

A NOSSA

A Família Les Mills Global é constituída por 13,000 clubes de fitness, 70,000 instrutores e milhões de participantes de 80 países à volta do mundo. Separados por questões geográficas, religiões, raça, cor e credos.

ESTAMOS UNIDOS NO NOSSO AMOR PELO MOVIMENTO, MÚSICA E A PERSEGUIÇÃO POR UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL, PARA NÓS E PARA O NOSSO PLANETA.

NA LES MILLS ACREDITAMOS NA DIGNIDADE DE CADA INDIVÍDUO DENTRO DA NOSSA COMUNIDADE E ESFORÇAMO-NOS POR RESPEITAR OS DIREITOS E LIBERDADES DE TODOS. Na nossa escolha por um exemplo a seguir, música e movimentos, entendemos que cada sociedade estabelece diferentes limites e padrões de como se devem vestir a, cultura popular e a dança.

ENTENDEMOS QUE O QUE É CONSIDERADO APROPRIADO NUM DETERMINADO CONTEXTO PODERÁ SÉ-LO COMPLETAMENTE INAPROPRIADO NOUTROS.

DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO

Como organização líder das experiências em actividades de grupo da maioria das pessoas em todo o planeta, mais do que qualquer outra empresa, caminhamos sobre uma linha muito delicada entre encontrar exercícios inovadores e motivantes e assegurar que as normas são mantidas e respeitadas.

Passamos “a pente fino” a música que usamos e temos atenção de modo a não usar linguagem e referências que possam causar ofensas. Não permitimos o uso de músicas que possam ser usadas para descriminar minorias de qualquer tipo, e estamos muito empenhados em fortalecer a compreensão entre pessoas de diferentes culturas.

INCENTIVAMOS A COMUNICAÇÃO ABERTA ENTRE A NOSSA GRANDE FAMÍLIA GLOBAL DE MODO A QUE AS DIFERENÇAS DE OPINIÕES POSSAM SER EXPRESSAS, E COMPROMISSOS ATINGIDOS.

ACIMA DE TUDO, SOMOS APAIXONADOS EM PARTILHAR EXPERIÊNCIAS DE FITNESS QUE MUDEM VIDAS, SEMPRE, EM QUALQUER LUGAR.

A
ESSENCIA

BODYSTEP™ – SENTE-TE LIVRE E VIVO COM ESTE TREINO ENERGÉTICO DE STEP QUE EMPURRA O SISTEMA DE QUEIMAR GORDURA AO SEU MÁXIMO.

BLAH

FAZ-TE OUVIR – tell us what you think of this release. Visit lesmills.com/BLAH

MARCAS GLOBAIS

PIQUES DE TREINO NO BODYSTEP™

TIPO DE FAIXA	TÍTULO DA CANÇÃO	ARTISTA	DURAÇÃO
1 WARMUP	Gettin' Over You p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Guetta, Sindres, Riesterer, Vee	Steve Rage	5:14
2 STEP WARMUP	Start Without You p 2010 Simco Limited under exclusive license to Sony Music Entertainment UK Limited. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Kotecha, Khayat, Lundin, Bunetta	Alexandra Burke feat. Laza Morgan	2:45
3 STEP ORIENTATION	Gonna Catch You p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Davoli "DJ Lelewele", Limoni, Semplici	Day Tripper	4:31
4 STEP ATHLETIC	Love The Fall p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Alqaisi, Clark, Paynter	Mekon Garden	4:46
5 MIXED STRENGTH	Turn Around (5,4,3,2,1) p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Polette, Franks, Dillard, Meier, Engblom, Blank, Xplicit, Corneir	MIG	4:54
6 POWER PEAK	Heaven's On Fire p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Child, Stanley	Kerry Woolfe	5:13
7 STEP RECOVERY	The Beautiful People p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Summerville Jr, Pergolizzi, Manson, Watson Jr, Scherzinger	Sanddown Jones	3:20
8 PARTY STEP	Drummer Boy (BangBang Remix) p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Joseph, Walka, Jackson, Riles	Sandy Beggs	5:03
9 SPEED STEP	Hanky Panky p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Leonard, Madonna	Time4Love	3:35
10 PEAK	Rockstar 101 p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Dream, Fenty, Nash, "The-Dream" Nash, Stewart	Colorbox	5:20
11 RECOVERY/CONDITIONING	Bionic p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Aguilera, Harper, Hill, Taylor	Mandy Brewer	5:20
12 COOLDOWN/STRETCH	Please Don't Let Me Go p 2010 Sony Music Entertainment UK Limited. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Murs, Robson, Kelly	Olly Murs	3:33
ALTERNATIVE 9 SPEED STEP	Nitty Gritty p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Cole	Stella Crown	3:34

The Fine Print

Os recursos dos instrutores Les Mills' (CDs, DVDs e notas coreográficas) são recursos valiosos e únicos que lhe são proporcionados enquanto instrutor certificado pela Les Mills para lhe permitir aprender cada novo lançamento e ensiná-lo apenas em ginásios licenciados pela Les Mills: Não partilhe estes recursos. Copiar, gravar, colocar ficheiros na internet ou vender os recursos da Les Mills a outras pessoas é ilegal, é um roubo à Les Mills e aos seus distribuidores e a outros instrutores. Se você está envolvido em alguma destas actividades ilegais, poderá haver consequências sérias para si pessoalmente, incluído acção legal, a suspensão ou o cancelamento permanente da sua certificação Les Mills. A sua cooperação é muito apreciada.

CHAVE

alt	Alternado	RA	Braços de corrida
ATT	Por cima	Ref	repetido (frase ou numero de linhas recorrentes)
ATW	À volta do mundo	Rep	reprise (repetição de parte do refrão)
B up	Construir (musica)	Rep Xx	Executa a sequência /Exercício x tempo
Br	Ponte (não-refrão)	ROM	Amplitude do movimento
C	Refrão	Seq	sequencia
C br	Ponte no refrão	ST	Passo e toca
cont	Continua	Tempo	Velocidade normal da música
cts	Contagem	V	verso
Dbl	Dobro	1/1	2 contagens para cima, 2 contagens para baixo
delt	Deltoid	2/2	4 contagens para cima, 4 contagens para baixo
F&B	Frente e trás	3/1	6 contagens para cima, 2 contagens para baixo
HOH	Mãos nas ancas	4/4	8 contagens para cima, 8 contagens para baixo
Instr	Instrumental	1/2/1	2 contagens para cima, 4 contagens pára, 2 contagens para baixo
Intro	Introdução		Antecipação visual ou dica
mins	Minutos		Opção de baixo impacto
NV	Não-verbal		Repetição
O/H	Por cima da cabeça		
opp	Oposto		
OTS	No lugar		
OTT	Por cima do topo		
Outro	Ultimas barras musicais		
PC	Pré-refrão		
QC	Refrão silencioso		
R&L	Direita e Esquerda		

CRÉDITOS

Coreografia – Mark Nu'u
BODYSTEP™ Consultora criativa
e Head of Training – Lisa Osborne
Directora das actividades de grupo – Dr Jackie Mills
Directora Criativa – Janine Phillips
Planeamento do programa – Taimane Elise
Program Coach – Ruth Teina-Duncan
Conhecimento do Programa – Sarah Robinson
Consultor técnico – Bryce Hastings

Bryce Hastings, Susan Renata e Sarah Robinson obrigada
pela ajuda coreográfica

BODYSTEP™ 84

Se estás atrás de um treino de BODYSTEP™ como nenhum outro... aqui está ele!

Concebido para picar a tua frequência cardíaca, chocar o corpo e colocar-te em forma mais rápido, BODYSTEP™ 84 é um treino misto cheio de extravagância de 55-minutos que irá pôr o teu coração a bombear a partir da palavra: go.

Entrando directo para a festa com som que podes acompanhar a cantar de *Gettin' Over You* e *Start Without You*, irás ficar bem quente antes de entrares nos clubes nocturnos de 1990 para uma faixa 3 de alta frequência cardíaca. A seguir, o indelutável treino atlético da faixa 4 combina o Boxers Pulse e Burpee (exercícios de treino cruzado) e aumenta seriamente a intensidade – por isso ataca-o com um monte de "GRRRRRR".

A combinação de força misturada da faixa 5 vai baixar um pouco da frequência cardíaca, mas isto não quer dizer que percas a sensação de festa – há muitas oportunidades de pões os braços no ar e bombeares com os punhos!

A seguir ao cardio power peak com intenso correr de sangue e da faixa 7 que trabalha os quadríceps e os glúteos, está na altura de pegares nos paus de bateria e te divertires ao som de *Drummer Boy*. E depois as coxas vão ser enganadas ao aumentares a passada para um número maroto de step rápido ao som de *Hanky Panky*.

Quando chegas ao topo, entras num lançamento de power peak com alguma diferença! Isto significa abraçar a pulsações das batidas de *Rockstar 101* ao usares o step para algum treino de cardio – e depois agarrares um peso para aticares a tua frequência cardíaca e leva o treino para um nível completamente diferente!

BODYSTEP™ Presenters

Mark Nu'u (New Zealand) tem sido o Director de programa do BODYSTEP™ à 16 anos e é também um Presenter internacional do BODYVIVE™, baseado em Auckland. Era um atleta de competição nacional e internacional de aeróbica.

Sarah Robinson (New Zealand) é uma National Trainer e Presenter internacional da Les Mills New Zealand em BODYSTEP™, BODYATTACK™, BODYCOMBAT™ e BODYJAM™. Ela esteve presente no lançamento do SH'BAM™ 3.

Susan Renata (New Zealand) é International Master Trainer do BODYSTEP™ e Head Trainer do BODYPUMP™, com base em Auckland.

© Todos os direitos reservados. Nenhuma parte destas notas poderá ser utilizada, guardada ou reproduzida de nenhuma forma nem por nenhum meio sem a prévia autorização escrita da Les Mills International Limited. Todos os pedidos ou questões relacionadas com a reprodução ou direitos deverão ser remetidos para Les Mills International Limited, 150 Victoria Street West, Auckland, New Zealand, PO Box 91137, Auckland Mail Centre. Telefone +64 (9) 366-9900.

MARCAS GLOBAIS

ESTÁ ESTIMADO QUE TEMOS QUATRO MILHÕES DE PESSOAS POR SEMANA A FAZER AS NOSSAS AULAS EM TODO O MUNDO — **UM ESFORÇO SURREAL.**

MAS — VAMOS COLOCAR ISTO EM PERSPECTIVA...

Só nos EUA tem uma estimativa de 72.5 milhões de pessoas obesas, com alguns estados em que os níveis de obesidade é de 30%.*

60% dos adultos não fazem exercício suficiente para haver mudanças a nível das suas saúdes, com 30% da população a ser totalmente inactiva.

Por isso — na realidade, estamos só a arranhar a superfície.

Nós aqui na Les Mills International (LMI) estamos empenhados a dar o nosso melhor para mudar esta realidade.

Então o que é que nos faz pensar que as actividades de grupo podem transformar as pessoas de um comportamento sedentário para fãs de exercício?

Bem — estudos mostram que o ser humano se adapta melhor na maioria das vezes quando **SE EXERCITA EM GRUPO.**

Quando comparamos vários tipos de exercícios, vimos que as pessoas quando treinam em grupo exercitam com mais força, durante mais tempo e retornam mais vezes.

Existe algo na natureza coesiva de um grupo que torna as pessoas mais confortáveis para treinar dentro deste ambiente. E se elas se sentirem mais confortáveis, irão aparecer mais vezes e treinar com mais força.

Também se vê alguns **efeitos espectaculares quando ACRESCENTAMOS MÚSICA À EQUAÇÃO.**

Parece que quando colocas música mais animada as pessoas treinam naturalmente com mais afinco. Alguns estudos sugerem que a música altera os nossos níveis de percepção de esforço durante o exercício — isto é, treinamos com mais força sem termos a percepção — enquanto outros dizem que simplesmente não nos importamos de treinar com mais afinco quando treinamos a ouvir música.

Sendo assim — colocamos as pessoas em grupos tocamos umas músicas e descobrimos que as pessoas treinam mais e voltam para repetir a experiência vezes sem conta.

TEMOS O OBJECTIVO DE PÔR
20 MILHÕES
DE PESSOAS A FAZER AS NOSSAS
AULAS EM 2020

Mas existe mais um factor chave que conhecemos que pode fazer ou desfazer a experiência de exercício em grupo – **O INSTRUCTOR.**

Pesquisadores manipularam vários aspectos das instruções na preparação de exercício de grupo. Descobriram que quando os participantes são encorajados pelo instrutor e este cria um ambiente socialmente rico, este se torna o ingrediente determinante para as pessoas voltarem à procura de mais.

Sendo assim – embora se saiba que conseguimos controlar o ambiente para colocar as pessoas em grupos e providenciar boa música – **continua tudo a reduzir-se ao facto de o instrutor ser capaz de criar a tal energia para maximizar a experiência dos participantes na sala.**

Escusado será dizer, que nós aqui na LMI continuamos a dar o nosso melhor para continuar a criar oportunidades, providenciando boas músicas e coreografias – para que possas te ligar com as pessoas à tua frente e passar experiências de fitness inesquecíveis cada vez que ensinas.

Acreditamos que conseguimos encher as salas à volta do mundo se fizermos isto bem – e começar a apontar em direcção ao número mágico de 20 milhões até 2020.

O que isso fará por nós é dar-nos uma voz. As pessoas à volta do mundo irão começar a aperceber-se que algo surpreendente a acontecer – e irão querer fazer parte do processo. Só assim iremos começar em novas incursões de modo a mudar a atitude das pessoas em relação ao exercício físico e fitness numa escala global.

O MUNDO PRECISA DESTA MUDANÇA

PICOS DE TREINO NO BODYSTEP™

Este lançamento introduz EXPLOSÕES INTERMITENTES DE TREINO DE ALTA ENERGIA nas Faixas 4, 6 e 10 com extensões de Tricep com peso na Faixa 11 para criar explosões curtas de esforço máximo de treino, chegando a atingir 80% do máximo da frequência cardíaca. É uma atitude segura para ficar em forma mais rapidamente!

AQUI ESTÁ A NOVIDADE..

Faixa 4:

Half Burpees – A ação de burpee é um movimento complexo que solicita os músculos das pernas, trem superior e estabilizadores do core. O corpo está pre-fatigado dos movimentos de step anteriores, por isso juntar Half Burpees à mistura nesta altura choca a frequência cardíaca a entrar num pique de treino.

Faixa 6:

Mountain Climber Pushup – Atingimos de novo um pique quando viramos a nossa atenção da componente step desta faixa e focamos no trem superior e core. Isto irá desafiar o sistema cardiovascular com os pulmões e coração a se debaterem para levar o sangue ao trem superior enquanto trabalham intensamente as pernas.

Faixa 10:

External load – Um disco é segurado ao peito, de modo a criar uma solicitação maior nos estabilizadores do tronco e aumentar a força solicitada dos glúteos e quadricéps, para impulsionar o corpo por cima do banco seguido pelo agachamento. This is another heart-rate kicker and adds a new dimension to this already challenging track.

Faixa 11:

Weighted plate – O peso é segurado acima da cabeça com os cotovelos para a frente e à largura dos ombros. Depois contraímos o tronco e posição de antebraço ao esticarmos o disco. Isto é um grande isolamento para trabalhar o triceps, solicitando em simultâneo os estabilizadores do tronco e ombro.

As opções para estes movimentos estão na Masterclass, e estão em detalhe na tua coreografia. Assegura-te que ensinas as opções aos participantes na tua sala que necessitam delas.

1 WARMUP

Gettin' Over You > 5:14 mins



MUSICA		SEQUENCIA/EXERCICIO			CTS	REPS
0:04	Intro	Getting	½x8	Standing feet together, slightly to the R. <i>HOH</i>	1-4	
0:06		You	1x8 A	ST L then R. <i>HOH</i>	1-4	2x
0:09		Back	4x8 A ¹	ST L then R. <i>Open & Clap</i>	1-4	8x
0:22	C	All the	4x8 B	4x March On Top L. <i>RA</i>	1-8	4x
0:36		Could spin	4x8 B ¹	March F then B on the L diagonal. <i>RA</i>	1-8	4x
0:49	V1	_ Hey hey	4x8 C	ST F&B L on the L diagonal. <i>RA</i>	1-4	8x
1:02		It feels so	4x8 C ¹	16-Tap Repeater L. <i>RA</i>	1-32	
1:16	QPC	Party	4x8 D	Step Touch Sequence 1 ST R then L x2. <i>Reach R then L Fan Hand O/H</i> ST R then L x2. <i>Open & Clap</i>	1-8 9-16	2x
1:30	PC	Party	4x8 D ¹	Step Touch Sequence 2 ST R then L x2. <i>Double Fist Pump R then L x2</i> ST R then L x2. <i>Open & Clap</i> Note: Last Fist Pump is a Single Fist Pump	1-8 9-16	2x
1:44	C	All the	4x8 B	REPEAT 4x March On Top R	1-8	4x
1:57		Could spin	4x8 B ¹	REPEAT March F then B on the R Diagonal	1-8	4x
2:11	V2	_ Hey hey	4x8 C	REPEAT ST F&B R on the R diagonal	1-4	8x
2:24		Feels so	4x8 C ¹	REPEAT 16-Tap Repeater R	1-32	
2:38	QPC	Party	4x8 D	REPEAT ST Sequence 1 L	1-16	2x
2:52	PC	Party	4x8 D ¹	REPEAT ST Sequence 2 L	1-16	2x
3:05	C	All the	4x8 B	REPEAT 4x March On Top L	1-8	4x
3:19		Could spin	4x8 B ¹	REPEAT March F then B on the L Diagonal	1-8	4x
3:33	Instr		1x8 E	Squat Tap L&R. <i>RA</i>	1-4	2x
3:36			1x8 E ¹	Squat & Tap the step wide L&R. <i>RA</i>	1-4	2x
3:39			2x8 E ²	Squat & Tap the step narrow L&R. <i>RA</i>	1-4	4x
3:46	Ref	_ People in	2x8 F	Active Calf Stretch R Squat Down & Up. <i>Reach F&B (palms up)</i>	1-4	4x
3:53		_ Then you	2x8 F	REPEAT Active Calf Stretch L	1-4	4x
4:00		Over	4x8 F ¹	Single Active Calf Stretch R then L. <i>Reach F&B (palms up)</i>	1-8	4x
4:13	Br	_ Just no	1x8 A	REPEAT ST R then L. <i>HOH</i>	1-4	2x
4:17	PC	Party	8x8 D ¹	REPEAT ST Sequence 2 R	1-16	4x
4:44	C	All the	4x8 B	REPEAT 4x March On Top R	1-8	4x
4:57		Could spin	1x8	Alt Hamstring Curl R then L. <i>Cross In Front</i>	1-4	2x
5:01		Have you	1x8	Alt Hamstring Curl R then L. <i>Reach F&B</i>	1-4	2x
5:04		Over	2x8	Alt Hamstring Curl R then L. <i>Reach Up & Down</i>	1-4	4x
5:11	Outro	Oh no	½x8	March R, L OTS. <i>RA</i>	1-2	2x

Foco da Faixa Os participantes devem se soltar e acrescentar FLAVA com o Double Fist Pumps porque vou criar uma atmosfera acolhedora e de boas vindas.

ATENÇÃO! DICAS OBRIGATÓRIAS 'MUST-DO' estão agora escritas na secção de técnica e/ou Coaching para cada faixa. Estão em ***Bold Italic font***. Estas são as dicas que tens que dizer quando estás a ensinar cada movimento específico.

TÉCNICA + DICAS DE COACHING

STEP SET POSITION

- *Abdominais contraídos* ☐
- *Peito aberto* ☐
- *Queixo para dentro* ☐
- *Ombros para trás e para baixo back* ☐

STEP TOUCH FORWARD & BACK

- *Vira o corpo num ângulo de 45 graus* ☐
- *Agacha mais quando andas para a frente depois torna-te grande ao andares para trás* ☐
- *Braços fortes de corrida* ☐
- *Dica Repetitiva: Passo para a frente, passo para trás* ☐

TAP REPEATER

- *Vira o corpo num ângulo de 45 graus* ☐
- *Flecte joelho da frente* ☐
- *Estica a perna que movimenta bem para trás* ☐

STEP TOUCH SEQUENCE 2

O ultimo pump é um Single Fist Pump

Dica: Duplo, duplo, duplo, single ☐

COACHING

MARCH ON TOP

- *Pé inteiro em cima da plataforma* ☐
- *Espaço entre os pés* (mais largo que as ancas) ☐
- Torna os braços de corrida activos

MARCH FORWARD & BACK ON DIAGONAL

- *Olha de lado para o step ao vires para trás* ☐
- *Para não tropeçares*

ACTIVE CALF STRETCH

- *Joelhos alinhados com as pontas dos pés* ☐
- Mantém a maioria do *peso no calcanhar, pé no chão* ☐
- Empurra as ancas para trás um pouco e permite uma ligeira inclinação das ancas
- Dica: *Senta e levanta-te, senta e levanta-te*

CONEXÃO

Sorri e sê anfitrião. Faz contacto visual genuíno com os participantes, e tenta manter o contacto visual. Evita olhar através de ou por cima das pessoas na tua aula.

Se souberes alguns nomes de participantes, usa-os.

FITNESS MAGIC

Isto é uma faixa de FLAVA. Cria uma sensação de festa no Double Fist Pumps. Usa a letra de 'Party', e solta-te!

Se os teus Double Fist Pumps não parecem Double Fist Pumps? 3 palavras... 'trabalho de espelho'. Vê o DVD, depois vê a tua forma no espelho.

2 STEP WARMUP

Start Without You > 2:45 mins



MÚSICA				SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Intro	Uh!	½x8	Up Tap R. RA		1-4	
0:02			4x8	Alt Up Tap L then R. RA		1-8	4x
0:16	V1	Eh hey	4x8	A	Basic Step L. RA	1-4	8x
0:31	PC	Get like	4x8	B	Alt Hip Extension L then R. <i>Slow Reach O/H then Down</i>	1-8	4x
0:46	C	Oh here	4x8	B ¹	Rocker Hip Extension L then R. <i>Slow Reach O/H then Down</i>	1-16	2x
1:01	Instr		3½x8	D	Alt Hamstring Curl L then R to the corners. <i>Open, Clap O/H, Open, Clap F</i>	1-4	7x
1:14			½x8	A	(REPEAT) Basic Step R	1-4	
1:16	V2	Eh boy	4x8	A	(REPEAT) Basic Step R	1-4	8x
1:31	PC	Get like	4x8	B ¹	(REPEAT) Rocker Hip Extension R then L	1-16	2x
1:46	C	Oh here	8x8	B ²	Rocker Hip Extension & Basic Step Combo Rocker Hip Extension R. <i>Slow Reach O/H then Down</i> 2x Basic Step L. RA (REPEAT) to the other side ● L-Rocker Hip Extension on the last 16 cts	1-8 9-16 17-32	2x
2:16	Rap	Hear it	8x8	B ³	L-Rocker Hip Extension & Basic Step Combo L-Rocker Hip Extension R. <i>Slow Arm Reach O/H then Down</i> 2x Basic Step L. RA (REPEAT) to the other side	1-8 9-16 17-32	2x

Foco da Faixa Vou usar dicas iniciais para colocar as pessoas a usar o step correctamente com grande postura.

COACHING

Mantém a posição Step SET



O mais importante: Lembra-te de usares **Dicas Iniciais**, e ensina a tua turma como usar o step correctamente.

BASIC STEP

- *Pé complete no step*
- *Espaço entre os pés*
- *Joelhos alinhados com os dedos dos pés*
- *Mantém uma grande postura*



ALTERNATE HIP EXTENSION

- *Perna livre em baixo e direita*
- *Contraí os gluteos*
- *Contraí os abdominais*
- *Desliza para a fente a partir das ancas*
- *Extensão e tensão nos braços através das pontas dos dedos*



ROCKER HIP EXTENSION

- 2x Hip Extensions na mesma perna
- Dica: *Rock para a frente, rock para trás, rock para a frente, troca de pernas*

L-ROCKER

- No mesmo ritmo e trabalho de pés como no Rocker Hip Extension
- Perna solta redemoinha para o lado, calcanhar enterra no step, depois perna livre redemoinha para atrás do step
- Dica: *Swirl para o lado, swirl para trás*

FITNESS MAGIC

Consegues apanhar o 'Boo' no Segundo verso? Irá fazer a tua turma sorrir..

KNOW IT? SHOW IT!

Verdadeiro ou falso? Usa dicas iniciais para ensinar a tua turma a usar o step correctamente.

3 STEP ORIENTATION

Gonna Catch You > 4:31 mins



	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	Intro	_ I feel	7x8	6x March On Top R then L. <i>RA</i> ● Double Top Squat on the last 8 cts	1-16 3½x
0:26	C	You baby	4x8 A	Double Top Squat L then R. <i>RA, then hands to thighs</i> ● Double Top Squat <i>with arms</i> on the last 8 cts	1-16 2x
0:41		You baby	4x8 A ¹	Double Top Squat L then R. <i>Open, Clap O/H, to thighs, RA</i>	1-16 2x
0:55	Instr	(Riff)	2x8 B	Turn Step L then R. <i>Scoop & Clap</i>	1-8 2x
1:02			2x8 B ¹	Propulsive Turn Step L then R. <i>Scoop & Clap</i> ⚡ Option: Turn Step	1-8 2x
1:10	V1	_ You	4x8 C	Step Tap F&B L. <i>RA</i>	1-4 8x
1:24		Don't like	8x8 C ¹	Step Tap & 6x March Combo Step Tap F&B L x2. <i>RA</i> 6x March On Top L. <i>RA</i> Repeat to the other side ● Double Top Squat on the last 8 cts	1-8 9-16 17-32 2x
1:53	C	You baby	4x8 A ¹	REPEAT Double Top Squat L then R	1-16 2x
2:08	Br	I knew	½x8 B	Turn Step L. <i>HOH</i>	1-4
2:10	Instr	(Riff)	4x8 B ¹	REPEAT Propulsive Turn Step R then L ⚡ Option: Turn Step	1-8 4x
2:24	Rep	_ Hey	4x8 D	Med Intensity OTT R then L. <i>Reach Up & Down</i>	1-8 4x
2:39	V2	_ You	4x8 C	REPEAT Step Tap F&B R	1-4 8x
2:53		Don't like	8x8 C ¹	REPEAT Step Tap & 6x March Combo R then L ● Double Top Squat on the last 8 cts	1-32 2x
3:22	C	You baby	4x8 A ¹	REPEAT Double Top Squat R then L	1-16 2x
3:37	Br	I knew	½x8 B	REPEAT Turn Step R. <i>HOH</i>	1-4
3:39	Instr	(Riff)	4x8 B ¹	REPEAT Propulsive Turn Step L then R ⚡ Option: Turn Step	1-8 4x
3:53	Rep	_ Hey	4x8 D	REPEAT Med Intensity OTT L then R	1-8 4x
	C	You baby	4x8 B ¹	REPEAT Propulsive Turn Step L then R	1-8 4x
	Outro	_ I'm			

Foco da Faixa Vou ensinar a minha turma a saltar o seu calcanhar no Double Top Squat para manter os joelhos e calcanhares seguros, e encorajá-los a bater palmas bem alto para se ligarem à letra de “Catch you”.

TÉCNICA + DICAS DE COACHING

Mantém posição de Step SET

6x MARCH ON TOP

CTS

1-6 Marcha pés bem afastados em cima do step, direita, esquerda, direita, esquerda, direita, esquerda. Braços de corrida. (Roda o corpo para ficares virado na diagonal para a esquerda na última Marcha)

7 Passo para o chão. Braços de corrida

8 Toque esquerdo ao chão. Braços de corrida

DICA: Seis, cinco, quatro, três, dois, um, passo para o chão

DOUBLE TOP SQUAT

CTS

1 Passo esquerda. Braços abertos para o lado – corpo num ângulo de 45 e pé perto do lado esquerdo do step

2 Pontapé com perna direita bem grande. Palmas altas por cima da cabeça – solta o calcanhar esquerdo e dá volta de modo a ficares virado para a frente

3 Passo direito afastado e agacha. Mãos nas coxas

4-5 Agachamento cima e baixo. Mãos às coxas

6 Levanta joelho esquerdo. Braços de corrida – solta o calcanhar direito, e gira para ficares virado para a diagonal esquerda

7 Passo esquerdo para o chão. Braços de corrida

8 Toca esquerda para o chão. Braços de corrida

• Ensina o agachamento 'Duplo'. São dois agachamentos no Double Top Squat

O mais Importante:

- Ensina as pessoas a *soltar o calcanhar* ao darem o pontapé e *levantar o joelho*, para proteger as articulações do calcanhar e joelho
- Usa a letra de “Catch you”, como se tivesses a apanhar alguma coisa por cima de ti.

COACHING

Oferece **opções** para participantes que não saltam:

Propulsive Turn Step = Low Turn Step

- Pés perto do step, pés sobem primeiro
- Pés afastados
- Todo o corpo roda quando giras
- Evita rodar demais ao saíres do step.
O corpo no fim deve estar virado na diagonal.
- Agacha mais para tonificar os glúteos e treinar as pernas
- Activa os braços para aumentar a frequência cardíaca
- Dica: *cima, cima, baixo, toca*

Intensidade média Over The Top = Low Over The Top

Step Tap Forward & Back

- Pé inteiro no step
- Aponta os pés e toca longo no step
- Passo para baixo perto do step, depois toca pés atrás longo
- Usa imaginação nas pernas longas
- Aponta para extensão, frente e trás com o salto

CONEXÃO

Liga-te à sensação dos anos 90 desta faixa. Vê a idade média dos participantes da tua aula ao perguntares quem conhece esta canção e aonde é que a ouviram a primeira vez.

KNOW IT? SHOW IT!

Quantos agachamentos existem no Double Top Squat?

4 STEP ATHLETIC

Love The Fall > 4:46 mins



MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO			CTS	REPS
0:00	Intro	Learn to	½x8		Prepare to move	1-4	
0:01	Instr	(Quiet)	2x8	A	Boxers Pulse L&R OTS. <i>Boxers Guard</i>	1-2	8x
0:08	Instr	(Riff)	4x8	B	Double Squat & Boxers Pulse Combo Double Squat. <i>Hands to thighs</i> Boxers Pulse L&R OTS. <i>Boxers Guard</i>	1-4 5-8	4x
0:22	C	If I dive	7x8	C	4x Knee Lift Combo 4x Knee Lift L. <i>RA</i> 4x Propulsive Knee Lift R. <i>Punch R Arm O/H</i> 4x Propulsive Knee Lift L. <i>Punch L Arm O/H</i> Boxer Pulse R&L. <i>Boxers Guard</i> ⇓ Option: 4x Knee Lift	1-16 17-32 33-48 49-56	
0:47	Instr	Fall (Riff)	4x8	D	Propulsive Knee Lift R then L. <i>Alt Punch O/H</i> ⇓ Option: Low Knee Lift	1-8	4x
1:01	V1	The time	2x8	E	4x March On Top R. <i>RA</i> 👁 4x Jog On Top on the last 8 cts		2x
1:08		Ever afford	2x8	E ¹	4x Jog On Top R. <i>RA</i> 👁 4x Jog On Top & Jumping Jack Combo on the last 8 cts	1-8	2x
1:15		Checking	4x8	E ²	4x Jog On Top & Jumping Jack Combo 4x Jog On Top R. <i>RA</i> Step Down R, L. <i>RA</i> Jumping Jack. <i>'V' arms O/H</i> ⇓ Option: 4x March On Top	1-4 5-6 7-8	4x
1:29	C	If I dive	7x8	C	REPEAT 4x Knee Lift Combo R	1-56	
1:53	Instr	Fall (Riff)	8x8	F	Half Burpee & Boxers Pulse Combo Half Burpee Boxers Pulse L. <i>Boxers Guard</i> ⇓ Option: Double Squat & Boxers Pulse Combo	1-4 5-8	8x
2:22	Instr	Fall (Quiet)	2x8	E	REPEAT 4x March On Top L 👁 4x Jog On Top on the last 8 cts	1-8	2x
2:28	V2	I could	4x8	E ¹	REPEAT 4x Jog On Top L 👁 4x Jog On Top & Jumping Jack Combo on the last 8 cts	1-8	4x
2:42		Opinion	4x8	E ²	REPEAT 4x Jog On Top & Jumping Jack Combo L ⇓ Option: 4x March On Top	1-8	4x
2:56	C	If I dive	7x8	C	REPEAT 4x Knee Lift Combo L	1-56	
3:21	Instr	Fall (Riff)	8x8	F	REPEAT Half Burpee & Boxers Pulse Combo R ⇓ Option: Double Squat & Boxers Pulse Combo	1-8	8x
3:49	Instr	(Quiet)	2x8	A	REPEAT Boxers Pulse R	1-2	8x
3:55	C	If I dive	7x8	C ¹	REPEAT 4x Knee Lift Combo R (straight into Propulsions)	1-56	
4:21	Instr	Fall (Riff)	4x8	D	REPEAT Propulsive Knee Lift L then R ⇓ Option: Low Knee Lift	1-8	4x
4:34	Outro	Fall	1x8		Feet apart, roll body down then up. <i>Hands to thighs</i>	1-8	

Foco da Faixa Vou mostrar a opção do Agachamento duplo para o Half Burpee e alargar mais as minhas dicas de aprendizagem para que os meus participantes façam tudo bem e em segurança.

TÉCNICA + DICAS DE COACHING

Mantém as posições de Step SET ☐

BOXERS PULSE

- *Pés ligeiramente mais largo que as ancas* ☐
- *Joelhos suaves, abdominais contraídos* ☐
- *Transfere o peso de um lado para o outro* ☐
- *Guarda de boxe* ☐

PROPULSIVE KNEE LIFT

- *Lidera com o calcanhar* ☐
- *Rola através do pé* ☐
- *Empurra em direcção ao pé* ☐
- *Colocar primeiro dedo - planta - calcanhar* ☐

↓ **Opção:** Sem salto

JUMPING JACK

- *Dedos dos pés virados para fora nas '10 e 2 horas'* ☐
- *Joelhos suaves e alinhados com os pés* ☐
- *Mantém a posição de Step SET para grandepostura* ☐

↓ **Opção:** Toca ao lado esquerda depois direita ☐

COACHING

Half Burpee

- *Pés à largura das ancas, doba os joelhos* ☐
- *mãos em concha, dedos para o step, cotovelos suaves* ☐
- *Mantém o olhar focado entre as mãos, evita olhar para os pés* ☐
- *Abdominais contraídos, salta com pés meio para trás, glúteos no ar* ☐
- *Salta e junta os pés, joelhos suaves* ☐
- *Contraí os abdominais e coloca-te em pé* ☐

Dá uma dica por Half Burpee para que cada dica chegue aos teus participantes.

↓ **Opções:** Double Squat & Boxers Pulse

- *Pés ligeiramente mais largo que as ancas, pés ligeiramente virados para fora*
- *Os pés ficam nesta posição durante toda a sequência*

Basic Jog

- *Pé na totalidade em cima do step* ☐
- *Bate com os calcanhares ligeiramente em direcção aos glúteos* ☐

↓ **Opção:** Passo básico, sentar mais em baixo com braços muito activos

CONEXÃO

Liga-te ao gemido e força desta canção. Ataca os Half Burpee coma força de um lutador. Mantém a guarda forte.

Usa o título e a letra da música para te ligares à sensação de quebra dos Half Burpee.

FITNESS MAGIC

Usa contraste na tua voz para igualar ao que se passa nesta canção. Sê calmo e usa silêncio na secção calma, e cria energia e excitação na tua voz à medida que a música cresce.

KNOW IT? SHOW IT!

Quantas dicas deves dar em cada Half Burpee e porquê?

5 MIXED STRENGTH

Turn Around (5,4,3,2,1) > 4:54 mins



	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	Intro	Oh oh	1x8	Prepare to move	1-8
0:03	Rep	Da da	2x8 A	Up Tap L then R. RA (to corners)	1-8 2x
0:10		Baby girl	2x8 A ¹	Up Tap L then Down Tap R. RA ● Cha-Cha Up Tap & Drop Squat Combo on the last 8 cts	1-8 2x
0:17	Rep	Oh Oh	8x8 B	Cha-Cha Up Tap & Drop Squat Combo Cha-Cha Up Tap L. <i>Double Fist Pump R</i> Drop Squat R. <i>Bent Arms F</i> ↓ Option: Up Tap then Down Tap	1-4 5-8 8x
0:46	Instr	Oh oh	4x8 C	4x March On Top L. RA (move to R side of the step) ● Half Stomp & March OTS on the last 8 cts	1-8 4x
1:01	V1	_ Mmm	4x8 D	Half Stomp & March OTS Combo Half Stomp L. RA March L, R, L, R. OTS. RA ● Half Stomp & Pulse Lunge Combo on the last 8 cts	1-4 5-8 4x
1:15		_ On	8x8 D ¹	Half Stomp & Pulse Lunge Combo Half Stomp L. RA Step L B & Pulse Lunge down, up then down. RA Lift L knee. RA ↓ Option: Half Stomp & March Combo	1-4 5-7 8 8x
1:43	C	Da da	4x8 E	3-Knee Repeater L then R. RA Note: Wide Staple Step Across on cts 7-8 ● 3-Repeater Down Tap on the last 8 cts	1-16 2x
1:57		Da da	4x8 E ¹	3-Repeater Down Tap L then R. RA Note: Wide Staple Step Across on cts 7-8	1-16 2x
2:12	Br	Whoa	1½x8 A ²	Down Tap L then Up Tap R. RA	1-8 1½x
2:17	Rep	Oh Oh	8x8 B	REPEAT Cha-Cha Up Tap & Drop Squat Combo R ↓ Option: Up Tap then Down Tap	1-8 8x
2:46	Instr	Oh oh	4x8 C	REPEAT 4x March On Top R (move to L side of the step) ● Half Stomp & March OTS on the last 8 cts	1-8 4x
3:00	V2	_ It's	4x8 D	REPEAT Half Stomp & March OTS Combo R ● Half Stomp & Pulse Lunge Combo on the last 8 cts	1-8 4x
3:14		_ Them	8x8 D ¹	REPEAT Half Stomp & Pulse Lunge Combo R ↓ Option: Half Stomp & March Combo	1-8 8x
3:43	C	_ Da da	4x8 E	REPEAT 3-Knee Repeater R then L ● 3-Repeater Down Tap on the last 8 cts	1-16 2x
3:58		Da da	4x8 E ¹	REPEAT 3-Repeater Down Tap R then L	1-16 2x
4:12	Br	Whoa	1½x8 A ²	REPEAT Down Tap R then Up Tap L	1-8 1½x
4:17	Rep	Oh Oh	4x8 B	REPEAT Cha-Cha Up Tap & Drop Squat Combo L ↓ Option: Up Tap then Down Tap	1-8 4x
4:31		Oh Oh	4x8 F	Alt Drop Squat L then R. <i>Bent Arms F</i> ↓ Option: Step and Squat	1-8 4x
4:46	Outro	Oh Oh	1x8	Cha-Cha Tap L. <i>Double Fist Pump R</i> Strike a pose	1-4 5-8

Foco da Faixa Os Participantes da minha aula irão desempenhar o lunge correctamente porque eu irei lhes ensinar a se manterem equilibrados e estáveis no Half Stomp.

TÉCNICA + COACHING

Mantém posição Step SET

CHA-CHA UP TAP

- Vira o corpo num ângulo de 45 graus, evita rotação excessiva
- **Pé esquerdo para a frente, pé direito para trás**
- Ritmo de **Cha-Cha**
- Pulso forte bate por cima da cabeça na contagem 1 e 2. Assegura-te que a velocidade de execução do movimento cima e baixo

- Abdominais contraídos

- Empurra joelho da frente ligeiramente para fora

HALF STOMP

- **Mantém o corpo alinhado para a frente**
- **Aponta para manter os pés à largura das ancas**
- Calmo e constante para criar uma base sólida e estável Para o Lunge que está para vir
- Natural walking rhythm
- Dica: Cima, lado, cima, trás, marcha no chão

PULSE LUNGE

- **Dá um grande passo para trás**
- **Pés à largura das ancas, como se tivesse em cima das linhas de um comboio**

- Calcanhar de trás para cima

- Contraí os abdominais

- **Joelho da frente por cima do calcanhar alinhado com os**

Dedos dos pés

- **Peso distribuído em partes iguais nas pernas ao fazeres o Lunge**

- **Sobe através do calcanhar da frente e levanta o joelho**

DROP SQUAT

- Vira o corpo a um ângulo de 45 graus

- Aterra direita - esquerda

- **Pés ligeiramente mais largo que as ancas, pés virados**

- **Ligeiramente para fora**

- **Contraí os abdominais, avança ligeiramente a anca**

- **Senta os glúteos**

- **Cotovelos sobem até à altura dos ombros para manter o peito aberto**

FITNESS MAGIC

Diverte-te um pouco com o Double Fist Pump. Como se tivesses a dançar na pista de dança ao estilo do Jersey Shore. A minha dica preferida: *Cria uma situação porque é a festa da T-shirt!*

COACHING

Half Stomp & Pulse Lunge Combo

- **Pés paralelos** em todos os movimentos (como se tivesses os pés no carril dos comboios)
- **Levanta o joelho** depois do Pulse Lunge para preparar para o Half Stomp
- Dica: *Direita, esquerda, direita esquerda, Lunge, levanta o joelho, Half Stomp, passo longo, Lunge, levanta o joelho*

3-Knee Repeater

- Agacha mais para trabalhar mais
- **Dobra o joelho da frente**
- desliza a ponta da anca
- **Peito aberto**
- Peso através do calcanhar da frente
- Ligeiramente toca com os dedos dos pés no chão atrás
- Dá um grande passo para o outro lado quando trocasses de pernas (Staple Step)
- Dica: *Três, dois, um, passo grande com uma dica visual clara* Para mostrar a direcção do movimento

3-Repeater Down Tap

- **Mantém o corpo alinhado com a frente da sala**
- **Dobra joelho da frente e senta mais**, tenta manter o corpo em baixo, não a balançar de um lado para o outro
- Usa a imagem de um speed skater, que fica perto do gelo
- Aponta para tocar com dedos ao lado, não o pé todo
- Move-te com controlo, **evita balançar a perna para trás** Para muito longe. Aponta para a distância da anca, não cruzar atrás

KNOW IT? SHOW IT!

Porque é que o Half Stomp tem que ser calmo e estável ?

6 POWER PEAK

Heaven's On Fire > 5:13 mins



MÚSICA				SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Intro	Heaven's on	1½x8		R side of the step. Prepare to move	1-12	
0:05	Instr		2x8	A	March L, R OTS. RA	1-2	8x
0:12			2x8	A ¹	Split Shuffle L, R OTS. RA ↓Option: March OTS	1-2	8x
0:19	Br	_ Just let	1x8	B	Low ATT L then R. HOH	1-8	
0:22	C	Feel my	4x8	B ¹	Propulsive ATT L then R. Reach Up & Down ↓Option: Low ATT	1-8	4x
0:36	Instr	(Quiet)	2x8	C	Knee Lift L. RA 👁 L-Step on the last 8 cts	1-4	4x
0:43	V1	_ I look	4x8	D	L-Step L. RA 👁 Moonwalk on the last 8 cts	1-8	4x
0:57		_ I'm getting	4x8	D ¹	Moonwalk L. RA ↓Option: L-Step	1-8	4x
1:11	C	Feel my	8x8	E	3x Propulsive ATT & Split Shuffle Combo Propulsive ATT L, R then L. Reach Up & Down Split Shuffle R, L, R, L OTS. 'V' Reach O/H & Down on ct 16 REPEAT to the other side ↓Option: Low ATT and March OTS	1-12 13-16 17-32	2x
1:38	Br	Haha	½x8	B	ATT L. HOH	1-4	
1:41	Rep	Ohhh	4x8	B ¹	REPEAT Propulsive ATT R then L ↓Option: Low ATT or 2x ST around the back of the step	1-8	4x
1:55	Instr	(Quiet)	2x8	C	REPEAT Knee Lift R 👁 L-Step on the last 8 cts	1-4	4x
2:01	V2	_ I got a fever	4x8	D	REPEAT L-Step R 👁 Moonwalk on the last 8 cts	1-8	4x
2:15		_ You're	4x8	D ¹	REPEAT Moonwalk R ↓Option: L-Step	1-8	4x
2:29	C	Feel my heat	8x8	E	REPEAT 3x Propulsive ATT & Split Shuffle Combo R then L ↓Option: Low ATT and March OTS	1-32	2x
2:57	Br	Hahahaha	½x8	B	REPEAT Low ATT R	1-4	
2:59	Rep	Ohhh heaven's	4x8	B ¹	REPEAT Propulsive ATT L then R ↓Option: Low ATT or 2x ST around the back of the step	1-8	4x
3:12	Br	Breathing (Tempo change)	1x8		Slow Walk Around The Step L, R. RA	1-8	
3:18	Instr	(Guitar)	2x8		Feet apart, stand strong behind the step Move down to knees Step hands wide on to the step Move on to toes, feet hip-width apart	1-4 5-8 9-12 13-16	
3:28	Rep	Fi	8x8	F	Mountain Climber Pushup L then R Mountain Climber (L knee to chest and B) 1x Pushup Repeat other side ↓Option: Mountain Climber with no Pushup or Quarter-Range Pushup	1-2 3-4 5-8	8x
4:09	Br	Breathing	1x8		On to knees, step L leg F & stand up	1-8	
4:14	Instr	(Tempo change)	2x8		Light Jog OTS. RA Light Jog around to R side of step. RA	1-8 19-16	
4:20	C	Feel my heat	8x8	E	REPEAT 3x Propulsive ATT & Split Shuffle Combo L then R ↓Option: Low ATT and March OTS	1-32	2x
4:48	Br	Hahahaha	½x8	B	REPEAT Low ATT L	1-4	
4:50	Rep	Ohhh heaven's	3½x8	B ¹	REPEAT Propulsive ATT R then L ↓Option: Low ATT or 2x ST around the back of the step	1-8	3½x
5:02	Outro	Wooooooo	½x8		Step L on to step. Point R O/H		

Foco da Faixa Os meus participantes irão usar agilidade e força para chegarem ao Segundo pique de cardio e eu irei ensinar-lhes a usarem as opções à medida que necessitarem delas.

TÉCNICA + DICAS DE COACHING

Mantém posição de Step SET

PROPULSIVE ACROSS THE TOP

- **Passo para o centro do step** (Deste modo, já te encontras a meio caminho para o outro lado do step)
- **Controla o passo de saída do step.** Sem double hop off do step (onde o pé perde o contacto com o chão)
- Quando na combinação, salta com um ligeira balançar para o outro lado do step pernas direitas e toca no chão quando chegares ao chão
- Quando num bloco de Across The Tops, salta com um Leg Curl E um elevar de joelho quando pisas em baixo
- Usa sempre braços fortes e atléticos. Mantém os braços de cima da cabeça Ligeiramente para a frente, não a direito para cima, depois puxa punhos às ancas

SPLIT SHUFFLE

CTS

- 1-3 Direita, esquerda, direita. Põe ombros por cima da cabeça
4 Pés juntos. Puxa punhos à cintura

- **Joelhos**
- **Abdominais contraído**

Opções: Marcha no lugar

MOONWALK

CTS

- 1-2 Passo esquerdo para o step depois levanta o joelho direito. Braços de corrida
3 Toca direita para o chão. Braços de corrida
4 Split Shuffle direita para o step, esquerda para o chão. Braços de corrida
5 Split Shuffle esquerda para o step, direito para o chão. Braços de corrida
6 Levanta joelho direito. Braços de corrida
7-8 Passo para baixo direita depois passo esquerdo para o lado direito. Braços de corrida
- Avança ligeiramente a anca e **mantém peso do corpo em cima do step**
 - Evita balançar o peso do corpo do step, para o chão
 - **Ligeiramente toca dedos dos pés para o chão**, evita bater com calcanhares no chão
 - Assegura-te que ofereces opções
 - Dicas repetitivas: *Levanta o joelho, toca, divide divide joelho, passo para baixo*

MOUNTAIN CLIMBER PUSHUP

- **O foco principal é o Mountain Climber.** Encoraja todos para executar as flexões em prancha
- Diz à tua turma que não há problema colocar os joelhos no chão, desde que fiquem nas pontas dos pés, e **mantém os abdominais contraídos**
- **Contraí abdominais e trás o joelho em direcção ao peito**
- Encoraja os participantes mais avançados a executar o movimento na sua amplitude máxima
- **Evita olhar para os pés. Mantém o foco dos olhos entre as mãos**
- Mudamos o foco para o trem superior e core. Isso irá desafiar o sistema cardiovascular pois o coração e os pulmões irão ter grande dificuldade em bombear o sangue para o trem superior no meio do treino intenso de pernas.

FITNESS MAGIC

Slow Walk Around The Step

- Atenção que o tempo da canção abrande. Ouve as 'respirações' na música para encontrares o ritmo.
- Mantém a postura nos acordes da guitarra após o Slow Walk Around.

COACHING

Opções:

- Propulsive ATT = Low ATT ou passo para trás para o chão
- Propulsive L-Step = Low L-Step
- Moonwalk = Low or Propulsive L-Step
- Braços de corrida
- Dica fonética para o L-Step: **Levanta o joelho, passo para trás, levanta o joelho, passo ao lado**

KNOW IT? SHOW IT!

Qual é o foco principal no Mountain Climber Pushup?

7 STEP RECOVERY

The Beautiful People > 3:20 mins



		MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:02	Intro	Burlesque	1x8	Prepare to move	1-8	
0:05	Rep	Beautiful	4x8	A Alt Down Tap L then R. RA	1-8	4x
0:20	Br		1x8	March L, R, moving B approx 3 feet (1 meter) away from the step. RA	1-2	4x
0:23	V1	Burlesque	8x8	Lunge Sequence Step L on to step. HOH Lunge down. HOH Lunge halfway up. HOH Step L foot B to the floor, hip-width apart. HOH REPEAT to the other side Option: Quarter-range Lunge, not so deep	1-2 3-4 5-6 7-8 9-16	4x
0:52	C	Beautiful	4x8	4-Repeater Sequence 4-Repeater Knee Lift L. RA 4-Repeater Side Knee Lift L. RA Repeater L-Tap on the last 4 cts	1-8 9-16	2x
1:07		Beautiful	3½x8	Repeater L-Tap Sequence Tap R foot B then lift R knee. RA Tap R foot to R side then lift R knee. RA	1-2 3-4	7x
1:19			½x8	REPEAT March R, L OTS. RA	1-2	2x
1:21	Rep	_ So	4x8	A¹ Alt Down Tap R then L. Circle Arms Outward	1-8	4x
1:36	Br	To be	1x8	March R, L, moving B approx 3 feet (1 meter) away from the step. RA	1-2	4x
1:39	V2	Burlesque	4x8	REPEAT Lunge Sequence R then L	1-16	2x
1:54	PC	All of	4x8	Alt Lunge R then L. RA Option: Quarter-range Lunge, not so deep	1-8	4x
2:08	C	Beautiful	4x8	REPEAT 4-Repeater Sequence R Repeater L-Tap on the last 4 cts	1-16	2x
2:23		Beautiful	3½x8	REPEAT Repeater L-Tap Sequence (L leg moves)	1-4	7x
2:35		Beautiful	½x8	REPEAT March L, R OTS	1-2	2x
2:38	Rep	_ So	4x8	A¹ REPEAT Alt Down Tap L then R	1-8	4x
2:52	Br	Burlesque	1x8	March L, R, moving B approx 3 feet (1 meter) away from the step. RA	1-2	4x
2:55	Rep	_ So	4x8	B¹ REPEAT Alt Lunge L then R	1-8	4x
3:10	Outro	Burlesque	½x8	Strike a finale pose	1-4	

Foco da Faixa Vou ensinar a minha turma a marchar para trás (1 metro) de modo a darem um passo em segurança longo para ficar no Lunge.

TÉCNICA + DICAS DE COACHING

Mantém posição de Step SET



LUNGE SEQUENCE

- Joelho da frente faz sombra sobre o calcanhar da frente ☐
- Calcanhar de trás for a do chão ☐
- **Peso distribuído igual entre ambas as pernas** ☐
- **Empurra o joelho da frente para fora, alinhado com os pés** ☐
- Usa a imagem de estares em cima das linhas do comboio. 1 pé numa linha e outro pé na outra. ☐
- Contraí os glúteos e **sobe através do calcanhar da frente** ☐
- Ensina-os a **manter grande postura** ☐

CONEXÃO

- Liga-te à letra e título da música *The Beautiful People*.
- Elogia os teus lindos participantes na sala.
- Executa correctamente os exercícios para criar glúteos e pernas lindas.

COACHING

MARCH BACKWARD

- **Marcha para trás 1 metro para longe do teu step** ☐

Antes dos lunges, Marchamos no lugar. Ensina a tua turma a marchar para trás aproximadamente 1 metro para longe do step para que depois possam dar um passo grande em frente para o step

4-REPEATER SEQUENCE

- **Dobra o joelho da frente e gradualmente agacha mais para trabalhares as pernas**
- **Mantém corpo alinhado.** Evita torcer e saltitar para cima e para baixo
- **Peso no calcanhar da frente** Ligeiramente toca os dedos dos pés no chão

REPEATER L-TAP SEQUENCE

- Desce mais
- Faz contagem decrescente nas 3 últimas repetições para preparar a marcha no chão

ALTERNATING DOWN TAP

- Agacha bem, aponta dedos e toca longo
- Grandes movimentos circulares com os braços
- Estica braços até às pontas dos dedos das mãos

KNOW IT? SHOW IT!

Porque marchamos para trás aproximadamente 1 metro para longe do step?

8 PARTY STEP

Drummer Boy > 5:03 mins



MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO			CTS	REPS
0:00	Intro	_ I think I	1x8	Prepare to move	1-8	
0:02	Instr	One two	4x8	Alt Down Tap L then R (to corners). <i>RA</i>	1-8	4x
0:17	C	_ I need	4x8	A Alt Cha-Cha-Cha L then R. <i>Drummer Arms</i> ● Hamstring Curl to the center on the last 4 cts ↓ Option: <i>Natural Arms</i>	1-8	4x
0:31	Rep	Say what	4x8	B Alt Propulsive Hamstring Curl L then R (to center). <i>Scoop & Clap on cts 2 & 6</i> ↓ Option: Low Hamstring Curl ● Curl & Cha-Cha-Cha Sequence on last 8 cts	1-8	4x
0:45	Instr	(_ Two)	2x8	C Curl & Cha-Cha-Cha Sequence Propulsive Hamstring Curl L. <i>Scoop & Clap</i> Cha-Cha-Cha R (to center). <i>Drummer Arms</i> ↓ Option: Low Hamstring Curl & Cha-Cha-Cha	1-4 5-8	2x
0:52	V1	_ I need	8x8	C ¹ Curl, Cha-Cha-Cha & Basic Sequence Propulsive Hamstring Curl L. <i>Scoop & Clap</i> Cha-Cha-Cha R. <i>Drummer Arms</i> 2x Basic Step L. <i>RA</i> ● Quarter-Turn Combo on the last 16 cts	1-4 5-8 9-16	4x
1:21	C	_ I need	8x8	C ² Quarter-Turn Combo Propulsive Quarter-Turn Hamstring Curl L. <i>Scoop & Clap</i> Cha-Cha-Cha R (round to back of step). <i>Drummer Arms</i> 2x Basic Step L. <i>RA</i> ↓ Option: No Jump, no Quarter-Turn ● Drummer Boy Combo on the last 16 cts	1-4 5-8 9-16	4x
1:49		_ I need	8x8	C ³ Drummer Boy Combo Propulsive Quarter-Turn Hamstring Curl L. <i>Scoop & Clap</i> Cha-Cha-Cha R. <i>Drummer Arms</i> Basic Step L. <i>Pick up your sticks</i> V-Step L. <i>Wave Arms L, R, L</i> ↓ Option: No Jump, no Quarter-Turn	1-4 5-8 9-12 13-16	4x
2:18	Br	One two	½x8	A (REPEAT) Alt Cha-Cha-Cha L	1-4	
2:20	Rep	_ I need	4x8	A (REPEAT) Alt Cha-Cha-Cha R then L	1-8	4x
2:34	Instr		2x8	B (REPEAT) Alt Propulsive Hamstring Curl R then L	1-8	2x
2:41	V2	_ I like	8x8	C ¹ Curl, Cha-Cha-Cha & Basic Sequence R ● Drummer Boy Combo on the last 16 cts	1-16	4x
3:09	C	_ I need	8x8	C ³ (REPEAT) Drummer Boy Combo R	1-16	4x
3:37	Rep	Say what	4x8	A (REPEAT) Alt Cha-Cha-Cha R then L	1-8	4x
3:52	Instr	One two	3x8	B (REPEAT) Alt Propulsive Hamstring Curl R then L	1-8	3x
4:03	PC	I can feel	2x8	C (REPEAT) Curl, Cha-Cha-Cha & Basic Sequence R	1-16	
4:10	C	_ I need	8x8	C ³ (REPEAT) Drummer Boy Combo R	1-16	4x
4:40	Rep	Say what	4x8	B Alt Propulsive Hamstring Curl R then L (to the corners). <i>Scoop & Clap on cts 2 & 6</i>	1-8	4x
4:52	Outro	_ Say	1-8	Feet apart. <i>Drummer Arms</i> Flexed bent arms to shoulder height (Say what) Sway Arms L, R then L	1-4 5 6-8	

Foco da Faixa Vou reforçar a regra do ‘Não Saltar, não virar’ para que os meus participantes escolham as suas opções em segurança.

TÉCNICA + DICAS DE COACHING

Pré-faixa: Explica rapidamente o Quarter-Turn Hamstring Curl à tua aula. **DEVES** saltar o pé e salta no Quarter-Turn. Se não estás a saltar, não vires – fá-lo no lugar.

CHA-CHA-CHA

- *Cha-Cha-Cha rhythm*
- *Braços de baterista segue o ritmo do pé*, mão ao pé oposto
- Mãos abertas, palmas viradas para o chão, cotovelos para cima e ligeiramente para a frente
- Como se tivesses a bater num tambor



↓ **Opção:** *Cha-Cha-Cha rhythm com braços de corrida*

QUARTER-TURN HAMSTRING CURL

- *Propel Hamstring Curl, solta pé e vira*
- *Não saltes, não vires*
- *Palma única*



FITNESS MAGIC

É uma faixa de FLAVA com muitos momentos mágicos .
Tenta não fazer muita coisa cedo demais. Foca nas dicas iniciais nas primeiras aulas para colocares os participantes a moverem-se com sucesso, depois acrescenta estilo e um toque especial quando já tiverem mais à vontade.

CONEXÃO

Liga-te ao tema de tambores no:

- Cha-Cha-Chas com os braços de tambor
- Passo básico para pegar nos paus
- Passo em V desenhando o v com os paus um para um lado e outro para o outro

A Prática faz a perfeição, por isso pratica esta faixa em frente do espelho. Estuda o DVD e sê inspirador quando ensinares esta faixa pela primeira vez .

COACHING

Dá um olhar ao que se está a passar à tua frente, e usa as seguintes **opções** quando necessário. Os teus participantes mais assíduos sabem o que devem fazer e continuar com as opções avançadas, por isso procura os novos participantes de modo a mantê-los em movimento com opções mais simples.

Diz aos teus participantes qjue poderão escolher a opção com que devem ficar a fazer.

- Quarter-Turn Hamstring Curl = Sem volta
- Cha-Cha-Cha = Braços de corrida
- Passo básico e V-Step com braços = 2x Passos básicos com braços de corrida.

KNOW IT? SHOW IT!

Verdade ou mentira? O braços de tambor seguem o ritmo do pé, mão ao pé oposto.

9 SPEED STEP

Hanky Panky > 3:35 mins



	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Intro	Before I	1½x8	Prepare to move	1-12	
0:04	Instr		6x8 A	Slow Step Kick L then R. <i>RA</i>	1-16	3x
0:18	C	_ Like	4x8 A ¹	Fast Freeze Kick L then R. <i>RA</i> ● <i>Jazz Hand Throw</i> on the last 4 cts	1-8	4x
0:27		_ Like	4x8 A ²	Fast Freeze Kick L then R. <i>Jazz Hand Throw R then L</i>	1-8	4x
0:37	Instr	Oooh yeah	2x8 B	Jog L, R OTS. <i>RA</i> ● Double Stutter on the last 8 cts	1-2	8x
0:42	V1	Some	4x8 C	Double Stutter Combo Double Stutter L. <i>RA</i> Jog L, R, L, R on the floor. <i>RA</i> ● On & Off Combo on the last 8 cts	1-4 5-8	4x
0:51		Treat me	4x8 C ¹	On & Off Combo Jog L to step, R to floor Rotate body on R diagonal, Jog L F to the R side of step, R to the floor. <i>RA</i> Jog L, R, L, R back behind the step. <i>RA</i>	1-2 3-4 5-8	4x
1:01	Instr	Spank	2x8 B	REPEAT Jog L, R OTS ● 4x Jog On Top on the last 8 cts	1-2	8x
1:06	V2	Some	8x8 D	4x Jog On Top L. <i>RA</i> ● Hanky Panky Combo on the last 16 cts	1-8	8x
1:25	C	_ Like	12x8 E	Hanky Panky Combo 2x Speed Straddle F. <i>RA</i> 8x Speed Jump Backward. <i>Flexed hands down or Fists by hips</i>	1-8 9-16	6x
1:53	Br		½x8 A ¹	REPEAT Fast Freeze Kick L	1-4	
1:55	Rep	Woooo	5x8 A ²	REPEAT Fast Freeze Kick R then L ● Double Stutter on the last 8 cts	1-8	5x
2:07	V3	Please	4x8 C	REPEAT Double Stutter Combo R ● On & Off Combo on the last 8 cts	1-8	4x
2:16		Coz I	4x8 C ¹	REPEAT On & Off Combo R	1-8	4x
2:26	Instr		2x8 B	REPEAT Jog R, L OTS ● 4x Jog On Top on the last 8 cts	1-2	8x
2:30	V4	Some	8x8 D	REPEAT 4x Jog On Top R ● Hanky Panky Combo on the last 16 cts	1-8	8x
2:50	C	_ Like	12x8 E ¹	REPEAT Hanky Panky Combo R <i>with Twist Hands</i>	1-16	6x
3:18	Rep	_ That's	4½x8 A ²	REPEAT Fast Freeze Kick R then L	1-8	4½x
3:28	Outro	Wooooo	½x8	Feet apart. <i>Circle R arm around</i>	1-4	

Foco da Faixa Irei realçar o FLAVA OUSADO desta faixa e encorajar a minha turma a se soltar e se divertir.

ALTERNATIVA PARA A FAIXA DE VELOCIDADE: Para aqueles que pensam que a canção *Hanky Panky* demasiado sugestivo, existe uma canção alternativa que poderás usar em seu lugar. A canção chama-se *Nitty Gritty*, é a faixa 13 no teu CD. A coreografia é exactamente a mesma. Vê a totalidade das notas coreográficas para toda a FAIXA ALTERNATIVA DE VELOCIDADE após o alongamento.

TÉCNICA

↓ **Opção:** Informa os novos participantes que podem executar toda a faixa no chão sem o step se acharem a faixa demasiado desafiante. Diz-lhes também que irá demorar 5 a 6 aulas de BODYSTEP™ antes de se sentirem confortáveis no step.

↓ **Opção:** Mostra a tua turma Como trabalhar de um modo mais leve reduzindo a amplitude do movimento.

FITNESS MAGIC

É uma faixa de FLAVA. É meio jazzy e um pouco brincalhão, por isso diverte-te.

Atenção aos braços das raparigas e aos braços dos rapazes nos 8x Speed Jumps Backward na Masterclass.

COACHING

Hanky Panky Combo

- Dá passinhos até a frente do step
- Ao saltares para trás, dobra os joelhos ao saltares para trás, avança ligeiramente a anca, empurra o glúteo para trás
- Salta e junta os pés e alinha-te com o step nas últimas 2x Speed Jump Backward
- Dica fonética: *sobe, desce, sobe, desce Salta para trás 7, 6, 5, 4, 3, avança*

Fast Freeze Kick

- Mantém a leveza nos pés ☐
- Ao aterrares no step, dobra joelho de apoio, aponta os dedos Do pé que dá o pontapé ☐
- Perna dá pontapé ligeiramente na diagonal
- Mão gira em forma de ventoinha por cima da cabeça e em frente

↓ **Opção: Slow Kick**

Double Stutter

- Ritmo normal de corrida ☐
- Leve nos pés ☐
- Pé inteiro no step ☐
- Dica: *Cima, Cima, corre no chão*

On & Off Combo

- Ritmo normal de corrida ☐
- Leve nos pés ☐
- Pé toca no step uma vez
- Dica: *em cima, em baixo, corre para trás*

10 PEAK

Rockstar 101 > 5:20 mins



	MÚSICA	SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	Intro	Rockstar ½x8 Prepare to move	1-4	
0:02	Instr	_ I told 2x8 A Alt Tap Down L then R. RA	1-4	4x
0:08		_ Oh-oh 2x8 A ¹ Alt Squat L then R. RA	1-4	4x
0:15	Rep	Rocking 4x8 A ² Alt Propulsive Squat. RA	1-4	8x
0:29	C	Rockstar 8x8 B Repeater Combo 4-Repeater Knee Lift L then R. <i>Reach Up & Down</i> Alt Propulsive Tap Down L then R x4. <i>Alt Punch O/H</i> ⚡ Option: Low Tap Down. <i>Reach Up & Down</i>	1-16 17-32	2x
0:56	Br	1x8 C OTT L then R. <i>HOH</i>	1-8	
1:00	Rep	Rocking 4x8 C ¹ Propulsive OTT L then R. <i>Reach Up & Down</i> ⚡ Option: Low OTT	1-8	4x
1:13	V1	Back in 2x8 D REPEAT Straddle L. RA 👁 Straddle Jog on the last 4 cts	1-4	4x
1:20		Rocking 2x8 D ¹ Straddle Jog L. RA 👁 Straddle Jump on the last 4 cts	1-4	4x
1:28		Rocking 4x8 D ² Straddle Jump L. RA	1-4	8x
1:42	C	Rockstar 4x8 B REPEAT Repeater Combo L 👁 Circle Arms on cts 21-24 & 29-32 4x8 B ¹ Repeater Combo with Circle Arms on cts 21-24 & 29-32	1-32 1-32	
1:56	Br	½x8 C OTT L. <i>HOH</i>	1-4	
2:09	Rep	Rocking 4x8 C ¹ REPEAT Propulsive OTT R then L ⚡ Option: Low OTT	1-8	4x
2:11	V2	Six inch 2x8 D REPEAT Straddle R 👁 Straddle Jog on the last 4 cts	1-4	4x
2:25		So baby 2x8 D ¹ REPEAT Straddle Jog R 👁 Straddle Jump on the last 4 cts	1-4	4x
2:32		_ Wildin' 4x8 D ² REPEAT Straddle Jump R ⚡ Option: Straddle	1-4	8x
2:39	C	A rockstar 8x8 B ¹ REPEAT Repeater Combo R with Circle Arms on cts 21-24 & 29-32	1-32	2x
2:53	Br	½x8 C REPEAT OTT R	1-4	
3:20	Rep	Rocking 4x8 C ¹ REPEAT Propulsive OTT L then R	1-8	4x
3:22	Ref	_ I'm 2x8 On top of the step, bend knees and <i>pick up weight</i>	1-16	
3:42		Tomorrow 1x8 Hug weight high on the chest	1-8	
3:46		The night 1x8 Bend knees and tip F from the hip	1-8	
3:49		Black ½x8 Alt Tap Down L then R	1-4	
3:51	C	Rockstar 8x8 A ³ Alt Propulsive Squat L then R. <i>Weight hugged high on the chest</i>	1-4	16x
4:19	Ref	The only 1x8 E Bend knees and <i>place weight to front of the step</i>	1-8	
4:22	Rep	Rocking 4x8 C ¹ REPEAT Propulsive OTT L then R	1-8	4x
4:36	Ref	The only 1x8 Bend knees, <i>pick up weight and hug it high on the chest</i>	1-8	
4:39	C	A rockstar 4x8 A ³ REPEAT Alt Propulsive Squat L then R	1-4	8x
4:53	Ref	The only 1x8 E Bend knees and <i>place weight to front of the step</i>	1-8	
4:57	Rep	Rocking 4x8 C ¹ REPEAT Propulsive OTT L then R	1-8	4x
5:10	Outro	1x8 Step L to the floor. <i>Air Guitar</i>	1-8	

Track Focus I will coach my class to brace their abs, keep the chest up and hug the weight high on the chest in the Weighted Propulsive Squats.

TÉCNICA + DICAS DE COACHING

Mantém posição Step SET

Pre-faixa: Pede aos teus participantes que peguem num peso de BODYPUMP™. Normalmente, as senhoras ficam com os de 5 KG e os senhores com os de 10 KG. Coloca o step à frente do step.

Se não existe pesos de BODYPUMP™ no teu estúdio recorre aos outros pesos, ou em último caso ao peso do corpo.

Se os pesos estão noutra sala pede aos participantes para irem rapidamente e em silêncio buscar um peso ANTES DE INICIARES A AULA. No fim da aula pede aos participantes para os levarem de volta.

Acrescentar peso cria uma solicitação maior nos estabilizadores do tronco e aumenta a força necessária do glúteo e quadríceps, para impulsionar o corpo por cima do step seguido de agachamento. Este é outro ponto alto em termos de frequência cardíaca e acrescenta uma nova dimensão a esta faixa já de si desafiadora.

PROPULSIVE OVER THE TOP

- Controla a descida do step. Nada de saltitar para fora do step (onde o pé perde contacto como chão)

- Dica: *Vai abaixo, vai acima, vai abaixo, vai acima*

↕ **Opção:** Em baixo por cima do step

Nota: Se na tua aula não tiveres acesso a pesos ou tiveres participantes que não podem usar pesos, quando a coreografia pára para ir buscar os pesos tu continuas com o Alternate Tap Down até voltares ao Propulsive Squat alternativo.

COACHING

Alternate Propulsive Squats (Weighted)

- **Abraça o peso ao peito**
- **Contraí os abdominais, dobra os joelhos e avança ligeiramente a partir das ancas**
- **Pés à largura das ancas**
- **Pés paralelos**
- **Joelhos alinhados com os dedos dos pés**
- **Mantém peito para cima**

↕ **Opções:** Agachamento sem peso ou Tap Downs

Encoraja o manter da boa postura durante toda a faixa.

Straddle Jump

- **Dobra os joelhos quando saltas para o step de modo a absorver impacto**
- **Cotovelo à altura dos ombros para ajudar a manter o peito aberto.**

Apanhar e largar os pesos

Assegura-te que ensinas os teus participantes a **dobrar os seus joelhos** quando apanham e pousam o peso

KNOW IT? SHOW IT!

Se os pesos de BODYPUMP™ estão noutra estúdio, quando é que deves dizer à tua turma para os ir buscar?

11 RECOVERY/LEG STRENGTH/BALANCE/ABS

Bionic > 5:20 mins



MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Intro	_ Bionic	5x8		Pick up weight Set up Lunge stance. L foot on the step, R foot B long Hug weight up high on the chest	
0:17	Ref	Eh hey	8x8	A	2/2 Lunge L Note: Move grip to hold weight on the last 4 cts	1-8 8x
0:47	Br 1	_ Are you	2x8	B	Slowly lift weight O/H Slowly lower weight toward back of head, elbows high and pointing F	1-8 9-16
0:54	C	_ Bionic	8x8	C	Lunge & Tricep Extension Combo Lunge down then up Tricep Extension up then down Note: Miss the last Tricep Extension and step R leg in closer on the last 4 cts	1-4 5-8 8x
1:24	Ref	Eh hey	4x8	D	Tricep Extension up then down Note: Bring weight down to the chest on the last 2 cts	1-4 8x
1:39	PC	_ Are you	4x8	E	Arabesque Balance Brace abs & tip F from the hips Bend L knee then lift R leg to Arabesque	1-4 5-32
1:53	Instr	(Buzz)	1x8		Step R foot to step, step L leg B long and hug weight high on the chest	1-8
1:57	Ref	Eh hey	8x8	A	REPEAT 2/2 Lunge R Note: Move grip to hold weight on the last 4 cts	1-8 8x
2:26	Br 1	_ Are you	2x8	B	Slowly lift weight O/H Slowly lower weight toward back of head, elbows high and pointing F	1-8 9-16
2:34	C	_ Bionic	8x8	C	REPEAT Lunge & Tricep Extension Combo R Note: Miss the last Tricep Extension and step R leg in closer on the last 4 cts	1-8 8x
3:03	Ref	Eh hey	4x8	D	REPEAT Tricep Extension up then down Note: Bring weight down to the chest on the last 2 cts	1-4 8x
3:18	PC	_ Are you	4x8	E	REPEAT Arabesque Balance R	1-32
3:33	Instr	(Buzz)	1x8		Step L foot to step, bend knees and place weight to the front of the step	1-8
3:37	Instr		4x8		Transition to the floor, set up for the Hover	1-32
3:53	PC	_ Are you	2x8	F	Knee Hover Full Hover	1-8 9-16
4:00	C	_ Bionic	8x8	F ¹	Slow Walking Hover L then R ↓ Option: Hold Full Hover/Knee Hover	1-4 16x
4:29	Ref	Eh Eh Eh	4x8		Childs Pose Move to Full Hover	1-24 25-32
4:44	C	_ Bionic	8x8	F ²	Fast Walking Hover L then R ↓ Option: Slow Walking Hover/Hold Full Hover/ Knee Hover	1-2 32x
5:14	Outro	_ Bionic	1x8		Childs Pose	1-8

Foco da Faixa A minha turma irá experimentar um treino forte porque vou ensinar com força e técnica perfeita todos os exercícios.

TÉCNICA + DICAS DE COACHING

Mantém a Posição Step SET

SLOW LUNGE

- **Abraça o peso ao peito**
- **Contraí os abdominais**
- Joelho da frente por cima do calcanhar da frente
- Calcanhar de trás fora do chão
- **Peso bem distribuído entre ambas as pernas**
- **Empurra o joelho para fora, alinhado com dedos dos pés**
- Usa a imagem de estares em cima da linha do comboio com um pé num carril e outro pé no outro

- **Contraí os glúteos e sobe fazendo força no calcanhar da frente**
- Ensina a turma a manter uma boa postura

⇓ **Opção:** Lunge SEM peso

TRICEP EXTENSION

- **Contraí abdominais**
 - **Cotovelos para dentro**
 - Estende e depois desce em direcção à nuca
- ⇓ **Opção:** O mesmo movimento SEM peso, mãos juntas por cima da cabeça
E foca em apertar as mãos uma contra a outra

WEIGHTED ARABESQUE SEQUENCE

- **Peso ao peito bem em cima**
- Opção:** segura o peso com a mão oposta à perna que está em pé para balançar
- **Contraí abdominais depois avança a partir das ancas**
 - Levanta a perna livre e estica para o lado para Arabesque
 - **Peito para cima e omoplatas uma contra a outra**
 - **Mantém joelho de apoio suave**
 - **Contraí glúteos para activar quad e glúteos**
- ⇓ **Opção:** Toca pé elevado no chão

CONEXÃO

Liga-te ao título de biónico da canção e letra. Mexe-te como uma máquina. Usa frases que fazem a tua turma se sentir preciso e forte.

COACHING

Walking Hover

- **Cotovelos debaixo dos ombros**
- **Glúteo para baixo, corpo direito**
- **Contraí abdominais** com tudo o que tens
- Caminha pés com **pequenos movimentos corporais** como possível

Opções: Prancha ou prancha com joelhos no chão

KNOW IT? SHOW IT!

Onde é que está o peso do corpo no Slow Lunge?

12 COOLDOWN/STRETCH

Please Don't Let Me Go > 3:33 mins

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	Intro	2x8	Slowly stand L foot on the step, R foot on floor R side	1-16	
0:11	V1	4x8	A Adductor Stretch L Step R foot in to step Step R foot B	1-28 29-30 31-32	
0:32		2x8	B Hamstring Stretch L	1-16	
0:44	C	2x8	C Step R foot B long, Calf Stretch R & Shoulder Stretch R	1-16	
0:54		2x8	D Step R foot in closer toward step, Soleus Stretch R/Tricep Stretch R	1-16	
1:05		2x8	E Quadricep Stretch R, L arm out to the side	1-16	
1:15	Br	½x8	Step L foot across to L side	1-4	
1:18	V2	4x8	A Adductor Stretch R Step L foot in to step Step L foot B	1-28 29-30 31-32	
1:40		2x8	B Hamstring Stretch R	1-16	
1:50	C	2x8	C Step L foot B long, Calf Stretch L & Shoulder Stretch L	1-16	
2:01		2x8	D Step L foot in closer toward step, Soleus Stretch L & Tricep Stretch L	1-16	
2:12		2x8	E Quadricep Stretch L, R arm out to the side	1-16	
2:23	Ref	2x8	F Step L foot B to the floor. Cross R leg over L, Gluteal Stretch R	1-16	
2:34		2x8	F Gluteal Stretch L	1-16	
2:43	Br	½x8	Step L to the side. <i>HOH</i> Step R F. <i>HOH</i> Lift L heel and tuck hips under. <i>HOH</i> Sit low. <i>HOH</i>	1 2 3 4	
2:46	C	2x8	G Hip Flexor Stretch L. Clasped hands F, Back Stretch	1-16	
2:57		2x8	G Step L foot F, Hip Flexor Stretch R. Clasped hands B, Chest Stretch	1-16	
3:08	C	2x8	Step R & Twist R then L. <i>Natural Arms</i>	1-4	4x
3:19	Outro	½x8	Step feet apart. <i>Raise Arms O/H to a 'V'</i>	1-4	

Foco da faixa Vou 'acalmar', e criar calma para que a minha turma experimente o contraste ao retornarem à calma.

TÉCNICA

ADDUCTOR STRETCH

- Pés afastados, joelho alinhado com dedos dos pés
- Abdominais contraídos
- Empurra para longe da perna direita
- Peito aberto, coluna longa



HAMSTRING STRETCH

- Nivelar em direcção ao topo da coxa
- Peito para cima, coluna longa



CALF STRETCH

- Passo longo para trás
- Calcanhar de trás para o chão
- Peso à frente sobre o calcanhar da frente



SOLEUS STRETCH

- Calcanhar de trás preso ao chão
- Usa o peso do corpo para ajudar a empurrar contra o chão



QUADRICEP STRETCH

- Ancas para a frente
- Fecha o espaço entre as pernas



HIP FLEXOR STRETCH

- Levanta calcanhar de trás
- glúteo para dentro, ancas a fazer força para a frente
- Agacha mais



COACHING

Mantém uma boa postura em todos os alongamentos:

- Aperta e contrai os abdominais nivelados
- Peito aberto
- Ombros para trás e para baixo

ALTERNATIVE

9 SPEED TRACK

Nitty Gritty > 3:34 mins

FLAVA

MÚSICA				SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Intro	It's on	2x8		Prepare to move	1-12	
0:05	Instr		6x8	A	Slow Step Kick L then R. <i>RA</i>	1-16	3x
0:20	C	_ Get down	4x8	A ¹	Fast Freeze Kick L then R. <i>RA</i> 👁 Jazz Hand Throw on the last 4 cts	1-8	4x
0:29		_ Get down	4x8	A ²	Fast Freeze Kick L then R. <i>Jazz Hand Throw R then L</i>	1-8	4x
0:39	Instr		2x8	B	Jog L, R OTS. <i>RA</i> 👁 Double Stutter on the last 8 cts	1-2	8x
0:44	V1	Roll back	4x8	C	Double Stutter Combo Double Stutter L. <i>RA</i> Jog L, R, L, R on the floor. <i>RA</i> 👁 On & Off Combo on the last 8 cts	1-4 5-8	4x
0:53		Wasting	4x8	C ¹	On & Off Combo Jog L to step, R to floor Rotate body on R diagonal, Jog L F to the R side of step, R to the floor. <i>RA</i> Jog L, R, L, R back behind the step. <i>RA</i>	1-2 3-4 5-8	4x
1:03	Instr	Come on	2x8	B	REPEAT Jog OTS 👁 4x Jog On Top on the last 8 cts	1-2	8x
1:08	V2	My cover	8x8	D	4x Jog On Top L. <i>RA</i> 👁 Hanky Panky Combo on the last 16 cts	1-8	8x
1:27	C	_ Get down	12x8	E	Hanky Panky Combo 2x Speed Straddle F. <i>RA</i> 8x Speed Jumps Backward. <i>Flexed hands down or fists by hips</i>	1-8 9-16	6x
1:56	Br		½x8	A ¹	REPEAT Fast Freeze Kick L	1-4	
1:58	Rep	Nitty gritty	5x8	A ²	REPEAT Fast Freeze Kick R then L 👁 Double Stutter on the last 8 cts	1-8	5x
2:09	V3	Roll back	4x8	C	REPEAT Double Stutter Combo R 👁 On & Off Combo on the last 8 cts	1-8	4x
2:19		Wasting	4x8	C ¹	REPEAT On & Off Combo R	1-8	4x
2:28	Instr	Come on	2x8	B	REPEAT Jog R, L OTS 👁 4x Jog On Top on the last 8 cts	1-2	8x
2:33	V4	My cover	8x8	D	REPEAT 4x Jog On Top R 👁 Hanky Panky Combo on the last 16 cts	1-8	8x
2:52	C	_ Get down	12x8	E	REPEAT Hanky Panky Combo R	1-16	6x
3:21	Rep	Nitty gritty	4½x8	A ²	REPEAT Fast Freeze Kick R then L	1-8	4½x
3:32	Outro		½x8		Feet apart. Circle R arm around	1-4	