Lunge Squat & Basic Step Combo R then L	32	2x
3:32	Ref / Haters gonna say		½x8	🔄 Up Tap R	4	
3:34	Br / _ Your friends	A ²	4x8	🔄 Up Tap L then R. Open & Clap	8	4x

02. FILTHY 3:49mins

TECHNIQUE & COACHING

上点踏板（前奏时）

- 口令 “上点，换腿；上点，换腿”
- 上点踏板（手臂打开，拍打手臂）
- 口令 “上点，换腿，打开，拍手臂”
- 控制打开幅度
 - 在运动时伸展胸部
 - 使用这些部分与您的学员建立联系

一字步

- 口令 “走上、走下；走上、走下”
- 脚全部在踏板上
 - 自然的走步节奏
 - 摆动手臂以带动腿部运动

3次下蹲

- 向左3次下蹲。手放在大腿处、向右、左踏步回到踏板后面。手握拳放于臀部
- 换一侧重复
- 口令 “下蹲3，2，1，换一侧；3，2，1，换”
- 使用视觉提示展示半蹲方向
 - 挺胸
 - 屈膝，臀部向后下坐
 - 膝盖与脚尖对齐



3次下蹲与一字步组合

- 向左3次下蹲。手成掌形，摆臂
- 向右、左踏步回到踏板后面。手握拳放于臀部
- 向右做2拍一字步。摆臂
- 换一侧重复
- 口令 “3次半蹲 3，2，1，一字步，2，再来一次；3次半蹲 3，2，1，一字步，2，再来一次”
- 使用视觉提示将一字步保持在踏板中心，随后展示3次下蹲的方向



半蹲弓步蹲与一字步组合

- 向左下蹲。手成掌形，摆臂
- 右脚向后踏到达弓步。手成掌形，摆臂
- 右脚踏到侧面，下蹲。手成掌形，摆臂、
- 向右、左踏步回到踏板后面。手握拳放于臀部
- 向右2拍一字步。摆臂
- 换一侧重复
- 口令 “半蹲、弓步、半蹲、一字步，2，1，换一侧；半蹲、弓步、半蹲、一字步，2，1”
- 屈膝以蹲得更深
 - 向后大踏步形成弓步，脚后跟离地





03. 目标踏板

小节焦点

为保护膝盖与脚踝，在加入转体90度之前，需教授学员在吸腿时放松脚跟。让您的学员知道在整套动作以同样方式转体，使用视觉提示展示他们转体的方向。在“恰恰恰”部分，结合歌词”耶、耶“以营造flava。

教学 Flava

在这一小节

充满活力、愉悦、轻松

MUSIC		SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro /	A	5x8 Tap Down L then R. RA (Square body to front)	8	5x
0:17	C / Taking me home	A ¹	4x8 Cha-Cha-Cha L then R. Natural	8	4x
0:32	Rep / Your private show	A ²	4x8 Cha-Cha-Cha L then R. Push The Ceiling	8	4x
0:47	Instr /	B	2x8 Basic Step L. RA 👁️ Next move on last 8cts	4	4x
0:54	V1 / You got my adrenaline	C	2x8 Knee Lift L then R. RA 👁️ Next move on last 8cts	8	2x
		2x8	Light Propulsive Knee Lift L then R. RA 👁️ Next move on last 8cts	8	2x
1:08	PC / We're touching	C ¹	4x8 Light Propulsive Knee Lift with Quarter-Turn L. RA	8	4x
1:23	C / Taking me home	D	8x8 Quarter-Turn Knee Lift & Down Tap Combo L	32	2x
1:52	Your private show	A ¹	½x8 Cha-Cha-Cha L. Natural	4	
1:54	Rep / _ Yeah yeah	A ²	4x8 Cha-Cha-Cha R then L. Push The Ceiling	8	4x
2:09	Instr / Your private show	B	2x8 Basic Step R. RA	4	4x
2:15	V2 / Feel the kisses	C	2x8 Knee Lift R then L. RA 👁️ Next move on last 8cts	8	2x
		2x8	Light Propulsive Knee Lift R then L. RA 👁️ Next move on last 8cts	8	2x
2:30	PC / We're touching	C ¹	4x8 Light Propulsive Knee Lift with Quarter-Turn RA	8	4x
2:45	C / Taking me home	D	8x8 Quarter-Turn Knee Lift & Down Tap Combo R	32	2x
3:14	Your private show	A ¹	½x8 Cha-Cha-Cha R. Natural	4	
3:16	Rep / _ Yeah yeah	A ²	4x8 Cha-Cha-Cha L then R. Push The Ceiling	8	4x
3:30	Outro / Your private show		1x8 Step L on to the step. Low fan hands	8	

03. PRIVATE SHOW 3:40mins

TECHNIQUE & COACHING

下点地

口令 “点地、换一侧、点地、换一侧”

- 身体正对前方
- 支撑腿弯曲
- 侧面腿沿着侧面移动，点地

恰恰恰

口令 “恰恰恰、换一侧；恰恰恰、换一侧”

- 屈膝，放松进入节奏
- 表现得略微放松，收腹
- 步伐轻盈

选择： 下点地



恰恰恰（推天花板）

提示 “恰恰恰，推天花板”

- 略微放松，与学员共同庆祝
- 鼓励学员将手臂推的更高

选择：下点地



一字步

口令 “走上、走下、走上、走下”

- 使用视觉提示保持在原地

吸腿

口令 “右脚、左脚；右脚、左脚”

轻推蹬吸腿

- 轻轻推离踏板，释放脚跟

轻推蹬吸腿与转体90度

左腿轻推蹬吸腿，沿逆时针方向转体90度。摆臂向右、左分腿向下。摆臂

右腿轻推蹬吸腿，顺时针方向转体90度。摆臂向右、左踏步向下回到踏板后面。摆臂

口令 “转体90度分腿，转体90度，返回；转体90度分腿，转体90度，返回”

或

口令 “向右转分腿，向左转，返回；向右转分腿，向左转，返回”

- 使用视觉提示展示转体方向
- 当您转体时释放脚跟
- 明确依然是“右脚、左脚”
- 明确每次转体都面向同一侧

选择：无转体90度



转体90度吸腿与下点地组合

轻推蹬吸腿加向左向右转体90度，2次，摆臂2次向左、右下点地。摆臂

口令 “转体90度，4，3，2，1，点地，4，3，2，1 转体吸腿”

- 教授转体90度吸腿，随后在下点地放松

选择：无转体90度



04. 第1个小高潮

小节焦点

教授抓举立卧撑得4个阶段，注意在每个阶段保持活力。教授直立选择让每位学员动起来。回顾第3小节转体90度吸腿使用的提示。

教学 循环训练

在这一小节

有力、健壮、活力，准备通过锻炼达到 第一个心肺高潮。

MUSIC		SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:01	Intro / Hello Friday	½x8	Prepare to move	4	
0:03	Hello Friday	4x8	A Squat, Back Lunge, Squat & Stand L then R 👁️ Next move on last 8cts	16	2x
0:16	Instr /	8x8	A¹ Snatch Burpee	8	8x
0:44	C / Hello Friday	2x8	B Knee Lift L then R. RA	8	2x
		2x8	B¹ Propulsive Knee Lift L then R. Punch O/H 👁️ Next move on last 8cts	8	2x
0:59	Instr / _ Friday	4x8	B² Quarter-Turn Propulsive Knee Lift L. Punch O/H	8	4x
1:12	(Quiet)	2x8	C Bounce L&R. Relaxed Arms by sides 👁️ Next move on last 8cts	2	8x
1:19	V1 / Yeah like a charm	4x8	D 4x Jog On Top L. RA 👁️ Next move on last 8cts	8	4x
1:33	PC / I got the sip of patron	4x8	D¹ 4-Point Run L. RA 👁️ Next move on last 8cts	8	4x
1:47	C / Hello Friday	8x8	D² 4-Point Run & Jump Combo L	8	8x
2:16	Ref / Hello Friday	4x8	A Squat, Back Lunge, Squat & Stand L then R 👁️ Next move on last 8cts	16	2x
2:30	Hello Friday	8x8	A¹ Snatch Burpee	8	8x
2:57	Br /	½x8	B Knee Lift L. RA	4	
2:59	Instr / Hello Friday	4x8	B¹ Propulsive Knee Lift R then L. Punch O/H	8	4x
3:13	(Quiet)	2x8	C Bounce R&L. Relaxed Arms by sides 👁️ Next move on last 8cts	2	8x
3:20	V2 / Ordering triple	4x8	D 4x Jog On Top R 👁️ Next move on last 8cts	8	4x
3:34	PC / I got the 1-51	4x8	D¹ 4-Point Run R 👁️ Next move on last 8cts	8	4x
3:49	C / Hello Friday	8x8	D² 4-Point Run & Jump Combo R	8	8x
4:16	Ref / Hello Friday	4x8	A Squat, Back Lunge, Squat & Stand L then R 👁️ Next move on last 8cts	16	2x
4:30	Hello Friday	8x8	A¹ Snatch Burpee	8	8x
4:58		½x8	B Knee Lift L. RA	4	
5:00	C / Hello Friday	4x8	B¹ Propulsive Knee Lift R then L. Punch O/H 👁️ Next move on last 8cts	8	4x
5:14	Instr / _ Friday	4x8	B² Quarter-Turn Propulsive Knee Lift R. Punch O/H	8	4x
5:28	Outro / Hello Friday	½x8	Leap R on to the step. Arms O/H Step L to the floor. Drop Arms down	2 2	

04. HELLO FRIDAY 5:37mins

TECHNIQUE & COACHING

半蹲，后弓步，半蹲，与直立

开始时，双脚间距略大于臀宽
半蹲，从臀部略微前倾。

手臂前屈

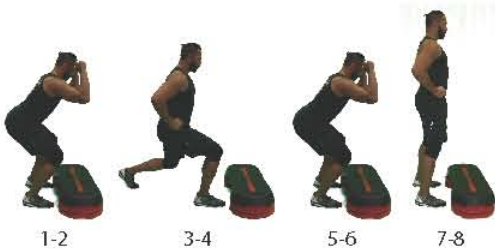
左腿后踏到达弓步。手握拳放于臀部

左脚前踏到达半蹲姿势。手臂前屈

直立。手握拳放于臀部

换一侧重复

- 半蹲与弓步时屈膝，重心放低，双腿承重
- 这是无立卧撑选择



抓举立卧撑

开始时双脚间距略大于臀宽

在踏板上下蹲，从臀部略微前倾

手臂前屈

向下到达平板支撑。双手放于踏板上

双脚跳至半蹲姿势，挺胸。

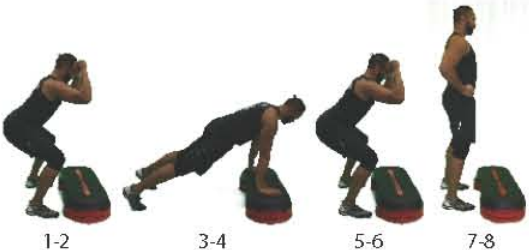
手臂前屈抓举

站直。手握拳放于臀部

口令 “半蹲、后跳、抓举、站立；半蹲、后跳、抓举、站立”

- 弯曲膝盖部分
- 平板支撑时收腹
- 当您跳跃进入半蹲姿势时，胸部挺起，重心放低
- 眼睛凝视前方
- 每个阶段动作敏捷
- 锻炼时充满速度和力量

选择：半蹲、后弓步、半蹲与直立



推蹬吸腿

- 脚尖推蹬

选择：无跳跃

吸腿

口令 “右脚、左脚、右脚、左脚”



转体90度推蹬吸腿

左腿推蹬吸腿，逆时针方向转体90度。头顶上方右手冲拳

向右、左分腿向下。摆臂

右腿推蹬吸腿，顺时针方向转体90度。头顶上方左手冲拳

向左、右踏下回到踏板后面。摆臂

口令 “转体90度分腿，转体90度，返回；转体90度分腿，转体90度，返回”

或

口令 “向右转分腿，向左转，返回；向右转分腿，向左转，返回”

- 使用视觉提示展示转体方向
- 转体时释放脚跟
- 明确依旧是” 右脚、左脚”

选择：无跳跃和 / 或无转体



4拍踏板上慢跑

口令 “慢跑，4，3，2，1，在地面上走步；

4，3，2，1，在地面上走步”

- 使用视觉提示在踏板上保持



04. HELLO FRIDAY 5:37mins

TECHNIQUE & COACHING

4点跑步

迈左脚跑上踏板。摆臂
右、左踏下。摆臂
迈右脚跑上踏板。摆臂
在地面左、右、左、右踏步。摆臂
口令 “上下下上，在地面走步；上下下上，在地面走步”
• 保持跑步节奏
• 常见错误：在跑上踏板时停顿、
选择：4拍踏板上慢跑或4拍踏板上踏步



4点跑步与跳跃组合

迈左脚跑上踏板。摆臂
右、左脚踏下。摆臂
迈右脚跑上踏板。摆臂
左、右脚踏下。摆臂
增强式向上跳跃。手臂在头顶成v型
落地时双脚间距与臀宽，屈膝。手握拳放于臀部
口令 “上下下上，踏下，跳跃；上下下上，踏下，跳跃”
• 跳跃落地时屈膝
选择： 4点走步与侧蹲





教学 循环训练

准备轻负重板。建议开始时使用1或2个2.5千克负重板，或可选择不使用负重板。如您正在使用2个负重板，将一个叠于另一个上方。

© Les Mills International Ltd 2018



05. MIXED STRENGTH

MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
5:19	Instr /	2½x8	Transition to stand. Pick up weight plates, stack them to the top of chest 👁️ Next move on last 8cts		20	
5:28	C / Deja vu, it's like you've	2x8	C	Weighted Tap Down L then R. Weights to the top of chest	8	2x
		2x8	C ¹	Drop Squat L then R. Weights to the top of chest	8	2x
		4x8	C ²	Drop Squat L then R. Weighted Press O/H	4	4x
5:56	Outro / Deja vu	½x8	Drop Squat L. Weighted Press O/H		4	

05. DEJA VU 6:06mins

TECHNIQUE & COACHING

小节开始前

将踏板转90度到达”直式”位置，将踏板两侧高度降至1个增高垫。让您的学员收集1或2个2.5千克负重板，并放至其踏板前方。

向后跳跃与向前单脚跳系列设置

- 双脚靠近踏板，双脚间距与臀同宽
- 屈膝，手放在踏板上到达蹲踞姿势
- 收腹
- 眼睛凝视双手前方
- 常见错误：开始时离踏板太远



向后跳跃与向前单脚跳系列

以蹲踞姿势开始

双脚后跳到达平板支撑姿势，双脚间距臀宽
左脚朝着踏板向内跳，保持单腿蹲踞姿势

换一侧重复

口令”向后跳跃、向前跳跃；双脚、右脚；双脚、左脚”

要点

- 以蹲踞姿势开始，双脚靠近踏板
- 先向后再向前跳跃
- 双脚向后，一脚向前
- 平板支撑时收腹
- 眼睛凝视双手前方
- 膝盖在脚掌中部的上方



平板支撑与极点组合

以蹲踞姿势开始

双脚向后跳到达平板支撑姿势，双脚间距臀宽

左脚朝着踏板向内跳，到达单腿蹲踞姿势

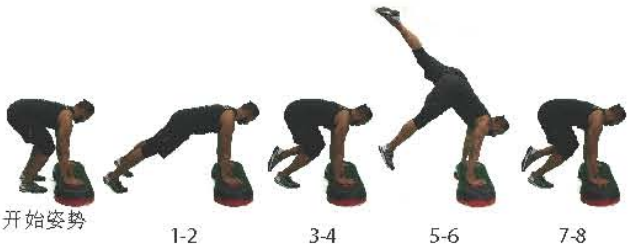
右腿向上伸展到达极点，右腿放低单脚跳，屈膝到左腿蹲踞位置

换一侧重复

口令”向后跳跃、向前跳跃、极点；双脚、单脚、极点，双脚、单脚、极点”

- 旨在单脚跳离地面仅2英寸
- 双脚脚趾绷直
- 大量锻炼来自让支撑腿压向地面
- 保持腹部紧绷
- 一直看向手
- 常见错误：缺乏控制，站立脚跳离地面过高
- 观察地面上的动作，以成功教授
- 让您的课堂专注于小幅度单脚跳以及脚尖的大量延伸动作

选择： 无极点



05. DEJA VU 6:06mins

TECHNIQUE & COACHING

3拍半蹲与宽距半蹲组合

向左半蹲到达踏板右侧。手成掌形，摆臂轻蹬越至踏板左侧。手成掌形，摆臂向右半蹲至踏板左侧。手成掌形，摆臂轻蹬越至踏板右侧。手成掌形，摆臂向左半蹲至踏板右侧。手成掌形，摆臂右、左踏步，双脚距离拉开。手放于大腿上下蹲立起2次。手放于大腿上部

口令 “半蹲，3，2，1；2次半蹲保持，还有1个，再来一次；3，2，1，踏回，半蹲，半蹲”

- 使用视觉提示展示半蹲方向，在踏板后面保持2次半蹲
- 屈膝
- 膝盖与脚尖对齐
- 挺胸



拿起负重板

在您的课堂拿起负重板时，介绍他们将做同样的半蹲动作，只不过加入负重。

负重3拍半蹲与跳上跳离组合

向左半蹲到达踏板右侧。负重板举过头顶轻蹬越至踏板左侧。负重板拉至胸部上方向右半蹲到达踏板左侧。负重板拉至胸部上方轻蹬越至踏板右侧，负重板举过头顶向左半蹲到达踏板右侧。负重板拉至胸部上方右、左踏步返回。双脚距离拉开。负重板拉至胸部窄距半蹲跳上踏板。负重板保持在胸部上方宽距半蹲跳至踏板后面的地面上。负重板保持在胸部上方窄距半蹲跳上踏板。负重板保持在胸部上方宽距半蹲跳至踏板后面的地面上。负重板保持在胸部上方

口令 “半蹲3，2，1，后踏，跳上，下，上，下，上，下；举、拉、举、后踏、跳上、下、上、下”

- 跳跃落地时屈膝
- 负重板保持在身体前方
- 当您跳上、跳离踏板时负重板靠近身体
- 如有需要，可随时放下负重板
- 向天花板方向举起负重板，再向下拉至胸部上方
- 挺胸

选择：无负重板



负重下点地

口令 “下点地、换一侧；下点地、换一侧”

- 负重板举至胸部上方。负重板靠近身体。

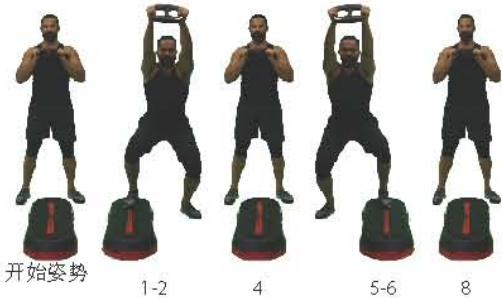
选择：无负重板

下蹲

口令 “下蹲、站起、下蹲、站起”

- 负重板拉向天花板
- 臀部向后下坐
- 挺胸

选择：无负重板 / 半蹲和转体





06. 第2个小高潮



小节焦点

在推蹬半蹲部分，展示并教授更深的半蹲以保持正确的节奏。教授学员先向下、再向上。

教学 循环训练

在这一小节

因第5小节而气喘吁吁，强壮有序。

MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro / I'm on fire	½x8	Prepare to move		4	
0:02	Instr /	2x8	Squat & Lift L. Fists to hips and wrists crossed O/H		4	4x
0:08	Instr /	4x8	4x Low Squat & Lift then Power ATT Combo L then R		32	
0:23	C / I'm on fire	8x8	A	4x Propulsive Squat & Lift then Power ATT Combo L then R	32	2x
0:52	Br / Pages of history	½x8	B	Low ATT Down then Up R	4	
0:54	Rep / I'm on fire	4x8	B¹	Propulsive ATT Down then Up L then R	8	4x
1:08	Instr / I'm on fire	2x8	C	Squat Tap & Knee Lift L. RA 👁️ Next move on last 8cts	4	4x
1:15	V1 / I'm gonna get down	4x8	D	3x Squat Tap, Knee Lift & 2x Repeater Combo L	16	2x
1:30	PC / I'm on fire	4x8	D¹	3x Squat Tap, Propulsive Knee Lift & 2x Repeater Combo L 👁️ Next move on last 8cts	16	2x
1:44	C / I'm on fire	8x8	D²	3x Squat Tap, Propulsive Knee Lift & Split Shuffle Combo L	16	4x
2:13	Br / Pages of history	½x8	B	 Low ATT Down then Up L	4	
2:15	Rep / I'm on fire	4x8	B¹	 Propulsive ATT Down then Up R then L	8	4x
2:29	Instr / I'm on fire	2x8	C	 Squat Tap & Knee Lift R 👁️ Next move on last 8cts	4	4x
2:36	V2 / I'm going to pray	4x8	D	 3x Squat Tap, Knee Lift & 2x Repeater Combo R	16	2x
2:50	PC / I'm on fire	4x8	D¹	 3x Squat Tap, Propulsive Knee Lift & 2x Repeater Combo R 👁️ Next move on last 8cts	16	2x
3:04	C / I'm on fire	8x8	D²	 3x Squat Tap, Propulsive Knee Lift & Split Shuffle Combo R	16	4x
3:33	Br / Pages of history	½x8	B	 Low ATT Down then Up R	4	
3:35	Rep / I'm on fire	4x8	B¹	 Propulsive ATT Down then Up L then R	8	4x
3:49	Instr / (Quiet)	4x8	Transition to the floor for Pushups 👁️ Next move on last 16cts		32	
4:04	I'm on fire	8x8	Pushup Combo		8	8x
4:32	PC / I'm on fire	2x8	Transition to stand, move to L side of the step, prepare to Squat & Lift		16	
4:39	C / I'm on fire	8x8	A	 3x Propulsive Squat & Lift then Power ATT Combo R then L	32	2x
5:08	Br / I'm on fire	½x8	B	 Low ATT Down then Up L	4	
5:10	Rep / Pages of history	4x8	B¹	 Propulsive ATT Down then Up R then L	8	4x
5:24	Outro / I'm on fire	1x8	Step R to the floor. Punch R O/H		8	

06. I'M ON FIRE 5:34mins

TECHNIQUE & COACHING

起始姿势

- 踏板右侧
- 左脚在踏板上，右脚在地面上
- 双脚平行

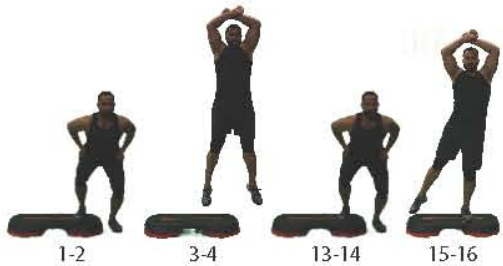
4拍低位半蹲与抬高，再发力跨过踏板组合

- 半蹲向下。拳拉向臀部
- 半蹲向上，右脚离地。拳头过头顶
- 在手腕处交叉1-4拍重复2次
- 半蹲向下。拳拉向臀部
- 向左发力跨过踏板。拳头过头顶，在手腕处交叉
- 换一侧重复
- 口令 “半蹲，4，3，2，1，跨过；4，3，2，1，跨过”
- 强调半蹲。屈膝 。教授课堂半蹲得更深一些
 - 挺胸
 - 膝盖与脚尖对齐



4拍推蹬半蹲与抬高，再发力跨过组合

- 半蹲向下。拳拉向臀部
- 发力跳起。拳头过头顶，在手腕处交叉
- 1-4拍重复2次
- 半蹲向下。拳拉向臀部
- 向左发力跨过踏板。拳头过头顶，在手腕处交叉
- 换一侧重复
- 口令 “半蹲，跳跃，半蹲，跳跃，半蹲，跳跃，半蹲，跨过；4，3，2，1，跨过”
- 强调半蹲。屈膝。教授课堂半蹲得更深一些
 - 常见错误：如您蹲的不够深，您将会抢拍，失去正确的节奏
 - 屈膝以蹲的更低，随后再跃起
 - 挺胸
 - 膝盖与脚尖对齐



推蹬跨过踏板

- 口令 “踏下、踏上；踏下、踏上”
- 确保您先踏下。
- 观察地面上的动作。对于时间掌握不到位的初学者，尝试在吸腿时提示。当您吸腿时，您只能放下那只脚。这将带来正确的动作。提示：“吸腿……吸腿”
 - 脚踏上踏板中部，从而跨过踏板的一半
- 选择：无推蹬，或在踏板后的地面上，2次踏步跨过踏板

半蹲点踏板与吸腿

- 左脚踏至地面，右脚点踏板。摆臂
- 右脚踏上踏板，吸左腿。摆臂
- 口令 “点踏板、吸腿；点踏板，吸腿”
- 下踏步时靠近踏板，点踏板时要在踏板中部



06. I'M ON FIRE 5:34mins

TECHNIQUE & COACHING

3拍半蹲点地、吸腿与上步组合

半蹲点地与吸左腿，3次。摆臂

2拍上步吸左腿。摆臂

口令” 3, 2, 1, 2次上步，再来一次； 3, 2, 1, 上步”

- 使用视觉提示保持上步



3拍半蹲点地，推蹬吸腿与分腿曳步组合

半蹲点地，推蹬吸腿，3次。摆臂

左脚向后点。摆臂

向右、再向左分腿曳步。摆臂

吸左腿。摆臂

口令” 3, 跳, 2, 跳, 1 分腿曳步，点、分、点、分、分膝； 3, 跳, 2, 跳, 1 分腿曳步，点、分、点、分、分膝”

- 使用视觉提示保持分腿曳步
- 增加速度和力量的强度
- 分腿曳步时，保持身体重心在踏板上方，脚尖轻点地面。

选择：3拍半蹲点地、吸腿与上步组合



过渡至地面

提示” 快速运动到地面，到达平板支撑位置，仔细看，单脚、双脚、俯卧撑”

- 俯卧撑姿势。双手放在踏板上
- 快速运动，预览组合

俯卧撑组合

以俯卧撑姿势开始

右脚朝着踏板向内跳

双脚跳回平板支撑

俯卧撑向下再向上

换一侧重复

口令 “向内跳、向后跳、俯卧撑；单脚、双脚、俯卧撑”

- 腹部肌肉紧绷
- 做俯卧撑时，保持肩部高于手肘
- 教授课堂向前跳时交换落地腿
- 膝盖在脚掌中部的上方

选择：俯卧撑部分使用膝盖





建议初学者使用1个2.5千克、或更轻、或无负重板

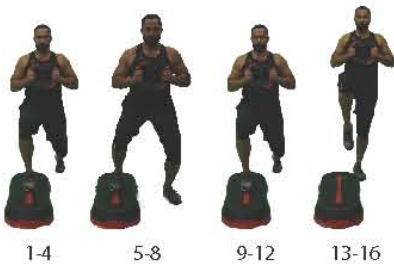
© Les Mills International Ltd 2018

07. HUSTLIN' 3:35mins

TECHNIQUE & COACHING

慢速弓步与半蹲组合

向左弓步。保持负重板向内靠近胸部
 向右踏步到踏板右侧，半蹲。负重板向内靠近胸部
 右脚踏回踏板后，向左弓步。负重板向内靠近胸部
 吸左腿保持平衡。保持负重板靠近胸部
 口令 “弓步、半蹲、弓步、吸腿；弓步、半蹲、弓步、吸腿”
 选择：无负重板，点地代替吸腿和平衡



慢速弓步与半蹲组合加上负重推拉

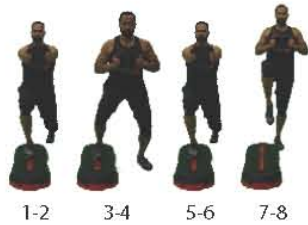
向左弓步。负重板前举
 向右踏步至踏板右侧，半蹲。负重板向内拉至胸前
 踏右脚至踏板后面，向左弓步。负重板前举
 吸左腿，保持平衡。负重板向内拉至胸前
 口令 “推、拉；推、拉”
 • 教授推与拉
 • 挤压胸部 / 挤压背部
 选择：无负重板 / 点地



弓步与半蹲组合

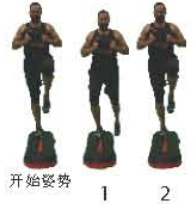
向左弓步。负重板前举
 向右踏步至踏板右侧，半蹲。负重板向内拉至胸前
 踏右脚至踏板后面，向左弓步。负重板前举
 吸左腿，保持平衡。负重板向内拉至胸前
 口令 “弓步、半蹲、弓步、吸腿；弓步、半蹲、弓步、吸腿”

- 大踏步上踏板，弓步更深，脚后跟离开地面
 - 半蹲时屈膝以蹲的更深
 - 挺胸
 - 收腹保持身体直立
 - 回顾胸部和背部挤压
- 选择：无负重板 / 点地



弓步与半蹲组合

向左弓步。负重板前举
 向右踏步至踏板右侧，半蹲。负重板向内拉至胸前
 踏右脚至踏板后面，向左弓步。负重板前举



上步与负重板过头顶

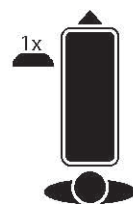
提示 “负重板向上推p”
 • 保持负重板在身体前方（不是在头的正上方）
 • 手臂伸展，将负重板拉向天花板



弓步与负重板放低与推高

右脚后踏，向下弓步。负重板放低至胸部上方 1-2
 弓步向上与向下。负重板推过头顶 3-4
 • 向后大踏步到达弓步姿势
 • 脚后跟离开地面
 • 屈膝，右膝向地面放低
 • 挺胸
 • 倒数最后4次重复，以提示课堂结束的地方在哪，更大程度地激励他们。
 选择：无负重板（负重板保持在胸部上方）





08. 派对踏板

小节焦点

教授上步部分的6拍节奏，随后使用一些意象让学员了解侧推的做法和感觉。

教学 Flava

在这一小节

激动、重新焕发生机与热情。

MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro / Asking her for money	½x8	Prepare to move		4	
0:02	Rep / _ You gotta not	4x8	A	Tap Down & March OTS L then R 👁️ Next move on last 8cts	16	2x
0:19	C / _ I-I-I need a man	4x8	A¹	Tap Down & Bounce OTS L then R 👁️ Next move on last 8cts	16	2x
0:34	_ I-I-I need a man _	4x8	A²	Cha-Cha-Cha & Drop Roll L then R	16	2x
0:47	Rep / Boom boom boom	2x8	B	Propulsive Hamstring Curl L then R. Scoop & Clap 👁️ Next move on last 8cts	8	2x
		2x8	B¹	Quarter-Turn Propulsive Hamstring Curl L then R (turn to R side)	8	2x
1:02	Instr /	2x8	C	Basic Step L. RA	4	4x
1:09	V1 / Call your momma “mummy”	6x8	D	6x Repeater L then R. RA 👁️ Next move on last 16cts	32	1½x
1:30	V2 / Oh you don’t like kids	4x8	D¹	6x Repeater L-Tap L then R. RA & Push Side	32	
1:44	C / _ I-I-I need a man	4x8	A¹	🔁 Tap Down & Bounce OTS R then L 👁️ Next move on last 8cts	16	2x
1:59	_ I-I-I need a man	4x8	A²	🔁 Cha-Cha-Cha & Drop Roll R then L	16	2x
2:13	Rep / Nah nah	2x8	B	🔁 Propulsive Hamstring Curl R then L. Scoop & Clap 👁️ Next move on last 8cts	8	2x
		2x8	B¹	🔁 Quarter-Turn Propulsive Hamstring Curl R then L	8	2x
2:28	Br / All my ladies	2x8	C	🔁 Basic Step R. RA	4	4x
2:35	V3 / Bump to “The Weekend”	10x8	D¹	🔁 6x Repeater L-Tap R then L. RA & Push Side	32	2½x
3:09	C / _ I-I-I need a man	4x8	A¹	🔁 Tap Down & Bounce OTS L then R 👁️ Next move on last 8cts	16	2x
3:24	_ I-I-I need a man	4x8	A²	🔁 Cha-Cha-Cha & Drop Roll L then R	16	2x
3:39	Rep / Nah nah	4x8	B¹	🔁 Quarter-Turn Propulsive Hamstring Curl L then R	8	4x
3:53	Outro / _ You gotta not	½x8	Step L on to the step. HOH Point R index finger up		2 2	

08. YOU GOTTA NOT 4:01mins

TECHNIQUE & COACHING

下点地与原地踏步

左脚下点地。摆臂
在踏板后面右、左踏步3次。摆臂
换一侧重复

口令 “点地，保持、踏步；点地，保持、踏步”
• 使用视觉提示展示下点地的方向，以及保持原地踏步



下点地与原地弹跳

向左下点地。摆臂
向右、左踏步返回。手握拳放于臀部
踏板后面左、右、左、右弹跳。摆臂
换一侧重复
口令 “点地，保持与弹跳；点地，保持与弹跳”



恰恰恰与下蹲浪翻

向左恰恰恰。摆臂
向右、左后踏。手握拳放于臀部
下蹲浪翻。手放于大腿5-8
换一侧重复
口令 “恰恰恰下蹲并浪翻；恰恰恰下蹲并浪翻”
• 在下蹲浪翻时屈膝
• 确保您的鼻子是最后落下，亦是最后抬起的部位
• 臀部高于膝盖
• 下蹲浪翻时收腹
选择：恰恰恰与弹跳

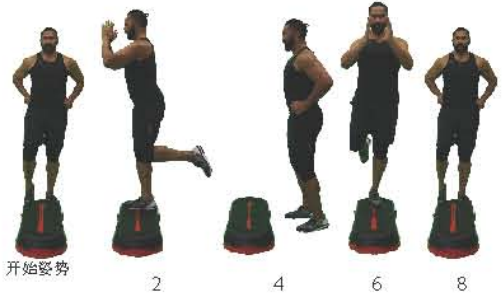


推蹬屈小腿

口令 “抬脚跟、换一侧；抬脚跟，换一侧”
• 脚跟拉向臀部
• 脚尖离地以跳跃
• 选择： 无跳跃 / 无手臂动作

转体90度推蹬屈小腿

向右踏。摆臂击掌
向左推蹬，释放脚跟，屈右腿沿逆时针方向转体90度。摆臂击掌
右、左踏下至踏板右侧，面向左。摆臂击掌
向右踏。摆臂击掌
向右推蹬，释放脚跟，屈左腿沿顺时针方向转体90度。摆臂击掌
左、右踏下至踏板后面，面向前方。摆臂击掌



一字步

口令 “一字步保持，走上、走下、走上、走下”
• 使用视觉提示保持
• 脚全部在踏板上

6拍上步

向左6拍上步吸腿。摆臂
在地面上右、左、右、左踏步。摆臂
换一侧重复
口令 “上步6，5，4，3，2，1，走回，换腿，6，5，4，3，2，1，走回”
• 使用视觉提示保持左腿6拍上步，以及保持原地踏步



08. YOU GOTTA NOT 4:01mins

TECHNIQUE & COACHING

6拍上步左点地

左脚踏上踏板，吸右腿。摆臂

右脚在踏板右侧点地，随后吸右腿。身体右侧与右手略向左推

右脚后点地，吸右腿，摆臂

右脚右点地，吸右腿。身体右侧与右手略向左推

右脚后点地，吸右腿。摆臂

右脚右点地，吸右腿。身体右侧与右手略向左推

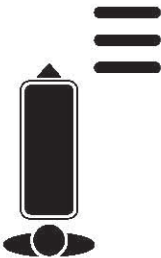
在地面上右、左、右、左踏步。摆臂

换一侧重复

口令 “上步、后面、侧面、后面、侧面、后面、侧面、走回；换腿，后面、侧面、后面、侧面、后面、侧面、走回”

- 使用视觉提示保持左腿的6拍上步，以及保持原地踏步
- 小幅度推向侧面
- 胸腔处小幅度转体





09. 加速踏板

小节焦点

教授顿步的自然跑步节奏，以及360度顿步组合，让课堂顿步时向前移动，或沿着踏板周围转动。

教学 Flava

在这一小节
兴奋的、准备快速运动。

MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro / Smash that glass_	2x8		Prepare to move	16	
0:06	Instr / Smash that glass	4x8	A	Freeze Extension & Jog L then R. RA 👁️ Next move on last 8cts	16	2x
0:15	C / Smash that glass	8x8	A ¹	Freeze Extension & Jog Combo L then R	16	4x
0:35	Instr / Let'em talk	4x8	B	Light Basic Jog L. RA 👁️ Next move on last 8cts	4	8x
0:44	V1 / You, you got your own	10x8	C	4x Stutter & Jog OTS L. RA 👁️ Next move on last 8cts	16	5x
1:08	C / Smash that glass	8x8	C ¹	360° Stutter Combo L	16	4x
1:27	Rep / Let'em talk	4x8	B ¹	Basic Jog L. RA	4	8x
1:37	Smash that glass	8x8	A ¹	 Freeze Extension & Jog Combo L then R	16	4x
1:56	Instr / Boys and girls	5x8		Slow Knee Lift L then R. Relaxed	16	2½x
2:08	V2 / Do whatever makes you happy	10x8	C	 4x Stutter & Jog OTS R. RA 👁️ Next move on last 8cts	16	5x
2:32	C / Smash that glass	8x8	C ¹	 360° Stutter Combo R	16	4x
2:51	Rep / Let'em talk	4x8	B ¹	 Basic Jog R. RA	4	8x
3:01	Smash that glass	8x8	A ¹	 Freeze Extension & Jog Combo R then L 👁️ Next move on last 8cts	16	4x
3:20	Smash smash smash	4x8	B ¹	 Basic Jog R. RA	4	8x
3:29	Outro / Let them talk	1x8		Leap R on to the step. Slice R arm F	8	

09. LET 'EM TALK 3:44mins

TECHNIQUE & COACHING

冻结伸展与慢跑

左侧冻结伸展。摆臂
 原地右、左、右、左、右、左慢跑，摆臂
 换一侧重复
 口令 “冻结，6，5，4，3，2，1；冻结，6，5，4，3，2，1”
 • 使用视觉提示保持原地慢跑
 • 脚全部在踏板上
 • 落地时膝盖放松
 选择： 动作幅度较小



冻结伸展与慢跑组合

左侧冻结伸展。左臂切向前方
 原地右、左、右、左、右、左慢跑。摆臂
 换一侧重复
 口令 “打碎、跑步；打碎、跑步”
 • 使用视觉提示保持原地慢跑
 • 脚全部在踏板上
 • 落地时膝盖放松
 • 强有力且迅速地径直切向前方，仅低于肩高
 选择： 动作幅度较小



轻快一字步

口令 “轻快地跑上、跑下；上、下”
 • 使用视觉提示展示开始的那条腿

4拍顿步与原地慢跑组合

在踏板上向左慢跑，再在地面向右慢跑。摆臂 1-8
 地面上左、右慢跑4次。摆臂
 口令 “顿步，4，3，2，1，地面上跑步，再来一次，4，3，2，1，地面上跑步”
 • 使用视觉提示展示开始的那条腿，保持4拍顿步
 • 为增加强度，顿步时可抬高左膝
 选择： 小动作幅度



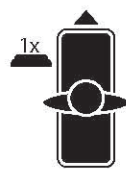
360° 顿步组合

4拍左腿顿步慢跑向前。摆臂
 地面上左、右慢跑4次回到踏板后面。摆臂
 口令 “向前，4，3，2，1，跑回踏板后面，再来一次，4，3，2，1，跑回踏板后面”
 • 顿步时向前、绕踏板周围
 • 为增加强度，可抬高膝盖
 • 选择： 无移动



慢速吸腿

提示 “慢速吸腿、右、换腿；左、换腿”
 • 放松，表扬您的课堂经过了半小节
 • 准备锻炼另一侧
 一旦设置了顿步动作，将其与歌词“1、2、3、4”结合。



10. 第3个小高潮

小节焦点

在推蹬下点地与上步组合中，通过设计爪形手与”怪物”主题结合。教授课堂在爬行组合中，弯曲膝盖部分，重心放低。使用一些”床下的怪兽”意象以与歌词相连接。

教学 循环训练

在这一小节

强壮、充满能量, 准备释放能量。对最后的心脏狂欢表示兴奋。

MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro / Well that's nothing	½x8	Prepare to move		4	
0:02	I'm friends with the monster	2x8	A	Down Tap L then R. RA	4	4x
		2x8	A¹	Light Propulsive Down Tap L then R. RA 👁️ Next move on last 8cts	4	4x
0:15	Instr / (Heavier beat)	4x8	B	Light Down Tap & 3x Repeater Combo L. RA 👁️ Next move on last 8cts	8	4x
0:29	C / I'm friends with the monster	8x8	B¹	Propulsive Down Tap & 3x Repeater Combo L	8	8x
0:57	Rep / _ Well that's nothing	4x8	C	Propulsive OTT L then R. Reach O/H & Pull Down	8	4x
1:11	Instr / (Quiet)	2x8	A	🔁 Down Tap L then R. RA 👁️ Next move on last 4cts	4	4x
1:17	V1 / I wanted the fame	4x8	D	Straddle L. RA 👁️ Next move on last 8cts	4	8x
1:31	Abused ink	4x8	E	Straddle Jump & 3x Squat Combo L	8	4x
1:45	Ref / You think I'm crazy	4x8	Transition to the back of the step 👁️ Next move on last 8cts		32	
1:59	Rep / I'm friends with the monster	8x8	F	Crawl Combo L	16	4x
2:26	Ref /	½x8	Transition to the top of the step		4	
2:28	PC / I'm friends with the monster	2x8	A¹	🔁 Light Propulsive Down Tap R then L. RA 👁️ Next move on last 8cts	4	4x
2:35	C / I'm friends with the monster	8x8	B¹	🔁 Propulsive Down Tap & 3x Repeater Combo R	8	8x
3:03	Rep / _ Well that's nothing	4x8	C	🔁 Propulsive OTT R then L. Reach O/H & Pull Down	8	4x
3:16	Instr / (Quiet)	2x8	A	🔁 Down Tap R then L. RA 👁️ Next move on last 4cts	4	4x
3:23	V2 / Now, I ain't much of poet	4x8	D	🔁 Straddle R. RA 👁️ Next move on last 8cts	4	8x
3:37	_ 'Cause I need an interventionist	4x8	E	🔁 Straddle Jump & 3x Squat Combo R	8	4x



10. 第3个小高潮

MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
3:51	Ref / You think I'm crazy	4x8	Transition to the back of the step 👁️ Next move on last 8cts		32	
4:04	Rep / I'm friends with the monster	8x8	F	 Crawl Combo L	16	4x
4:32	Ref	½x8	Transition to the top of the step		4	
4:34	PC / I'm friends with the monster	2x8	A¹	 Light Propulsive Down Tap R then L. RA 👁️ Next move on last 8cts	4	4x
4:41	C / I'm friends with the monster	4x8	B¹	 Propulsive Down Tap & 3x Repeater Combo R	8	4x
4:54	Rep / _ Well that's nothing	4x8	C	 Propulsive OTT R then L. Reach O/H & Pull Down	8	4x
5:09	Outro / Well that's nothing _	1x8	Step R to the floor. Claw arms O/H		8	

10. THE MONSTER 5:17mins

TECHNIQUE & COACHING

下点地

口令 “向右点地、左、右、左”

轻蹬下点地

提示 “加上从踏板推开”

- 脚尖轻触地面。脚跟离地

轻下点地与上步组合

向左下点地。摆臂

3拍上步吸右腿。摆臂

口令 “点地，3，2，1；点地，3，2，1”

- 使用视觉提示保持3拍上步
- 下点地面朝前方，3拍上步时身体呈45度角

推蹬下点地与上步组合

向左推蹬下点地。左手成爪举过头顶

3拍上步吸右腿。向上再向下

口令 “点地，3，2，1；点地，3，2，1”

- 下点地时面向前方，3拍上步时身体成45度角
- 身体重心在踏板上方，脚尖轻点地面
- 手成爪举过头顶，与”怪物”歌词相连

选择：上步时无跳跃和摆臂



越过踏板推蹬

口令 “踏下、踏上、踏下、踏上”

- 使用视觉提示展示越过踏板的方向

分腿

口令 “走步下、走步上；走步下；走步上”

- 使用视觉提示展示踏下方向
- 保持自然的走步节奏

分腿跳与3拍半蹲组合

口令 “向下跳，3，2，1，向上跳，3，2，1，向上跳”

分腿跳到地面。手放于大腿处

半蹲向上。手放于大腿处

半蹲向上与向下。手放于大腿处

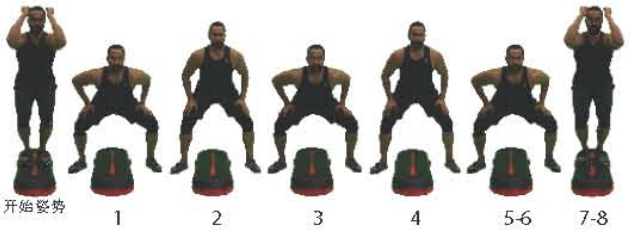
半蹲向下。手放于大腿处

跳上踏板，屈膝。手臂前屈

口令 “向下跳，3，2，1，向上跳，3，2，1”

- 2次落地时屈膝
- 收腹、挺胸

选择：分腿向下，2拍半蹲，分腿向上



过渡至踏板后面

- 双脚间距大于臀宽
- 手放于大腿处
- 预览爬行组合





10. THE MONSTER 5:17mins

TECHNIQUE & COACHING

爬行组合

弯曲膝盖部分，用手左、右、左向前爬行

保持平板支撑姿势

双脚向前跳跃，到达半蹲姿势。双手放在踏板上

双脚向后跳跃，回到平板支撑。双手放在踏板上

弯曲膝盖部分，用手左、右、左方向向后爬行

保持平板支撑姿势。双手放在踏板上

双脚向后跳跃，到达平板支撑。双手放在踏板上

双脚向前跳跃，到达半蹲姿势。双脚放在踏板上

口令 “向前爬、向前跳、向后跳；向后爬、向后跳、向前跳；向前爬、向前跳、向后跳；向后爬、向后跳、向前跳”

- 当您爬行时，弯曲膝盖部分
- 在半蹲时弯曲膝盖部分，挺胸，眼睛凝视前方
- 平板支撑时收腹

选择： 交替半蹲





11. 第2次调节

小节焦点

教授课堂在整个弓步组合，要有控制地运动，保持腹部肌肉紧绷，重心略微在身体前方。可选择使用更轻负重板或以更小的动作幅度运动。

教学 循环训练

在这一小节

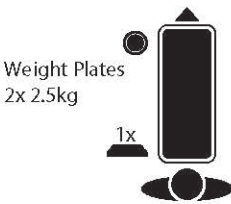
气喘吁吁，心脏需要恢复。

设置

2个1千克或2.5千克的负重板。

大踏步上踏板。脚后跟抬起。挺胸。屈臂，负重板在身体前方。

如有需要，可在任一阶段放下负重板。



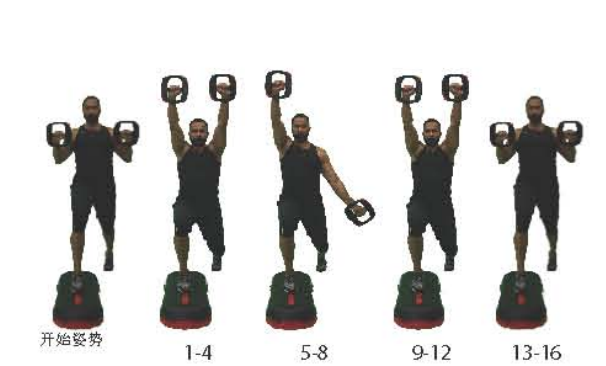
MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro /	4x8	Set up Lunge & weight position		32	
0:14	V1 / Something must have	8x8	A	Slow Lunge Combo L	16	4x
0:44	C / It's you babe	8x8	A ¹	Lunge Combo L	8	8x
1:14	Ref / _ I'll never be the same	4x8	Transition to Plank position 👁️ Next move on last 8cts		32	
1:29	Br / You're in my blood	8x8	B	Rotating Plank & Knee Lift Combo R	8	8x
1:58	Break /	½x8	Jump feet in towards step		4	
2:00	Instr /	4x8	Transition, pick up weights, set up to work the other side		32	
2:14	V2 / Sneaking in L.A.	8x8	A	 Slow Lunge Combo R	16	4x
2:44	C / It's you babe	8x8	A ¹	 Lunge Combo R	8	8x
3:14	Ref / _ I'll never be the same	4x8	Transition to Plank position 👁️ Next move on last 8cts		32	
3:29	Br / You're in my blood	8x8	B	 Rotating Plank & Knee Lift Combo L	8	8x
3:58	Break /	½x8	Jump feet in towards step		4	
4:00	Rep / You're in my blood	4x8	Transition, pick up weights, prepare for core work on the floor		32	
4:15	C / It's you babe	8x8	C	Weighted Crunch Combo	8	8x
4:44	Rep / You're in my blood	8x8	D	Weighted Cross Crawl R then L	4	16x

11. NEVER BE THE SAME 5:21mins

TECHNIQUE & COACHING

慢速弓步组合

左脚在踏板上，右脚后踏到达弓步姿势。
 屈臂，负重板在肩部前方
 弓步向下。负重板推举过头顶
 保持弓步向下。手臂伸直放下至身体右侧
 保持弓步向下。伸直右臂举过头顶。
 弓步向上。屈臂，负重板放于肩部前方
 口令 “弓步推举，左臂放至身侧，左臂抬起，双臂下降，推举，同一侧，抬起，下降”



弓步组合

弓步向下。负重板推举过头顶
 弓步向上、向下。右臂伸直放于右侧
 弓步向上、向下。右臂伸直举过头顶
 弓步向上。屈臂，负重板放于肩部前方
 口令 “加速、推举、侧面、抬起、下降；推举、侧面、抬起、下降”
 紧跟提示：“弓步，3，2，1，抬起，3，2，1，抬起”
 • 腹部肌肉紧绷
 • 负重板保持在身体前方
 • 掌心朝向前方
 选择：中途只放低侧面手臂（更小的动作幅度）



过渡至平板支撑

• 负重板放在踏板上
 • 手放在踏板上，双脚向后达到平板支撑姿势
 • 双脚间距大于臀宽
 • 腹部紧绷



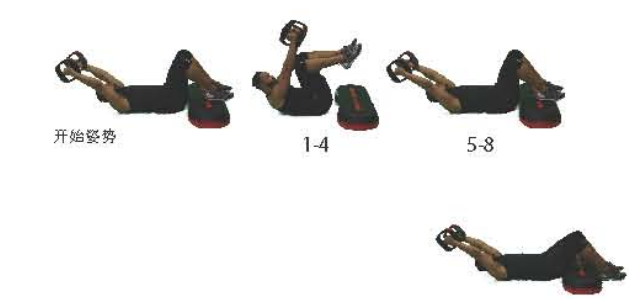
转体平板支撑与吸腿组合

向右转体平板支撑。划右臂
 右手放在踏板上
 向左前臂吸左腿
 左脚踏在地面
 口令 “向左转，吸右腿；向左转，吸右腿”
 • 将身体作为一个整体旋转
 • 以前脚掌为支点，脚跟向左放低
 • 保持腹部肌肉紧绷
 • 旨在保持肩部高于 / 与手腕平齐



负重卷腹组合

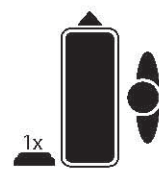
臀部靠近踏板
 双脚在踏板上，屈膝
 举起负重板，双臂伸直，与背部成45度角
 卷腹向上，双脚抬离踏板，双膝弯曲。举起负重伸直臂，前臂朝向膝盖
 卷腹向下，双脚放回踏板。手臂回到45度角
 口令 “卷腹向上、卷腹向下、向上、向下”
 • 前臂朝向膝盖
 • 双臂与背部成45度角（二头肌在耳处）
 • 肚脐眼向内朝向脊椎
 • 肋骨向臀部位置运动
 选择：对于个子更高的学员——脚尖跃过踏板点向地面
 选择：无负重板



负重交叉爬行

负重板放于胸部上方。双脚放在踏板上。向右转体卷腹。吸左腿
 换一侧重复
 口令 “向左交叉卷腹、向右、向左、向右”
 肩胛骨拨离地面
 保持腹部肌肉紧绷





12. 放松 / 拉伸

小节焦点

教授您的课堂如何提升拉伸动作，从中获得更多。

教学 循环训练

在这一小节

冷静下来，为您的课堂在锻炼中的表现而自豪。

MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro /	2x8	Lying down on the floor, feet on the step, relax		16	
0:08	C / _ Don't give it up	4x8	A	Hamstring Stretch L	32	
0:26	V1 / _ People lie	3x8	B	Glute Stretch L	24	
		3x8	B	 Glute Stretch R	24	
0:54	C / _ Don't give it up	4x8	A	 Hamstring Stretch R	32	
1:09	Instr / Try _	2x8	Transition to the back of the step, Plank position		16	
1:18	V2 / _ I was you	2x8	C	Hip Flexor Stretch L	16	
		2x8	D	Down Dog	16	
		2x8	C	 Hip Flexor Stretch R	16	
1:45	C / _ Don't give it up	4x8	Down Dog & Hip Flexor Sequence L then R		16	2x
2:02	Ref / Try _	4x8	E	Active Calf Stretch L then R	4	8x
				Jump feet in towards step and stand up on the last 4cts		
2:20	C / _ Don't give it up	2x8	F	Standing Quad Stretch L	16	
		2x8	F	 Standing Quad Stretch R	16	
2:37	_ Don't give it up	2x8	G	Adductor Stretch L	16	
		2x8	G	 Adductor Stretch R	16	
2:54		2x8	H	ITB Stretch R	16	
		2x8	H	 ITB Stretch L	16	
		2x8	Twist L then R		4	4x

12. DON'T GIVE IT UP 3:22mins

TECHNIQUE & COACHING

小腿拉伸

- 右脚放在踏板上，左腿向上伸展
- 脚尖向上点
- 尾骨压向地面。如若抬起，则减少动作幅度
- 腿伸直



臀大肌拉伸

- 右脚放在踏板上，左脚踝交叉放在右膝上方
- 右手穿过左腿的空档
- 右脚抬离踏板，支撑右膝
- 右膝抱向胸部



髂屈肌拉伸

- 双手放在踏板上，平板支撑姿势
- 向前大踏步
- 前膝在脚踝上方
- 臀部压向地面
- 后腿伸直
- 挺胸



下犬式

- 收腹，向天花板方向提臀
- 脚跟压向地面



下犬式与髂屈肌系列

- 双手放在踏板上，平板支撑姿势
- 向后压至下犬式
- 左腿向前踏，到达髂屈肌拉伸姿势
- 换一侧重复

口令 “下犬式、右脚向前踏步、踏回、左脚向前踏步”



高强度小腿拉伸

- 下犬式姿势
- 左、右脚踝轮流压向地面
- 收腹
- 臀抬高
- 眼睛凝视手的前方



站立肱四头肌拉伸

- 脚跟拉向臀部
- 尽量缩短双腿间距离



收肌拉伸

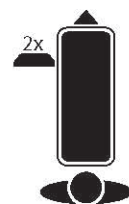
- 双脚距离拉开
- 脚尖与膝盖略微朝外
- 屈左膝，右腿伸直
- 左膝外翻
- 从右腿向外拉
- 挺胸
- 收腹



髂胫束拉伸

- 右脚在左脚后交叉
- 右臂过头顶弯曲，伸到身体左侧
- 臀部向右倾





ATHLETIC

03. 目标踏板循环训练

小节焦点

教授4点走步 / 跑步的自然走步节奏，转体90度中度推蹬吸腿的慢速抓举立卧撑的所有4阶段的动态动作，以及脚跟释放。

教学 循环训练

在这一小节
有一个游戏计划，了解您要教的动作技能和选择。

MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Instr / Well that's nothing	½x8	Prepare to move		4	
0:01	_ Well that's nothing	4x8	Bounce L&R. Relaxed Arms 👁️ Next move on last 8cts		2	16x
0:14	V1 / I'm not much of a poet	4x8	A	4x March On Top L. RA 👁️ Next move on last 8cts	8	4x
0:28	C / I'm friends with the monster	4x8	B	4-Point Walk L. RA	8	4x
		4x8	B¹	4-Point Run L. RA	8	4x
0:57	Break /	½x8	Freeze		4	
0:59	Instr / _ Well that's nothing	4x8	Recover, shake out 👁️ Next move on last 16cts		32	
1:12		8x8	C	Slow Snatch Burpee	16	4x
1:41	PC / _ Just like	4½x8	Set up Crouch position 👁️ Next move on last 8cts		36	
1:56	Rep / It's you babe	8x8	Jump Back, Jump In Combo L then R		16	4x
2:26	Break /	½x8	Stand up		4	
2:28	C / It's you babe	4x8	D	Medium Propulsive Knee Lift L then R. RA 👁️ Next move on last 8cts	8	4x
		4x8	D¹	Quarter-Turn Medium Propulsive Knee Lift L then R. RA	8	4x
2:58	Ref / _ Well that's nothing	4x8	🔄 Shake out, connect 👁️ Next move on last 8cts		32	
3:12	Rep / _ Well that's nothing	4x8	A¹	4x Jog On Top R. RA 👁️ Next move on last 8cts	8	4x
3:25	C / I'm friends with the monster	8x8	B¹	🔄 4-Point Run R. RA	8	8x
3:54	Rep / _ Well that's nothing	4x8	D	🔄 Medium Propulsive Knee Lift R then L. RA 👁️ Next move on last 8cts	8	4x
		4x8	D¹	🔄 Quarter-Turn Medium Propulsive Knee Lift R then L. RA	8	4x
4:22	Outro / Well that's nothing _	1x8	Step feet apart. Push flexed hands F		8	

ATHLETIC

03. THE MONSTER / NEVER BE THE SAME 4:27mins

TECHNIQUE & COACHING

弹跳

提示：“右、左弹跳”

- 双脚间距大于臀宽
- 收腹 / 身体重心从一腿转到另一腿

4拍踏板上踏步

口令 “走步上、走步下；走步上、走步下”

- 使用视觉提示保持在踏板上4拍踏步
- 脚全部在踏板上
- 自然的走步节奏

4拍踏板上慢跑

口令 “踏板上慢跑、走步下；踏板上慢跑、走步下”

- 使用视觉提示保持在踏板上4拍慢跑
- 脚全部在踏板上
- 自然的跑步节奏

4点走步

左脚踏上踏板。摆臂

右、左踏下踏板。摆臂

右脚踏上踏板。摆臂

在地面上左、右、左、右踏步。摆臂

口令 “上、下、下、上，地面上走步；上、下、下、上，地面上走步”

- 保持自然的走步节奏
- 常见错误：踏板上走步时停顿

选择： 4拍踏板上踏步



4点跑步

迈左脚跑上踏板。摆臂

右、左踏下踏板。摆臂

迈右脚跑上踏板。摆臂

在地面上左、右、左、右踏步。摆臂

口令 “上、下、下、上，地面上走步；上、下、下、上，地面上走步”

- 保持跑步节奏
- 常见错误： 踏板上跑步时停顿

选择： 4点走步或4拍踏板上踏步



慢速抓举立卧撑

开始时双脚间距略大于臀宽

原地下蹲，从臀部微向前倾。手臂前屈

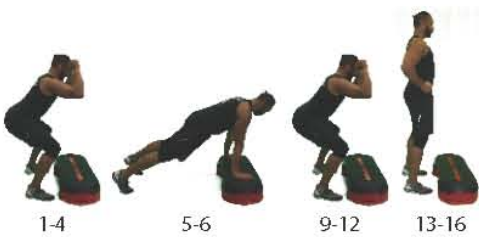
向下到达平板支撑姿势

双脚向内跳到达半蹲姿势，挺胸。抓举手臂前屈直立。手握拳放于臀部

口令 “半蹲、向下、抓举、直立；半蹲、向下、抓举、直立”

- 弯曲膝盖部分
- 平板支撑处收腹
- 跳跃进入半蹲姿势时挺胸，重心放低
- 眼睛凝视前方
- 每个阶段动作敏捷
- 锻炼时充满速度与力量

选择： 半蹲，后弓步，半蹲与直立



设置蹲踞姿势

双脚靠近踏板，双脚间距臀宽

屈膝，将双手放在踏板上，进入蹲踞姿势收腹

眼睛凝视手的前方

- 常见错误： 开始时离踏板太远



03. THE MONSTER / NEVER BE THE SAME 4:27mins

TECHNIQUE & COACHING

向后、向内跳跃组合

以蹲踞姿势开始

双脚向后跳到达平板支撑姿势，双脚间距臀宽

左脚朝着踏板向内跳，保持单腿蹲踞姿势

换一侧重复

口令：“向后跳跃、向前跳跃；双脚、右脚；左脚、左脚”

要点

- 以蹲踞姿势开始，双脚靠近踏板
- 向后、再向前跳跃
- 双脚向后，一脚向前
- 平板支撑处收腹
- 眼睛凝视手的前方



中度推蹬吸腿

口令：“右脚、左脚；右脚、左脚”

- 利用脚掌运动，脚跟抬起
- 膝盖提至臀高

转体90度中度推蹬吸腿

向左中度推蹬吸腿，沿逆时针方向转体90度。摆臂右、左分腿向下。摆臂

中度推蹬吸右腿，顺时针方向转体90度。左手过头冲拳

左、右踏下回到踏板后面。摆臂

口令“转体90度分腿，转体90度，返回；转体90度分腿，转体90度，返回”

或

口令“向右转，分腿，向左转，返回；向右转，分腿，向左转，返回”

- 使用视觉提示展示转体方向
- 转体时释放脚跟
- 明确依然是”右脚、左脚”
- 选择： 无跳跃、无转体



ATHLETIC

AC. 循环训练

小节焦点

所有锻炼都是课堂上已展示过的动作变形。展示并教授所有锻炼的选择。鼓励每个人更努力地锻炼，即使他们使用的是更容易的选择。

教学 循环训练

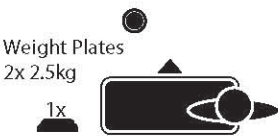
在这一小节

强壮、有权威的。

小节开始前

选择1或2个2.5千克负重板。（如您选择2个负重板，将一个叠在另一个上方）。

小节开始时使用负重板。位于踏板右侧，左脚在踏板上，右脚在地面上



MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Instr / This is your	½x8				
0:01	Private show	4x8		Pick up weight plates, connect, set up start position 👁️ Next move on last 8cts	32	
0:15	C / Taking me home	4x8 4x8	A	Weighted Power Jump & Squat L. Weights to top of chest 👁️ Next move on last 8cts	4	8x
			A¹	Weighted Power Jump & Squat L. Shoulder Press	4	8x
0:42	Br / Private show	1x8		Place weight plates to the floor in front of the step	8	
0:45	Rep / _ Get in the zone	4x8	B	Power ATT with Squat Landings L then R. Reach O/H & pull fists to hips	8	4x
1:00	Ref / Yea yea	4x8		Recover, stand on top of the step 👁️ Next move on last 8cts	32	
1:13	Rep / Hello Friday	8x8	C	Snatch Burpee with Jump onto the step	8	8x
1:41	Br / (Heavy beat)	1x8		Step down to the back of the step 👁️ Next move on last 8cts	8	
1:44	C / Hello Friday	4x8	D	Jump Squat on and off the step. Bent Raise F	4	8x
1:58	Ref / Now I lay me down	4x8		Recover. Set up Crouch position, hands on the step 👁️ Next move on last 8cts	32	
2:11	Rep / Deja vu	8x8	E	Plank & Needle Point Combo L then R	16	4x
2:38	Instr /	4x8		Stand up, pick up weight plates, one in each hand 👁️ Next move on last 8cts	32	
2:52	C / Deja vu, it's like you've	8x8	F	Jump Squat on & off the step with Clean & Press	8	8x
3:20	Ref / Now I lay me down	4x8		Recover, stand on top of the step 👁️ Next move on last 8cts	32	
3:34	Rep / Hello Friday	8x8	C	🔄 Snatch Burpee with Jump onto the step	8	8x
4:01	Br / (Heavy beat)	1x8		Step down to the back of the step 👁️ Next move on last 8cts	8	
4:05	C / Hello Friday	4x8	D	🔄 Jump Squat on and off the step. Bent Raise F	4	8x



ATHLETIC

AC. 循环训练

MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
4:18	Ref / Now I lay me down	4x8	Recover. Set up Crouch position, hands on the step 👁️ Next move on last 8cts		32	
4:32	Rep / Deja vu	8x8	E	 Plank & Needle Point Combo L then R	16	4x
4:59	Instr /	4x8	Stand up, pick up weight plates, one in each hand 👁️ Next move on last 8cts		32	
5:14	C / Deja vu, it's like you've	8x8	F	 Jump Squat on & off the step with Clean & Press	8	8x
5:41	Instr /	4x8	Stack weight plates, connect, set up start position 👁️ Next move on last 8cts		32	
5:55	C / Taking me home	4x8	A	 Weighted Power Jump & Squat R. Weights to top of chest 👁️ Next move on last 8cts	4	8x
		4x8	A¹	 Weighted Power Jump & Squat R. Shoulder Press	4	8x
6:22	Br / Private show	1x8	Place weight plats to the floor in front of the step		8	
6:26	Rep / _ Get in the zone	4x8	B	 Power ATT with Squat Landings R then L. Reach O/H & pull fists to hips	8	4x
6:39	Outro / Private show	1x8	Stand tall. Push flexed hands F		8	

AC. PRIVATE SHOW / HELLO FRIDAY / DEJA-VU 6:44mins

TECHNIQUE & COACHING

负重蹦床与胸上负重半蹲

以半蹲姿势开始，负重板举至胸部上方
蹦床向上。负重板保持在胸部上方1-2
以半蹲姿势落地。负重板在胸部上方 3-4
口令 “向上跳、向下半蹲；向上跳、向下半蹲”
• 关注落地时蹲的更深。
• 注意：如您蹲的不够深，您会赶在音乐的签名，失去自己的节奏
• 落地时弯曲膝盖部分
• 挺胸
• 全程负重板靠近胸部上方
选择： 无负重板 / 无跳跃



负重蹦床与半蹲肩推

以半蹲姿势开始，负重板举至胸部上方
蹦床向上。负重板举过头顶
以半蹲姿势落地。负重板在胸部上方
口令 “向上跳、向下半蹲；向上跳、向下半蹲”
• 专注落地时蹲的更深。
• 注意：如您半蹲时蹲的不够深，您会赶在音乐前面，失去自己的节奏
• 落地时弯曲膝盖部分
• 挺胸
• 落地时负重板靠近胸部上方



选择： 无负重板 / 无跳跃
蹦床跨过踏板与半蹲落地
蹦床向上，跨到踏板左侧。手伸过头顶
半蹲时右脚在踏板上，左脚在地面上。手握拳放于臀部
换一侧重复
• 向上并跨过
• 落地时屈膝，向下半蹲
注意： 落地时膝盖弯曲越小，您抢拍失去节奏的可能性就越大，受伤的风险也越大。



抓举立卧撑与跳上踏板

开始时站在踏板上
向下跳到地面，以半蹲姿势落地，从臀部微向前倾。手臂前屈
向下到达平板支撑
双脚跳至半蹲姿势，挺胸。抓举手臂前屈
半蹲跳上踏板。手握拳放于臀部
口令 “向下跳、向后、抓举，向上跳；向下、向后、抓举、向上跳”
• 2次跳跃时弯曲膝盖部分
• 平板支撑处收腹
• 跳跃进入半蹲姿势时挺胸，重心放低
• 眼睛凝视前方
• 每个阶段动作敏捷
• 锻炼时充满速度与力量
选择半蹲，后弓步，半蹲与直立



AC. PRIVATE SHOW / HELLO FRIDAY / DEJA-VU 6:44mins

TECHNIQUE & COACHING

半蹲跳上与离开踏板

开始时站在地面上

半蹲跳上踏板。手臂前屈

半蹲跳回地面。手握拳放于臀部

口令 “跳上、跳下；跳上、跳下”

- 落地时屈膝
- 挺胸
- 膝盖与脚尖对齐

选择：左右半蹲上 / 下踏板



设置蹲踞姿势

双脚靠近踏板，双脚间距臀宽
屈膝，双手放在地面上到达蹲踞姿势
收腹

眼睛凝视手的前方

常见错误：开始时离踏板太远



平板支撑与极点组合

以蹲踞姿势开始

双脚向后跳至平板支撑，双脚间距臀宽
左脚朝着踏板向内跳，形成单腿蹲踞姿势

右腿向上延伸到达极点与单脚跳

右腿放下，屈膝到左腿蹲踞姿势

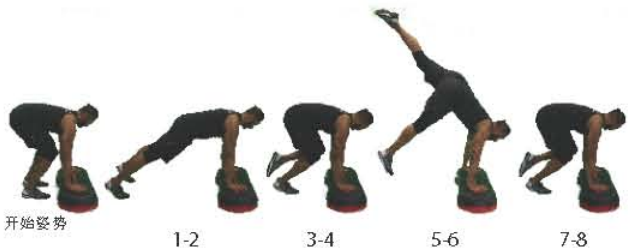
换一侧重复

口令： “向后跳、向前跳，极点；双脚、单脚、极点”

- 旨在单脚跳离地面仅2英寸
- 双腿脚尖绷直
- 大量锻炼来自让支撑腿压向地面
- 保持腹部紧绷
- 一直看向手
- 落地时膝盖放松

常见错误： 缺乏控制或单脚跳离地面过高

观察地面上的动作，以成功教授
让您的课堂专注小幅度单脚跳，及脚尖的大量延伸
选择： 无极点



半蹲跳上与跳离踏板与推举

拿起负重板

半蹲跳上踏板。负重上膊

半蹲向上。负重推举过头顶

半蹲。负重板降至肩部

半蹲跳至地面。翻转手肘将负重板降至大腿前方

口令： “跳上、推举、半蹲、跳下；跳上、推举、半蹲、跳下”

- 落地时屈膝
- 当您上膊或放下时保持负重板靠近身体
- 在高翻时抬手肘，再翻转落下
- 当您跳下，放下负重板之前要抬手肘，及翻手肘。





音乐

01

Work From Home (4:34)
Collide
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Izquierdo, Coleman, Demorest, Griffin, Koehlke, Lee

02

Filthy (3:49)
Bravo Factor
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Mosley, Hills, Fauntleroy, Timberlake

03

Private Show (3:40)
Deadwood Hospitality
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Roman, Cottone, Edwards, Nelson, Pinnock, Thirlwall, Walcher

04

Hello Friday (5:37)
Harvest Glitter
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Johnson, Isaac, Davey, Vyas, Vaughn, Desrouleaux, Dillard, Troelsen

05

Deja-Vu (6:06)
Black Baget
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Littlemore, Savellio, Smith, Bunawan, Gough

06

I'm On Fire (5:34)
Starlet Averages
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Farrant, Kingsley

07

Hustlin' (3:35)
Spirit Ravine
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Aude, Karagiorgos, Conway, Waters

08

You Gotta Not (4:01)
Les Bills
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Kronlund, Carlsson, Trainor, Golan

09

Let 'Em Talk (3:44)
Winter Of Discontent
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Newman, Crichton, Sebert

10

The Monster (5:17)
Rubber Files
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Mathers, Fryzel, Bellion, Kleinstub, Rexha, Fenty

11

Never Be The Same (5:21)
Dreamboat
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Olofsson, Feeney, Dawod, Cabello, Bao, Yatchenko

12

Don't Give It Up (3:22)
Six60
© 2017 Massive Entertainment.
Written by: Mac, Paewai, Fraser, Gerbes, Walters, Board

ATHLETIC
03

The Monster (1:42)
Rubber Files
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Mathers, Fryzel, Bellion, Kleinstub, Rexha, Fenty

Never Be The Same (1:16)
Dreamboat
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Olofsson, Feeney, Dawod, Cabello, Bao, Yatchenko

The Monster (1:29)
Rubber Files
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Mathers, Fryzel, Bellion, Kleinstub, Rexha, Fenty

ATHLETIC
AC

Private Show (1:14)
Deadwood Hospitality
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Roman, Cottone, Edwards, Nelson, Pinnock, Thirlwall, Walcher

Hello Friday (0:45)
Harvest Glitter
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Johnson, Isaac, Davey, Vyas, Vaughn, Desrouleaux, Dillard, Troelsen

Deja-Vu (1:36)
Black Baget
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Littlemore, Savellio, Smith, Bunawan, Gough

Hello Friday (0:45)
Harvest Glitter
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Johnson, Isaac, Davey, Vyas, Vaughn, Desrouleaux, Dillard, Troelsen

Deja-Vu (1:24)
Black Baget
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Littlemore, Savellio, Smith, Bunawan, Gough

Private Show (1:00)
Deadwood Hospitality
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Roman, Cottone, Edwards, Nelson, Pinnock, Thirlwall, Walcher



左-右: Romain Prévédello, Charlotte Fleetwood-Smith, Mark Nu'u-Steel, Dee Tjoeng, Lisa Osborne

在第11小节，我们跟着Never Be The Same 的美妙旋律，进行全身调节，随后我们伴着Don't Give It Up 冷静下来。

Bodystep运动员版的循环训练模式非常精彩！关键是为有需要的学员提供更容易的选择，而后在每一次做循环训练时，您能够重复的次数都比上一次要多。

请享受这个惊艳的版本吧！

无论您是教授BODYSTEP经典版还是运动员版，本次锻炼都会为您带来极为美妙的感受！

对于BODYSTEP经典版课堂，我们伴随着Work From Home，以全身的热身运动开始。”登山者”帮助我们活动全身，为接下来的锻炼做准备。在第二小节，跟着Filthy，我们继续热身踏板所需的肌肉，做一字步、半蹲和弓步。

随后，我们用恰恰恰引入一些节奏，做”推天花板”营造flava，当我们完成课题的热身环节后，我们会获得一些乐趣。

Hello Friday 是我们第一个心肺高潮，我们对立卧撑做了新的改进，叫抓举立卧撑。这部分全是独立的、快速的、有力的动作。

混合强度是我个人的最爱。随着音乐Déjà vu，您会看到极点的新变化，通过使用负重板和增强式训练，您将为自身产生的新变化而震惊。

第2个小高潮标志着锻炼进行到了一半，我们用I'm On Fire点燃您的激情。

在第7小节，您将要”忙于”（Hustlin）调整呼吸，不过本部分的调节是大量腿部燃烧。我们使用一个负重板塑造上身力量。

之后的排队踏板部分，我们使用的音乐是You Gotta Not，加入一些时髦的元素以增强flava。接着我们全力以赴进入到加速踏板，该小节我们伴随着Let “Em Talk 在音乐的战场打碎一切阻碍。

在第3个小高潮，我们带来一些怪异的意象以匹配歌词”床底下的怪物”，这是本期版本我的另一个最爱。

展示者

Mark Nu' u（新西兰）是BODYSTEP项目总监, 以及LES MILLS TONE™的全球展示者。他是前国际和国家健美 操运动员, 主要在奥克兰工作。

Lisa Osborne（新西兰）是BODYSTEP创意总监以及 BODYATTACK™的项目总监。她曾三次获得世界冠军，七次获得澳大利亚健美操冠军, 主要在奥克兰工作

Charlotte Fleetwood-Smith（新西兰）是BODYSTEP, BODYATTACK 和 CXWORX™教员以及LES MILLS GRIT™ 教练。她主要在奥克兰工作，在那里她还是一名律师。

Dee Tjoeng（澳大利亚）是BODYSTEP, RPM, LES MILLS TONE, BODYATTACK, BODYPUMP™, 以及LES MILLS SPRINT™ 训练员。她还是一名律师，主要在布里斯班工作。

Romain Prévédello（法国）是BODYSTEP, BODYATTACK, BODYPUMP, CXWORX 以及LES MILLS GRIT 训练员。他主要在图卢兹工作，那里他还经营一家健身房。

致谢

- 项目总监 - Mark Nu" u-Steele
- 首席创意官 - Dr. Jackie Mills
- 创意总监 - Lisa Osborne
- 技术顾问 - Bryce Hastings & Andrew Newmarch
- 制片协调员 - Ellen Tocher



写给教练

非常感谢您教授BODYSTEP的辛勤工作，因为这个团队的热情和支持，我们都很爱它，要继续保持哦！

当您观看本期版本时，您将看到BODYSTEP经典课堂贯穿始终，而BODYSTEP运动员小节出现在录像结尾，” 放松” 小节之后。

录像中MC班课程设置如下：

- BODYSTEP 经典MC班（小节 1 - 12）
- BODYSTEP 运动员小节3 与AC

小节选择

经典版式	运动员版式
Track 1 Warmup	Track 1 Warmup
Track 2 Step Warmup	Track 3 Step Orientation ATHLETIC
Track 3 Step Orientation CLASSIC	Track 4 Peak 1
Track 4 Peak 1	Track 5 Mixed Strength
Track 5 Mixed Strength	Track 6 Peak 2
Track 6 Peak 2	Track 7 Conditioning 1
Track 7 Conditioning 1	Track 10 Peak 3
Track 8 Party Step	AC Athletic Circuit ATHLETIC
Track 9 Speed Step	Track 11 Conditioning 2
Track 10 Peak 3	Track 12 Cooldown/Stretch
Track 11 Conditioning 2	
Track 12 Cooldown/Stretch	

经典版式

外形：高兴、积极、有活力

感觉：鼓舞人心、充满活力

训练要点：优秀的重复口令，充满能量的乐趣和互动

在本期版本……

经典版必须作为完整的经典课堂教学

您一定不能使用任何运动员课堂的锻炼或小节。

第3小节： 使用模板踏板经典款 - Private Show

第5小节：使用1或2个负重板（2.5千克或更轻）

第7小节： 使用1个负重板（2.5千克）

第11小节： 使用2个负重板（2.5千克或更轻）

运动员版式

外形：强壮、榜样型的健壮与健康

感觉：训练获得效果

训练要点：带有力度和激励的优秀口令

BODYSTEP运动员版 混合版本

您可以教授任一期的第1小节。 3、4、5小节必须来自同一个版本，来自89期或更高 版本。这是因为我们在第3节教的动作也要在4、5节用 到。7、10、11、12小节和循环训练（AC）可以使 用任何一期。选择权在您。循环训练必须在10小节 之后方可进行。

在本期版本……

运动员版必须作为完整的运动员课堂教学。

第3小节运动员：使用目标踏板运动员 - The Monster / Never Be The Same

第5小节： 使用1或2个负重板（2.5千克或更轻）

第7小节： 使用1个负重板（2.5千克）

循环训练： 使用1或2个负重板plates（2.5千克） 使用循环训练替代第8、9小节 - Private Show / Déjà Vu / Hello Friday

循环训练必须在第10小节后方可教学。

第11小节： 使用2个负重板（2.5千克或更轻）



展示形式

我们已更新了BODYSTEP经典版45分钟形式。您现在
有2种选择：

- 1. 第7小节第1次调节或第11小节第2次调节
- 2. 第8小节派对踏板或第9小节加速踏板

这将让您和学员的45分钟BODYSTEP经典课程变得更
加丰富多彩。

注意：

第7小节第1次调节必须放在第6小节第2个小高潮后
面进行教学

或

第11小节第2次调节必须放在第10小节第3个小高潮
后面进行教学

1. CLASSIC 45-MINUTE		2. CLASSIC 45-MINUTE	
Track 01	Warmup	Track 01	Warmup
Track 02	Step Warmup	Track 02	Step Warmup
Track 03	Step Orientation CLASSIC	Track 03	Step Orientation CLASSIC
Track 04	Peak 1	Track 04	Peak 1
Track 05	Mixed Strength	Track 05	Mixed Strength
Track 06	Peak 2	Track 06	Peak 2
Track 07	Conditioning 1	Track 08	Party Step
Track 08	Party Step	Track 10	Peak 3
Track 10	Peak 3	Track 11	Conditioning 2
Total Time	42:13	Total Time	43:59

3. CLASSIC 45-MINUTE		4. CLASSIC 45-MINUTE	
Track 01	Warmup	Track 01	Warmup
Track 02	Step Warmup	Track 02	Step Warmup
Track 03	Step Orientation CLASSIC	Track 03	Step Orientation CLASSIC
Track 04	Peak 1	Track 04	Peak 1
Track 05	Mixed Strength	Track 05	Mixed Strength
Track 06	Peak 2	Track 06	Peak 2
Track 07	Conditioning 1	Track 09	Speed Step
Track 09	Speed Step	Track 10	Peak 3
Track 10	Peak 3	Track 11	Conditioning 2
Total Time	41:56	Total Time	43:42

ATHLETIC 45 MINUTE	
Track 01	Warmup
Track 03	Step Orientation ATHLETIC
Track 04	Peak 1
Track 05	Mixed Strength
Track 06	Peak 2
Track 07	Conditioning 1
AC	Athletic Circuit ATHLETIC
Track 11	Conditioning 2
Total Time	41:58

ATHLETIC 30 MINUTE		CLASSIC 30 MINUTE	
Track 01	Warmup	Track 01	Warmup
Track 03	Step Orientation ATHLETIC	Track 02	Step Warmup
Track 04	Peak 1	Track 03	Step Orientation CLASSIC
Track 05	Mixed Strength	Track 04	Peak 1
AC	Athletic Circuit ATHLETIC	Track 06	Peak 2
Total Time	27:49	Track 07	Conditioning 1
		Total Time	27:56

As there is no Cooldown/Stretch in both the
Classic and Athletic 30-minute and 45-minute
formats, advise your class to do their own
stretches and keep moving until their breathing
and heart rate return to normal.

缩略语

ALT	Alternate	Intro	Introduction
PC	Pre-Chorus	V	Verse
ATT	Across the top	Med	Medium
QC	Quiet Chorus	ATW	Around The World
Mins	Minutes	L&R	Left and Right
B up	Build up (music)	O/H	Over head
RA	Running Arms	Opp	Opposite
Ref	Reference	C	Chorus
Tempo	Normal pace of the music	Rep	Reprise (part of the cts counts chorus repeated)
OTT	Over The Top	Cont	Continue
F&B	Forward and back	ROM	Range of motion
HOH	Hands on hips	Outro	Last few bars of music
Instr	Instrumental		Preview
	Repeat		Light option



我们是莱美部落

我们是全球领导人物的大家庭，充满热情，致力于打造一个健康的星球。

我们毫不畏惧，激励大家，热爱健身，发掘自己真实的潜力。

健身是我们开展的全球性运动。每天有数以百万计的爱护者，通过挥洒汗水，联系在一起。我们开展的运动，撼动了整个世界。

音乐是我们的灵魂。它驱使我们坚持，集中我们精神，带给我们激情。

我们不做指指点点的评判，然所有人享受运动带给我们的独特好处。我们既尊重传统，又为未来设定方向。我们渴望，遵从人类真实的自我，去启迪，去革新，去创造。

我们坚信，我们能够改变世界。

我们就是莱美部落。

我们的宗旨声明

莱美全球大家庭包括17500家健身俱乐部组成，来自全球100个国家的13万名教练员，和数以百万计的运动爱好者。

我们来自不同地域、不同宗教、不同种族、不同肤色和不同的信仰。我们出于对运动和音乐的爱，以及对健康生活的追求，为了自己，也为了整个星球，而团聚一起。

在莱美，我们主张我们社区每个成员个人的尊严，努力尊重所有人的权利和自由。

在选择示范、音乐和运动套路时，我们明白，不同人群和不同社会，对着装、流行文化和舞蹈姿势存在着不同的标准。

我们也清楚，某些情境下适合的东西，换个场合就会显得不合时宜。

作为一家公司，我们引领集体健身体验，每天为数以百万健身爱好者带来活力。我们在提供尖端创新产品的同时，也保证所有公认规范都得到确实的尊重和坚持。

选择运动套路，为其获得授权并为其配上合适音乐是一项巨大工程！我们须从众多音乐作品中，筛选出符合我们需要的，并尽可能避免可能会引起问题的内容。如果可能，我们有时会为你准备其他运动小节，供选择使用（动作小节清单下方）。

我们欢迎我们全球大家庭成员，敞开心扉，与我们交流沟通，这样我们可以获得不同的观点，实现大家都能接受的结果。

最重要的是，我们致力于随时随地为大家提供能改变人生的健身体验。

GET 25% OFF

REEBOK KONE

Reebok 
LES MILLS