

A NOSSA

DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO

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 SÊ-LO COMPLETAMENTE INAPROPRIADO NOUTROS.

Como a 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 discriminar 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.

As an organization that leads the group fitness experiences of more people on the planet than any other company, we walk a delicate line between delivering cutting-edge, innovative products and ensuring that accepted norms are upheld and respected.

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 – Diz-nos o que achas deste lançamento. Visita-nos em lesmills.com/BLAH

APLICAR A CIÊNCIA DO CORE

BODYSTEP™ OPÇÃO ATLÉTICA

TRACK TYPE	SONG TITLE	ARTIST	DURATION
1 WARMUP	Here I Go © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Wilde, De Coster, Dels, Slijngaard	Maximum	6:01
2 STEP WARMUP	Yeah 3x © 2010 JIVE Records, a unit of Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Brown, Justin, McCall, Streeter	Chris Brown	3:58
3 STEP ORIENTATION	The Call © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Martin, Rami	Graffiti Girls	4:25
4 STEP ATHLETIC	Sure Fire Winners © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Alexander, Gamson, James, Leiber	Solar Collective	4:45
5 MIXED STRENGTH	Who's That Chick © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Hamid, Guetta, Tuinfort, Riesterer	Ultimate	4:56
6 POWER PEAK	Jump! © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Hazze, Mora, Vission	Mickey Index	5:04
7 STEP RECOVERY	Muscles © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Jackson	Annie Lee	3:29
8 PARTY STEP	Show Me How You Burlesque © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Aguilera, Stewart, Kelly	Carla Cross	4:54
9 SPEED STEP	Objection © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Shakira	Mirage	3:16
10 PEAK	Real Things © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Bauwens, Doth, Slijngaard, Wilde	DJ Riddle	5:10
11 RECOVERY/CONDITIONING	Uprising © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Bellamy	TransNoise	5:14
12 COOLDOWN/STRETCH	Rocketeer © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Choung, Coquia, Mars, Nishimura, Lawrence, Reeves, Roh, Romulus, Yip	Original Fire	4:04
ALTERNATIVE 8/9 ATHLETIC CIRCUIT	Revolution © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Zamini, Thelenius, Andersson	Colorbox	2:23
	Last Train To Trancentral © 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Cauty, Drummond	Bodytronixx	5:09

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		Movimento novo
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		

ATENÇÃO! DICAS “MESMO” OBRIGATÓRIAS aparecem agora na secção de

Técnica e/ou Coaching em cada faixa. Estão escritas em ***Bold Italic font***. Estas são as dicas que TENS mesmo que falar a ensinar qualquer exercício específico.

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

BODYSTEP™ 85

AGRADECIMENTO ESPECIAL

Sarah Robinson obrigada
 pela ajuda coreográfica

Bem vindo à revolução do BODYSTEP™ 85! Com este lançamento tens a opção de escolher o habitual BODYSTEP™ de arrasar ou levar os teus participantes para um nível completamente diferente com o novo formato – apresenta uma faixa de circuito atlético que irá definitivamente espicaçar a frequência cardíaca e tornar os teus participantes mais tonificados, mais rapidamente. Vamos a isto!

Vais conhecer a tua plataforma à medida que fores aquecendo o teu corpo antes de mergulhares num treino a sério mas divertido. A faixa 4 vai pôr os teus lunges a gritar com a nova combinação de tesouras e se quiseres umas pernas fabulosas tens que lutar para as conseguir – Todos serão *Sure Fire Winners* quando chegares ao fim desta faixa!

Na faixa da Party Step podes escolher ser um pouco maroto ou bem comportado à medida que *Show Me How You Burlesque*, antes de focar em experimentar alguns passos espanhóis, Posição de Tango no Speed Step. Depois prepara-te para a *Real Things* na faixa 10 e sente a tua frequência cardíaca aumentar com a velocidade do Speed Tap.

Na Faixa 11 precisas de um peso – um de 5kg ou de 10kg – e enquanto recuperas da parte cardiovascular, trabalhas os ombros, pernas e core ao som de um *Uprising*.

Instrutores podem agora substituir a faixa 8 e 9 com o novo circuito atlético do BODYSTEP™ – Tem 7½ minutos de treino intervalado de alta intensidade que vai fazer disparar a tua frequência cardíaca pelo telhado e inclui o Weighted Squat Power Jump e o derradeiro exercício que trabalha todo corpo, o Burpee. Prepara-te para suares porque isto não é nenhuma aula de dança!

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.

Lisa Osborne (New Zealand) Creative Consultor Criativo e Head Training do BODYSTEP™ e directora de programa do BODYATTACK™. Foi cinco vezes campeã Australiana de aeróbica.

Craig Duker (New Zealand) é um LES MILLS™ New Zealand Presenter e assessor Nacional do BODYSTEP™ e BODYPUMP™, com base em Wellington. Também ensina RPM™, e apareceu por ultimo no BODYSTEP™ 77.

Michiyo Matsunaga (Japan) é um Trainer BODYSTEP™ e SH'BAM™, com base em Niigata. Também ensina BODYBALANCE™/BODYFLOW®, BODYCOMBAT™, BODYJAM™ e BODYPUMP™, e esta é a sua estreia num lançamento da Les Mills.

Sarah Robinson (New Zealand) é uma LES MILLS™ National Trainer e International Presenter em SH'BAM™, BODYATTACK™, BODYCOMBAT™, BODYJAM™ e BODYSTEP™. Apareceu por ultimo no lançamento do BODYSTEP™ 84.

Elizabeth Troutman (United States) é uma Trainer de BODYATTACK™ e BODYSTEP™, com base na Columbia, South Carolina. Também ensina BODYBALANCE™/BODYFLOW® e BODYPUMP™, e trabalha como Personal Trainer. Esta é a sua primeira participação num lançamento da Les Mills.

© 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.

APLICAR A CIÊNCIA DO CORE

COMO DEFENIMOS O CORE?

O CORE É DEFINIDO COMO SENDO O TRONCO, OMBROS, E ANCAS. A NOSSA COLUNA SEGURA TODOS ESTES MEMBROS. COLUNA NEUTRA (QUANDO A COLUNA ESTÁ ALINHADA COM UMA SÉRIE DE CURVAS, PONTOS CHAVE DO CORPO) É A MELHOR POSIÇÃO PARA PROTEGER AS ARTICULAÇÕES E OS DISCOS DA COLUNA ESTÃO SOB GRANDE PRESSÃO.

COMO MANTEMOS A COLUNA NEUTRA? AO USAR OS MÚSCULOS!

Em programas como o BODYPUMP™, BODYATTACK™ e BODYSTEP™, onde estamos sujeitos a grandes cargas e forças de impacto, apontamos de modo a manter a coluna neutra. Lembre-te: SET position, Attack position e Step SET position.

Permitimos alguns desvios em aulas tais como o BODYCOMBAT™ e o RPM™ por razões técnicas e autenticidades. Nestas situações – desde que evitemos o alongamento em excesso da coluna – é OK não manter a coluna neutra.

MANTENDO A COLUNA NEUTRA – diz “*abre o peito e contrai os abdominais*” se pensas que a coluna irá sair da posição neutra.

NÃO ENSINES EM DEMASIA

Tensão desnecessária nos abdominais pode atrapalhar e criar tensão desnecessária na coluna. No BODYPUMP™, por exemplo, a diferença entre a quantidade de controlo abdominal necessário no step durante a faixa de peito em comparação com o colocar a barra acima da cabeça durante o Clean & Press é enorme.

Não exageres no coach em termos de estabilidade quando não é necessário! Guarda para quando é mesmo necessário.

Quando sentires os teus abdominais a contrair durante um movimento, essa é a altura certa para reforçar com dicas.

NA MAIORIA DAS NOSSAS AULAS PÔR A BARRIGA PARA DENTRO NÃO É SUFICIENTE PARA CRIAR SUPORTE. ACREDITAMOS EM ABRAÇAR.

Acreditamos que a melhor dica é “*aperta e abraça*”. Isto NÃO É pôr para dentro. Devemos evitar dizer “draw your navel to your spine” (“encosta o umbigo à coluna”) – isto é uma dica de Pôr para dentro dita para solicitar o transversus abdominis que é demasiado pequeno para suportar a coluna debaixo da carga que nós queremos.

A única situação em que devemos usar dicas de colocar a barriga para dentro é em movimentos baseados no yoga que irás ver no BODYBALANCE™/BODYFLOW®. Nesta situação usamos o suporte suave da unidade interior para nos ajudar a colocar nestas posturas.

EXERCÍCIOS DE CORE

Existem dois tipos de treino abdominal: usamos ambos os exercícios isolados e integrados nas nossas aulas.

Os exercícios isolados ocorrem quando focamos num grupo muscular – diz os oblíquos – e faz com que estes músculos contraem quando sob pressão ao puxar as extremidades do músculo uma à outra, como num Twisting Crunch. Os exercícios integrados combinam muitos músculos num exercício único – pensa no Hover.

Quando nos encontrávamos a criar o nosso novo revolucionário programa de treino do core, queríamos integrar exercícios isolados versus exercícios integrados para testar.

A Professora de cinesiologia Drª Jinger Gottschall usou uma técnica conhecida como Electromyography (EMG) – colocou eléctrodos nos músculos do core e depois observou como esses músculos reagem durante certos exercícios. Começou por ter alguma leitura quando os participantes se encontravam a andar – este teste criou um marco sobre o quanto estes músculos são contraídos durante as cargas a que estão sujeitos no dia-a-dia e permitiu que ela observasse o tipo de combinações de contracções que vemos nas actividades diárias das nossas vidas.

Olhou para exercícios tipo Crunches e Back Extensions e comparou-os com exercícios integrados tipo Hovers e Pranchas.

Ela observou que existia mais actividade abdominal nos Hovers que nos Crunches.

A segunda descoberta chave foi que a contracção nos exercícios tipo Hovers imitam os padrões de activação do músculo quando as **DAR**

DICAS NAS FAIXAS DO CORE

Para Hovers, Pranchas e para exercícios de abdominais baixos, ensinamos estabilidade. Colocamos a coluna em posição neutra e contrai os músculos para os manter lá, desafiando-o a manter a posição durante o exercício. Irás usar dicas que mantêm a coluna neutra – assim “*mantém as costas encostadas ao chão*”, se tiveres deitado de costas – OU “*mantém as costas longas com o peito bem aberto*”, se tiveres em posição de Hover.

Outros exercícios, tipo Crunches e trabalho oblíquo, irás mover a coluna para fora da posição neutra – as costas encostam ao chão naturalmente – e não existe problema.

As pessoas andam. Quando andamos usamos um padrão de activação tri dimensional, o que significa que usamos todos os músculos do core – frente, lado e costas – a cada passo.

AQUI ESTÁ! Ouve bem os Presenters na Masterclass e vê as tuas notas coreográficas para aperfeiçoares as tuas dicas.

LEMBRA-TE: Depende de ti a segurança dos teus participantes.

'BODYSTEPTM REVOLUTION' OPÇÕES ATLÉTICAS

BODYSTEPTM 85

OFERECE:

- Um treino de arrasar de BODYSTEPTM

MAIS

- Um circuito vasto muito atlético de treino cruzado para experimentar

CROSS-TRAINING É:

- Pequenas explosões de treino intenso, com recuperações entre cada set, estilo Bootcamp-Atlético

BENEFÍCIOS:

- Piques de intensidade para chocar o teu corpo de modo que trabalhe mais e fique mais em forma mais rapidamente

A NOVA ESTRUTURA DA AULA DE BODYSTEPTM ATLÉTICO:

OPÇÃO 1: Ensina o BODYSTEPTM no seu formato inicial, como mostram na Masterclass no teu DVD, nas tuas notas coreográficas e na música no CD.

OPÇÃO 2: Ensina BODYSTEPTM Atlético substituindo a faixa 8 e 9 com uma faixa maior de circuito atlético apresentado no fim da Masterclass (e também nas notas coreográficas e no CD).

LEMBRA-TE: devido à intensidade do treino cruzado atlético ensina-o só na faixa 8 e 9.

O TREINO CRUZADO NECESSITA DE EQUIPAMENTO:

- Pede aos teus participantes para irem buscar os pesos no início da aula
- Informa-os que o peso irá ser necessário na faixa 8 e para o colocarem encostados à parede até a altura de os usar
- Assegura a tua turma que lhes irás dar opções quando o treino começar a ser mais forte

Feedback:

Dá-nos a tua opinião para lesmills.com sobre a revolução no BODYSTEPTM

1 WARMUP

Here I Go > 6:01 mins



MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro	Here I go	1x8		Standing feet together, slightly to the R. <i>HOH</i>	1-8
0:08			2x8 A		ST L then R. <i>HOH</i>	1-4 4x
0:15			2x8 B		Hamstring Curl L then R. <i>Reach F&B</i>	1-4 4x
0:21	C	Here I go	4x8 C		4x March On Top L. <i>RA</i>	1-8 4x
0:35	Instr		6x8 D		3-Repeater Knee Lift L then R on the step. <i>RA</i> ☞ 3x Knee Lift On Top Combo on the last 16 cts	1-16 3x
0:56	Instr 2		8x8 D ¹		3x Knee Lift On Top Combo L then R Knee Lift L, R then L on top of the step. <i>RA</i> Step down R, L. <i>RA</i> Repeat to the other side	1-6 7-8 9-16 4x
1:23	Br	I'm falling	1x8 E		March L, R OTS x4. <i>Raise O/H then lower down</i>	1-8
1:27	V1	Nowhere	12x8 F		Tap Repeater & Hamstring Curl Combo 8-Tap Repeater L. <i>RA</i> Hamstring Curl R then L x4. <i>Reach F&B</i> Repeat to the other side	1-16 17-32 33-64 1½x
2:07	C	Here I go	4x8 C	REPEAT	4x March On Top R	1-8 4x
2:21	Instr		4x8 D	REPEAT	3-Repeater Knee Lift R then L on the step ☞ 3x Knee Lift On Top Combo on the last 8 cts	1-16 2x
2:35	Instr 2		4x8 D ¹	REPEAT	3x Knee Lift On Top Combo R then L ☞ 3-Knee Rocker Combo on the last 8 cts	1-16 2x
2:49	Instr 3	Here I go	4x8 D ²		3-Knee Rocker Combo Step L on to step then lift R knee. <i>RA</i> Step R F then lift L knee. <i>RA</i> Step L B on the step then lift R knee. <i>RA</i> Step down R, L. <i>RA</i> Repeat to the other side ⚡ Option: 3x Knee Lift On Top Combo	1-2 3-4 5-6 7-8 9-16 2x
3:03	Br	I'm falling	1x8 E	REPEAT	March R, L OTS x4	1-8
3:06	Rep	Here I go	4x8 G		2x ST R then L. <i>Reach F&B</i>	1-8 4x
3:19	V2	Nowhere	12x8 F	REPEAT	Tap Repeater & Hamstring Curl Combo R then L	1-64 1½x
4:01	C	Here I go	4x8 D	REPEAT	3-Repeater Knee Lift L then R on the step ☞ 3-Knee Rocker Combo on the last 8 cts	1-16 2x
4:15	Instr 2		8x8 D ²		3-Knee Rocker Combo L then R ⚡ Option: 3x Knee Lift On Top Combo	1-16 4x
4:42	Br	I'm falling	1x8 E	REPEAT	March L, R OTS x4	1-8
4:45	Rep	Here I go	4x8 G	REPEAT	2x ST L then R	1-8 4x
4:59	Br	Ooh yeah	1x8		Squat Tap L then R. <i>RA</i>	1-4 2x
5:02			1x8		Squat & Tap the step L then R. <i>RA</i>	1-4 2x
5:06	Instr	(Quiet)	4x8		Active Calf Stretch L foot on the step, Rock F. <i>Reach F, palms up</i> Rock B. <i>Pull fists to hips</i> Step L foot down on the last 2 cts	1-2 3-4 8x
5:20		Here I go	4x8		Repeat to the other side, but <i>Reach Arms O/H & pull fists to hips</i> Step R foot down on the last 2 cts	1-4 8x
5:33	C	Here I go	4x8 G	REPEAT	2x ST L then R	1-8 4x
5:47	Instr 1		1x8 A	REPEAT	ST L then R	1-4 2x
5:51			1x8 B	REPEAT	Hamstring Curl L then R	1-4 2x
5:54			2x8 B ¹		Hamstring Curl L then R. <i>Reach Up then Pull Down</i>	1-4 4x

Foco da Faixa Eu vou ensinar com clareza os meus participantes a manter o espaço entre os pés em todos os movimentos no step para que mantenham o equilíbrio e controlo na combinação do 3-Knee.

STEP SET POSITION

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

MARÇA EM CIMA

- *Pé inteiro na plataforma*
- *Espaço entre os pés*
(alinhado com as ancas)
- *Braços activos de corrida*

Dica:

- *É um ritmo natural de andar*
- *Direita, esquerda, direita, esquerda*
Marcha no chão

Cria uma base maior com os pés para a preparação para a combinação do 3- Knee Rocker. Isto irá ajudar com equilíbrio ao andares para a frente e para trás.

TAP REPEATER

- *Corpo a um ângulo de 45-graus*
- *Dobra o joelho da frente*
- *Alonga o movimento perna de trás longa*

2x STEP TOUCH

- *Passo para baixo e para cima*
- *Chega longe à frente através das pontas dos dedos das mãos depois puxa os punhos às ancas*

3-REPEATER KNEE LIFT

- *joelho da frente flectido, avança a partir da anca, peito para cima*
- *Ensina o 'Three' rhythm no, 3x Knee Lift On Top e a combinação do 3- Knee Rocket*
- *Dica: Três, dois, um, troca de perna*

3x KNEE LIFT ON TOP

- *Espaço entre os teus pés para ajudar no equilíbrio*
- *Como se tivessem no carril do comboio, não numa corda bamba*
- *Body upright, contrai os abdominais, peito orgulhoso, ombros para trás*
- *Joelho ao nível da anca para aquecer os flectores da anca*
- *Braços de corrida fortes*
- *Dica: Direita esquerda direita passo para baixo*

3-KNEE ROCKER COMBO

- *Fica no carril do comboio*
- *Dica: cima, frente, para trás, passo para fora*

Movimento novo

ACTIVE CALF STRETCH

- *Mantém o peso no step*
- *Rola através do pé de trás depois pressiona o calcanhar para o chão*
- *Braços activos, chega longe através das pontas dos dedos das mãos depois puxa punho as ancas.*

CONEXÃO

Sorri, sê acolhedor, e ensina com força para preparar a sensação atlética neste lançamento.

Liga-te à letra da canção "Here I Go". 'Aqui vamos nós, estamos a aquecer o corpo, a preparar para um treino forte e atlético'.

Faz contacto visual com os participantes, e tenta mantê-lo.

Evita olhar através da pessoa ou por cima delas.

Se conheceres alguns nomes de participantes na tua aula, chama-os .

KNOW IT? SHOW IT!

O que deves fazer para ajudar com o equilíbrio no 3x Knee Lift On Top?

2 STEP WARMUP

Yeah 3x > 3:58 mins



MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro		4x8 A	Up Tap L then R. <i>RA</i>	1-8	4x
0:14			4x8 B	Hip Extension L then R. <i>Bent Raise F then pull fists to hips</i>	1-8	4x
0:29	V1	_ Move	4x8 C	Basic Step L. <i>RA</i> ☞ T-Straddle on the last 8 cts	1-4	8x
0:44		Girl , don't	4x8 D	T-Straddle L. <i>RA</i>	1-8	4x
0:59	PC	_ You like	1x8 A	REPEAT Up Tap L then R. <i>RA</i>	1-8	
1:02		_ Get my	1x8 A ¹	Down Tap L then R. <i>RA</i>	1-8	
1:07		_ Hold	2x8 A ²	Down Tap With Arm Combo Down Tap L. <i>Open R arm to the side, Fan Hand</i> Down Tap R. <i>Open L arm to the side, Fan Hand</i> Down Tap L. <i>Cross & Hold Arms in front</i> Down Tap R. <i>Reach & Hold Fan Hands O/H</i>	1-4 5-8 9-12 13-16	
1:14	C	Yeah	4x8 A ³	Down Tap With Wave Arms Down Tap L. <i>Wave Fan Hands O/H R, L, R</i> Step Step L behind step. <i>Tap fists to hips</i> Down Tap R. <i>RA</i>	1-3 4 5-8	4x
1:29	Instr	Tonight	3½x8 E	Alt Cha-Cha-Cha L then R. <i>Natural Arms</i>	1-8	3½x
1:42			½x8 C	REPEAT Basic Step R	1-4	
1:44	V2		4x8 C	REPEAT Basic Step R ☞ T-Straddle on the last 8 cts	1-4	8x
1:59		Girl	4x8 D	REPEAT T-Straddle R	1-4	8x
2:14	PC	_ You	1x8 A	REPEAT Up Tap R then L	1-8	
2:17		_ Get my	1x8 A ¹	REPEAT Down Tap R then L	1-8	
2:21		_ Hold	2x8 A ²	REPEAT Down Tap with <i>Arm Combo R</i>	1-16	
2:28	C	Yeah	4x8 A ³	REPEAT Down Tap with <i>Wave Arms L</i>	1-8	4x
2:43	Instr	Tonight	4x8 E	REPEAT Alt Cha-Cha-Cha R then L	1-8	4x
2:58	Rap	_ All the	4x8 B	REPEAT Hip Extension R then L	1-8	4x
3:13	Instr		4x8 B ¹	Hip Extension R then L. <i>Reach O/H then pull fists to hips</i>	1-8	4x
3:28	C	Yeah	4x8 A ³	REPEAT Down Tap with <i>Wave Arms R</i>	1-8	4x
3:43	Instr	Tonight	4x8 E	REPEAT Alt Cha-Cha-Cha R then L	1-8	4x

Foco da Faixa Vou ensinar com a música para que a minha turma possa se ligar à letra da música e se divertir com a combinação de braços e Wave Arms.

Muito importante: Lembra-te de usares **Dicas Iniciais**, e ensina a tua turma a pisar correctamente a plataforma.

Mantém o Step SET position em todos os movimentos

BASIC STEP

- **Pé inteiro apoiado na plataforma**
- **Espaço entre os pés**
- **Joelhos alinhados com os dedos dos pés**
- **Mantém uma boa postura**
- **Ritmo natural de caminhada com braços de corrida fortes**

Dica:

- **sobe e desce**
- **Direita, esquerda, direita, esquerda**

T-STRADDLE

CTS

- 1-2** Sobe L, R
- 3-4** Straddle down L, R
- 5-6** Straddle up L, R
- 7-8** Step back L, R

- **Ritmo de caminhada normal**

Dica:

- **Direita, esquerda, direita, esquerda**
- **Sobe, straddle down, sobe, passo para trás**

DOWN TAP WITH ARM COMBO

- **Corpo virado para a frente**
- **Senta mais e toca com o pé bem afastado para o lado**
- **Faz com que os participantes oiçam a letra da canção e acrescenta os braços para ser igual à canção**

CONEXÃO

Ensina com a música. As pessoas vão reconhecer automaticamente a canção, e irão gostar mais da sensação do ritmo relaxante se usares o silêncio de tempos a tempos e deixares a música falar.

Liga-te à letra "Everybody put your hands in the air" and "Yeah, yeah, yeah".

DOWN TAP WITH WAVE ARMS

- **Braços longos estendidos chega longe pelas pontas dos dedos da mão**
- **Braços ondulam para o lado oposto da perna de liderança**
- **Diz à turma que apesar de por onde vai começar primeiro**
- **Dica: Três, dois um em baixo, relaxa**
- **Ensina o ritmo do 'Cha-Cha-Cha'**
- **Relaxa no exterior, forte está a doer os posteriores da coxa e na parte de fora forte**

HIP EXTENSION

- **Perna solta em baixo**
 - **Perna de apoio ligeiramente flectida**
 - **Contraí os gluteos**
 - **Contraí os abdominais**
 - **Evidencia a anca da tua filha**
- Cue:
- **Alongamento muito longo . e ela pediu se poderia agenda uma reunião com stretchda ponta da cabeça até à ponta do dedo do pé (pedicure a manicure)**

KNOW IT? SHOW IT!

Conseguiste!!, nomea uma dica para o T-Straddle?

3 STEP ORIENTATION

The Call > 4:25 mins



MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro		5x8	A	6x March On Top R Step down to the R side of step) then L. RA ● Indecision Straddle on last 8 cts	1-16 2½x
0:18	C	_ Listen	4x8	B	Indecision Straddle L then R. RA ● Propulsive Indecision Straddle on last 8 cts	1-16 2x
0:32		Gotta go	4x8	B ¹	Propulsive Indecision Straddle L then R. RA ↓Option: Indecision Straddle	1-16 2x
0:47	Br	Gotta go	½x8	C	OTT L. HOH	1-4
0:49	Rep	Gotta go	4x8	C ¹	Med Intensity OTT R then L. Reach Up then Pull Down ↓Option: OTT	1-8 4x
1:03	V1	_ Let me	1x8	D	Up Tap R. RA	1-4 2x
1:07		_ Me and	1x8	D ¹	Leg Abduction R. HOH	1-4 2x
1:10		_ Was	2x8	D ²	Leg Abduction R. Cross, Open, Cross, pull to hips	1-4 4x
1:18		Gotta go	2x8	E	Leg Abduction & OTT Combo Leg Abduction R. Cross, Open, Cross, pull to hips OTT R. Reach Up then pull fists to hips Repeat to the other side	1-4 5-8 9-16
1:25	C	_ Listen	4x8	E ¹	Leg Abduction & Med Intensity OTT Combo Leg Abduction R. Cross, Open, Cross, pull to hips Med Intensity OTT R. Reach Up then pull fists to hips Repeat to the other side ↓Option: Leg Abduction & OTT ● Freeze Abduction & Med Intensity OTT on last 8 cts	1-4 5-8 9-16 2x
1:40		_ Listen	4x8	E ²	Freeze Abduction & Med Intensity OTT Combo Jump & Freeze Leg Abduction R. Freeze Arms out to sides Step L to the floor. Cross in front Tap R to the floor. Pull fists to hips Med Intensity OTT R. Reach Up then pull fists to hips (on ct 8 cross arms in front) Repeat to the other side ↓Option: Leg Abduction & OTT	1-2 3 4 5-8 9-16 2x
1:54	Br	Gotta go	½x8	C	REPEAT OTT R	1-4
1:56	Rep	Gotta go	4x8	C ¹	REPEAT Med Intensity OTT L then R	1-8 4x
2:10	V2	Now two	1x8	D	REPEAT Up Tap L	1-4 2x
2:14		_ One of	1x8	D ¹	REPEAT Leg Abduction L	1-4 2x
2:18		_ And it	2x8	D ²	REPEAT Leg Abduction L. Cross, Open, Cross, pull to hips	1-4 4x
2:25	C	_ Listen	4x8	E ²	Freeze Abduction & Med Intensity OTT Combo L then R ↓Option: Leg Abduction & OTT	1-16 2x
2:39		_ Listen	4x8	E ³	Freeze Abduction & Med Intensity OTT Combo L then R with higher arms in the Freeze Abduction ↓Option: Leg Abduction & OTT	1-16 2x
2:54	Br	Gotta go	4x8	C	REPEAT OTT L	1-4 8x
2:56	Rep	Gotta go	4x8	C ¹	REPEAT Med Intensity OTT R then L	1-8 4x
3:10	Instr	(Quiet)	5x8	A	REPEAT 6x March On Top R then L ● Propulsive Indecision Straddle on the last 8 cts	1-16 2½x
3:29	V3	_ Let me	4x8	B ¹	REPEAT Propulsive Indecision Straddle L then R	1-16 2x
3:43	C	_ Listen	4x8	E ³	REPEAT Freeze Abduction & Med Intensity OTT Combo L then R with higher arms in the Freeze Abduction	1-16 2x
3:57		_ Listen	4½x8	C ¹	REPEAT Med Intensity OTT L then R	1-8 4½x
4:14	Outro	Gotta go	½x8		Step R on to step. Point R arm to the R	1-4

Foco da faixa Vou demonstrar e ensinar a toda a minha turma a congelar o movimento de Abdução com um joelho suave para ajudar a absorver o impacto e usa braços dinâmicos com linhas rectas para acertar no pique da música.

Mantém a posição de Step SET position em todos movimentos

6x MARCH ON TOP

CTS

- 1-6 Marcha no Topo direita, esquerda, direita, esquerda, direita, esquerda. Braços de corrida
- 7 Passo com a direita ao lado direito. Braços de corrida
- 8 Toca esquerda no chão. Braços de corrida

DICA: Seis, cinco, quatro, três, dois, um, sai do step

INDECISION STRADDLE

CTS

- 1-2 Sobe esquerda, direita
- 3-4 Desce esquerda, direita
- 5-6 Sobe
- 7 passo esquerda para o lado esquerdo do step
- 8 Toca direita para o chão.
- Dica: **Passo para cima, salta para baixo, passo para cima up, passo para baixo**
- Usa uma dica visual clara para o padrão do pé e direcção para onde ir.

PROPULSIVE INDECISION STRADDLE

- Leve propulsão para cima do step nas contagens 2 e 6
- Agacha mais ao saltitares para baixo para um treino mais intensivo
- Dica: **Salta para cima, passo para baixo, Salta para cima, passo por cima**

UP TAP

- **Corpo virado para a frente**
- Abdominais contraídos

LEG ABDUCTION

- **Perna solta em baixo e controlada**
- Tensão muscular na perna solta quando esta sobe
- Controla o alinhamento dos braços, evita puxar os braços para trás, mantém os braços ligeiramente para a frente

FREEZE ABDUCTION & MEDIUM INTENSITY OVER THE TOP COMBO

- Braços cruzam à frente, na contagem "antes" de congelares no step
- **Aterra num joelho suave no Freeze Abduction para ajudar a absorver o impacto**
- **Contracção forte do abdominal no congelar de modo a suportar a zona lombar**
- Braços **Fortes, alinhados no freeze, evita puxar os braços para trás**

FITNESS MAGIC

Sê dinâmico no Freeze Abduction, e usa o assento forte na música quando páras.

KNOW IT? SHOW IT!

Verdadeiro ou falso? Fling os braços no Hip Abduction de modo a parecerem "fixes".

4 STEP ATHLETIC

Sure Fire Winners > 4:45 mins



MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE			CTS	REPS
0:00	Intro	We are	½x8		Prepare to move	1-4	
0:02	Instr		3x8	A	Alt Knee Lift L then R. <i>RA</i> (to the center of the step)	1-8	3x
0:12			2x8	A ¹	Alt Knee Lift L then R. <i>RA</i> (to the corners of the step)	1-8	2x
0:19	C	We are	4x8	A ²	Alt Propulsive Knee Lift L then R. <i>Alt Punch O/H</i> ⚡ Option: Alt Knee Lift	1-8	4x
0:33	Ref	Sure fire	2x8	B	Basic Step L. <i>RA</i>	1-4	4x
0:40	V1	_ We're	4x8	C	3-Repeater Knee Lift L then R. <i>RA</i> 🔗 Scissor Combo on the last 8 cts	1-16	2x
0:54	PC	Ooh yeah	6x8	D	Scissor Combo Step L & Lunge. <i>RA</i> Scissor R & Lunge. <i>RA</i> Scissor L & Lunge. <i>RA</i> Lift R knee. <i>RA</i> Step down R, L. <i>RA</i> Repeat to the other side ⚡ Option: 3-Repeater Knee Lift	1-2 3-4 5 6 7-8 9-16	3x
1:15	C	We are	8x8	E	4-Propulsive Knee Lift & Basic Jog Combo 4-Propulsive Knee Lift L. <i>Punch L O/H</i> 2x Basic Jog R. <i>RA</i> 2x Basic Jog R. <i>Optional Arm Combo</i> Repeat to the other side ⚡ Option: 4x Knee Lift & 4x Basic Step	1-16 17-24 25-32 33-64	
1:43	Br	Ooh yeah	½x8	A	⏮️ Knee Lift L to the center	1-4	
1:45	Rep	Never	4x8	A ²	⏮️ Alt Propulsive Knee Lift R then L ⚡ Option: Alt Knee Lift	1-8	4x
1:59	Ref	Sure fire	2x8	B	⏮️ Basic Step R	1-4	4x
2:06	V2	_ Flick the	4x8	C	⏮️ 3-Repeater Knee Lift R then L 🔗 Scissor Combo on the last 8 cts	1-16	2x
2:20	PC	Ooh yeah	6x8	D	⏮️ Scissor Combo R then L	1-16	3x
2:41	C	We are	8x8	E	⏮️ 4-Propulsive Knee Lift & Basic Jog Combo R then L	1-64	
3:09	Br	Ooh yeah	½x8	A	⏮️ Knee Lift R to the center	1-4	
3:11	Rep	Never	4x8	A ²	⏮️ Alt Propulsive Knee Lift L then R ⚡ Option: Alt Knee Lift	1-8	4x
3:25	Ref	Sure fire	2x8	C	⏮️ 3-Repeater Knee Lift L then R 🔗 Scissor Combo on the last 8 cts	1-16	
3:32	PC	Ooh yeah	6x8	D	⏮️ Scissor Combo L then R	1-16	3x
3:53	C	We are	8x8	E	⏮️ 4-Propulsive Knee Lift & Basic Jog Combo L then R	1-64	
4:21	Br		½x8	A	⏮️ Knee Lift L to the center	1-4	
4:23	Rep	Never	4x8	A ²	⏮️ Alt Propulsive Knee Lift R then L ⚡ Option: Alt Knee Lift	1-8	4x
4:37	Outro		½x8		Step R to the center of the step. <i>Hold fists O/H</i>	1-4	

4

Foco da Faixa Irei ensinar aos participantes para manter os seus pesos em cima do step e ficar em baixo e depois força para cima na combinação de Scissor, depois encoraja-os a se soltarem no Propulsive Knee Lifts.

Maintain Step SET position in all moves

PROPULSIVE KNEE LIFT

- Lidera com o **calcanhar**
 - **Rola através do pé**
 - **Empurra em direcção ao pé**
 - Colocar primeiro dedo - planta - calcanhar
- Opção: Sem salto

3-REPEATER KNEE LIFT

- Joelho da frente flectido avança um pouco a partir da anca, peito aberto
- Mantém o peso do corpo no step
- Mantém em baixo
- Ensina o 'Three' rhythm
- Dica: **Três, dois, um, troca de perna**

4-PROPULSIVE KNEE LIFT

- Usa uma dica visual clara para manteres os teus participantes no mesmo canto durante os 4 Knee Lifts
- Faz contagem decrescente nos 4 Knee Lifts

BASIC JOG

- **Pé inteiro apoiado na plataforma**
 - **leva os calcanhares aos gluteos**
- Opcional** Braços nos ultimos 2 Basic Jogs. Esta é a mesma combinação de braços da faixa 2.

SCISSOR COMBO

NOVO MOVIMENTO

Este é o movimento pique do treino que irá espicaçar as suas frequências cardíacas

- **Mantém o peso corporal em cima do step**
- Continua a ensinar o 'Three' rhythm

Dica:

- **Três, dois, um, joelho, troca de pernas**
- **divide, divide, divide joelho, troca de pernas**
- Dobra joelho da perna de apoio para ter mais profundidade
- **Usa os quads e gluteos para saíres para fora do step**

Opção: 3-Repeater Knee Lift

FITNESS MAGIC

Usa o contraste na tua voz para igualar o que está a acontecer na música.

- Sê calmo e usa o silêncio no Basic Step
- Ensina com 'garra' na combinação de Scissor
- Cria energia e excitação na tua voz na combinação de 4x Propulsive Knee Lift & Basic Jog
- Energia em alta no Single Propulsive Knee Lifts

KNOW IT? SHOW IT!

A linha dos braços no Basic Jog são iguais aos de que outra faixa ?

5 MIXED STRENGTH

Who's That Chick > 4:56 mins

MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE			CTS	REPS
0:00	Intro	_ Too	1x8		Prepare to move	1-8	
0:03	Instr	(Techno)	8x8	A	Triple Down Tap L. <i>RA</i> 2x Basic Step R. <i>RA</i> Repeat to the other side 🔴 Jump Squat on the last 8 cts	1-8 9-16 17-32	2x
0:32	C	_ She's	8x8	A ¹	Triple Down Tap & Jump Squat Combo Triple Down Tap L. <i>RA</i> 2x Jump Squat to center. <i>Bent arms F</i> Repeat to the other side ⚡ Option: 3-Repeater Down Tap & 2x Squat OTS	1-8 9-16 17-32	2x
1:01	V1	Feel the	4x8	B	4x March On Top L. <i>RA</i> Note: Move across toward R side of the step 🔴 Half Stomp on the last 8 cts	1-8	4x
1:15	PC	Dance	4x8	C	Half Stomp L. <i>RA</i> March L, R, L, R. OTS. <i>RA</i> 🔴 Full Stomp on the last 8 cts	1-4 5-8	4x
1:29	Instr	(Techno)	4x8	C ¹	Full Stomp Step L. <i>RA</i> ⚡ Option: Half Stomp	1-8	4x
1:43		(Techno)	4x8	C ²	Work the Full Stomp deeper. <i>RA</i>	1-8	4x
1:58	C	_ She's	8x8	A ¹	REPEAT Triple Down Tap & Jump Squat Combo L then R	1-32	2x
2:26	Rep	Dance	4x8	D	14-Repeater Knee Lift L. <i>RA</i> (progressively sink lower) March R, L, R, L On The Floor. <i>RA</i>	1-28 29-32	
2:41	V2	Back on	5x8	B	REPEAT 4x March On Top R Note: Move across toward L side of the step 🔴 Half Stomp on the last 8 cts	1-8	5x
2:59	PC	Dance	4x8	C	Half Stomp R 🔴 Full Stomp on the last 8 cts	1-8	4x
3:13	Instr	(Techno)	4x8	C ¹	REPEAT Full Stomp Step R ⚡ Option: Half Stomp	1-8	4x
3:27		(Techno)	4x8	C ²	REPEAT Work the Full Stomp deeper	1-8	4x
3:42	C	_ She's	8x8	A ¹	REPEAT Triple Down Tap & Jump Squat Combo R then L	1-32	2x
4:10	Rep	Dance	4x8	D	14-Repeater Knee Lift R (progressively sink lower) March L, R, L, R On The Floor	1-28 29-32	
4:25	C	_ She's	4x8	E	Alt Down Tap L then R. <i>RA</i> (body square, sit low)	1-8	4x
4:39		_ She's	4x8	E ¹	Alt Drop Squat L then R. <i>Bent arms F x2 then Point x2</i>	1-8	4x
4:52	Outro	Chick	½x8		Strike a pose on the last count	1-4	

Foco da Faixa As pessoas na minha turma irão treinar o trem inferior melhor se lhes ensinar a dobrar os joelhos e a agacharem mais no agachamento e movimentos do Repeater.

Mantém um correcto Step SET em todas as posições ☐

TRIPLE DOWN TAP

- Mantém o corpo alinhado para a frente ☐
- Dobra o joelho da frente e agacha mais, mantém o corpo em baixo, sem balançar para cima e para baixo ☐
- Usa a imaginação de um skater, que fica perto do gelo ☐
- Vira os dedos ligeiramente para os lados ☐
- Movimenta-te com controlo, evita balançar e cruzar a perna atrás ☐
- Aponta para a distância das ancas ☐
- Dica: *Três, dois, um, passo para trás* ☐

JUMP SQUAT

- Aterra em posição de agachamento, pés paralelos ☐
- Abdominais contraídos com peito aberto ☐
- Como se tivesses sentado numa cadeira ☐
- Cotovelos ao nível dos ombros para ajudar a manter o peito aberto ☐

4x MARCH ON TOP

- Usa dicas visuais para 'parares' no topo do step ☐
- dica: *Quatro, três, dois, um, marcha no chão* ☐
- Dica: *Move-te em direcção ao lado esquerdo do step* ☐

HALF STOMP

- Mantém o corpo virado para a frente ☐
 - Pés a largura das ancas ☐
- Dica:
- *Direita esquerda, direita, esquerda, ritmo normal de caminhada*
 - *Cima, lado, cima, baixo, marcha no chão*

FULL STOMP STEP

- Dica:
- *Direita, esquerda, direita, esquerda, ritmo normal de caminhada*
 - *esquerda, por cima, direita, sai por trás*
 - Usa dicas visuais claras para mostrar a direcção para onde ir

ALTERNATING DOWN TAP

- *Corpo virado para a frente*
- *Não deixes cair o nível de intensidade, leva os participantes a flectir mais a perna de apoio*
- Usa dicas fortes e mantém a energia na tua voz para empurrares a tua turma até ao fim

DROP SQUAT

- *Corpo virado para a frente* ☐
- Saltita direita esquerda para baixo ☐
- pés ligeiramente mais afastados que a linha das ancas, pés ligeiramente virados para fora
- *Contraí os abdominais, avança a partir da anca, peito aberto*
- *Coloca os glúteos para trás um pouco* ☐
- *Cotovelos para cima até a altura dos ombros De modo a manteres o peito aberto* ☐

14-REPEATER KNEE LIFT

- *Dobra o joelho da frente e senta mais abaixo para treinares mais* ☐
- *Avança a partir da anca*
- *Peito aberto* ☐
- *Peso no calcanhar da frente*
- *Toca suavemente com os pés no chão*
- *Faz a contagem decrescente nas ultimas 4 repetições*
- *Antes de marchares no chão* ☐

CONEXÃO

Liga-te ao "Who's that chick" da letra no Jump Squat e Drop Squat, apontando para vários participantes, e faz com que apontem de volta para ti

KNOW IT? SHOW IT!

O que podes fazer para te ligares à letra "Who's That Chick" no Jump Squats?

6 POWER PEAK

Jump! > 5:04 mins



MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro	Are you	½x8		R side of the step. Prepare to move	1-4	
0:02	Instr	Ready	2x8		Easy Walk L. <i>RA</i>	1-4	4x
0:08	V1	_ Oh yeah	4x8	A	Easy Walk & ATT Combo Easy Walk L. <i>RA</i> ATT L. <i>HOH</i> Repeat to the other side ● Double Jump & Propulsive ATT on the last 8 cts	1-4 5-8 9-16	2x
0:22	C	Jump	4x8	A ¹	Double Jump & Propulsive ATT Combo Jump F&B x2. <i>Punch arms F&B x2</i> Propulsive ATT L. <i>Reach Up & Down</i> Repeat to the other side ↓ Option: Easy Walk & OTT	1-4 5-8 9-16	2x
0:36	Rep	Jump jump	4x8	B	Propulsive ATT L then R. <i>Reach Up & Down</i> ↓ Option: ATT or 2-Steps Across on the floor	1-8	4x
0:50	V1	_ Oh yeah	4x8	C	6x March Across The Step L then R. <i>RA</i> Turn body on the L diagonal on the last 2 cts	1-16	2x
1:04	PC	Five, four	2x8	D	2-Repeater Knee Lift & Heel Dig Combo 2-Repeater Knee Lift L. <i>RA</i> Step down R, L. <i>RA</i> Heel Dig L on to the step then tap to floor. <i>RA</i>	1-4 5-6 7-8	2x
1:11		_ Read read	4x8	D ¹	Continue <i>Reach Arms Up & Down x2</i> on the 2-Repeater Knee Lift	1-8	4x
1:25	C	Jump	4x8	D ²	2-Repeater Knee Lift & Shuffle Combo 2-Repeater Knee Lift L. <i>Reach Up & Down x2</i> (Jump on to the step on ct 1) Step down R <i>RA</i> Split Shuffle L, R, L. <i>RA</i> ↓ Option: 2-Repeater Knee Lift & Heel Dig Combo Turn body to face F on the last 4 cts	1-4 5 6-8	4x
1:39	Rep	Jump jump	4x8	A ¹	REPEAT Double Jump & Propulsive ATT Combo L then R ↓ Option: Easy Walk & OTT	1-16	2x
1:53	Rep 2	Five, four	4x8	B	REPEAT Propulsive ATT L then R ↓ Option: ATT or 2-Steps Across on the floor	1-8	4x
2:06	Instr 2		3x8	C	REPEAT 6x March Across The Step L then R Turn body on the R diagonal on the last 2 cts	1-16	1½x
2:17	Ref	_ Jump	2x8	D	REPEAT 2-Repeater Knee Lift & Heel Dig Combo R	1-8	2x
2:24		_ Read read	4x8	D ¹	Continue But <i>Reach Arms Up & Down x2</i> on the 2-Repeater Knee Lift	1-8	4x
2:38	C	Jump	4x8	D ²	REPEAT 2-Repeater Knee Lift & Shuffle Combo ↓ Option: 2-Repeater Knee Lift & Heel Dig Combo Turn body to face F on the last 4 cts	1-8	4x
2:52	Rep	Jump jump	4x8	A ¹	Double Jump & Propulsive ATT Combo R then L ↓ Option: Easy Walk & OTT	1-16	2x
3:06	Rep 2	Five, four	4x8	B	Propulsive ATT R then L ↓ Option: ATT or 2-Steps Across on the floor	1-8	4x
3:20	Br	_ That's	1x8 (Slow)		Step R on to step and freeze. <i>Flexed hands F</i> Step behind step (feet apart). <i>Cross arms in front</i> Feet apart, breathe in then out. <i>Raise then lower arms</i>	1-3 4 5-8	
3:26			1x8 (Slow)		Transition to the floor, <i>hands on the step</i> , Pushup position	1-8	
3:33	Instr	_ Boom	4x8	F	Tread L, slow Tread R, L, quick Repeat to the other side ● Pushup with Tread on the last 4 cts	1-2 3-4 5-8	4x
3:52	Instr	(Sirens)	6x8	F ¹	Pushup With Tread Push down Push up and Tread L, R ↓ Option: Pushup on knees	1-2 3-4	12x
4:16	Instr	(Tempo change)	1x8		Transition to stand Bounce around to R side of the step	1-4 5-8	
4:20		Are you	1x8		Light Jog L, R x4 OTS. <i>RA</i>	1-8	
4:23	Ref	Five, four	2x8	B ¹	Low ATT L then R	1-8	2x
4:30	C	Jump	4x8	A ¹	REPEAT Double Jump & Propulsive ATT Combo L then R ↓ Option: Easy Walk & OTT	1-16	2x
4:44	Rep	Jump jump	4x8	B	REPEAT Propulsive ATT L then R ↓ Option: ATT or 2-Steps Across on the floor	1-8	4x
4:58	Outro	Read read	½x8		Jump on to step. <i>Scratch the record</i>		

Track Foco da Faixa Irei ensinar **opções leves** em todos os movimentos e encorajar os meus participantes a trabalhar mais forte para chegarem ao segundo pique de Cardio.

Mantém Step SET position em todos os movimentos

PROPULSIVE ACROSS THE TOP

- **Passo para o centro do step** (deste modo já estás a meio caminho do step)
- **Controla a descida do step.** Não saltes para fora do step (quando o pé perde o contacto com o chão)
- Quando estamos numa combinação, avança com um leve balançar para o outro lado do step com pernas direitas e toca de leve no chão quando saíres
- Quando estiveres num bloco de Across The Tops, saltita com um Leg Curl e o Knee Lift quando desces
- Usa sempre braços fortes e atléticos. Mantém os braços para cima ligeira para a frente, não para o céu, depois puxa os punhos às ancas

DOUBLE JUMP

- **Pés à largura das ancas**
- **Mantém joelhos suaves**
- **Contraí os abdominais**

6x MARCH ACROSS THE STEP

- Usa uma dica visual para parar e mostrar direcções ao mesmo tempo
- dica: **Seis, cinco, quatro, três, dois, um, sai do step**

2-REPEATER KNEE LIFT & HEEL DIG COMBO

- Corpo num angulo de 45 graus
- Dica: **Joelho, Joelho, baixo, escava**

2-REPEATER KNEE LIFT & SHUFFLE COMBO

- Quebra-nozes entra no step

SPLIT SHUFFLE

- **Joelhos suaves**
- **Contraí os abdominais**
- **Opção:** Enterra o calcanhar
- **No ultimo set do Split Shuffles, ensina aos teus participantes a alinhar o corpo sempre para a frente**

FITNESS MAGIC

Usa a transição para o chão, e de volta para de pé para criares, especialmente na aula de lançamento e nos Quarterlies.

TRANSITION TO PUSHUPS

- Não deixes os teus participantes irem embora, diz-lhes: **Esperem, ainda não acabou**

SLOW & QUICK TREAD

- Dica: **Lento, rápido rápido, lento**

PUSHUP WITH TREAD **NOVO MOVIMENTO**

- Este é o pique de treino desta faixa
- Encoraja **todos** a ficar na **posição total de flexões**
- Faz com que saibam que não faz mal executar as flexões com os joelhos no chão, desde que fiquem só com os dedos no chão e **mantém os abdominais contraídos**
- Corpo longo – encoraja os participantes mais experientes a executar o movimento na sua amplitude total
- **Evita olhar para os pés. Mantém o foco entre as mãos**
- Dica: **Empurra, desce, desce, empurra, desce, desce**

Movemos o foco para o trem superior e core. Isto desafia o sistema cardiovascular à medida que o coração e os pulmões se debatem para levar o sangue ao trem superior no meio da solicitação do treino nas pernas.

KNOW IT? SHOW IT!

O que não deves deixar os teus participantes fazer na transição para as flexões?

7 STEP RECOVERY

Muscles > 3:29 mins



		MUSIC		SEQUENCE/EXERCISE	CTS	REPS
0:00	Intro	I want	¼x8	Prepare to move	1-2	
0:01	Rep	Muscles	4x8 A	T-Step L then R. <i>RA</i> (tap toes to step on cts 4 and 12)	1-16	2x
0:15		Muscles	4x8 A ¹	T-Step L then R. <i>RA</i> (sit lower on cts 3-4 and 11-12)	1-16	2x
0:30	C	Muscles	4x8 A ²	T-Step L then R. <i>Stronger RA</i>	1-16	2x
0:44	Br	Muscles	1x8 B	March L, R 4x OTS (move back and set feet to hip-width apart)	1-8	
0:48	V1	She said	6x8 C	Lunge Sequence Step L on to step. <i>HOH</i> Lunge down. <i>HOH</i> Lunge halfway up. <i>HOH</i> Step L foot B to the floor, hip-width apart. <i>HOH</i> Repeat to the other side ⚡ Option: ¼ Lunge, not so deep	1-2 3-4 5-6 7-8 9-16	3x
1:10	Rep	Muscles	4x8 D	Freeze Lunge Freeze Lunge L. <i>Freeze, RA</i> Lunge up on the step and lift R knee. <i>Slow RA</i> ● <i>Shoulder Press</i> on the last 8 cts	1-4 5-8	4x
1:25		_ All over	4x8 D ¹	Freeze Lunge with Shoulder Press Freeze Lunge L. <i>Shoulder Press Down</i> Lunge up on the step and lift R knee. <i>Shoulder Press Up</i>	1-4 5-8	4x
1:39		Muscles	4x8 E	Repeater Sequence 14-Repeater Knee Lift L. <i>RA</i> March R, L, R, L on the floor. <i>RA</i>	1-28 29-32	
1:54	C	Muscles	4x8 A ²	REPEAT T-Step R then L	1-16	2x
2:09	Br	Muscles	1x8 B	REPEAT March R, L 4x OTS (move back and set feet to hip-width apart)	1-8	
2:12	V2	She said	6x8 C	REPEAT Lunge Sequence R then L	1-16	3x
2:34	Rep	Muscles	4x8 D	REPEAT Freeze Lunge R ● <i>Shoulder Press</i> on the last 8 cts	1-8	4x
2:49		_ All over	4x8 D ¹	REPEAT Freeze Lunge with <i>Shoulder Press</i>	1-8	4x
3:04		Muscles	4x8 E	16-Repeater Knee Lift R	1-32	
3:18	Outro	Muscles	1x8	Strike a few muscle poses	1-8	

Foco da Faixa Irei ensinar os meus participantes a relaxar e recuperar no T-Step, depois trabalha com força e grande técnica em todos os movimentos de Lunge.

Mantém a posição de Step SET em todos os movimentos

T-STEP

CTS

- 1-2 Passo esquerda depois levanta o joelho direito
- 3 Passo fica agachado e passo com a direita para o chão
- 4 Toca esquerda no step
- 5-6 Passo com a esquerda para o step e levanta joelho direito
- 7-8 Passo para trás direita depois esquerda
- 9-16 Repete para o outro lado
- Usa o T-Step para **descansares e recuperares** após a Faixa 6, e para soltar as pernas depois dos Lunges

MARCH ON THE SPOT

- Ensina os teus participantes a **darem um passo grande para trás (1 meter)**, para que possam Dar um passo grande para a frente até ao cimo do step
- Ensina os teus participantes a manter **os pés à largura das ancas**

LUNGE SEQUENCE

- **Joelho paralelo ao calcanhar na perna da frente**
- **Calcanhar de trás fora do chão**
- **Peso dividido entre ambas as pernas**
- **Empurra o joelho da frente para fora, alinhado com dedos dos pés**
- Usa a tua imagem de estares em cima dos carris de um comboio: 1 pé num carril e outro joelho no outro
- **Contraí os gluteos sobe fazendo pressão no calcanhar da frente**
- **Ensina os participantes a manter uma boa postura**

FREEZE LUNGE

- **Mantém o corpo alinhado para a frente de modo a ajudar a manter o equilíbrio**
- **Contração forte do abdominal**
- **Shoulder Press forte para igualar à força da música**

14-REPEATER KNEE LIFT

- **Estica braços acima da cabeça, Mãos em forma de punhos. Fá-lo forte**
- **Dobra o joelho da frente para agachar mais à medida que baixam os braços**
- **Faz contagem decrescente nos ultimos 4x Repeaters antes de marchares no chão.**

CONEXÃO

Liga-te à música assegurando-te que te moves com grande forma, técnica e postura durante toda a faixa. Não baixes a tua guarda.

KNOW IT? SHOW IT!

Usa o T-Step para...?

8 PARTY STEP



Show Me How You Burlesque > 4:54 mins

MUSIC		SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro	Can't	1x8	Prepare to move	1-8
0:04	Instr	Down	4x8 A	Basic Step L. RA	1-4 8x
0:18	PC	Yeah	2x8 B	Alt Down Tap L then R. RA	1-8 2x
0:25		Yeah	2x8 C	Alt Cha-Cha-Cha L then R. Natural Arms	1-8 2x
0:32	C	Hit it up	4x8 C ¹	Cha-Cha-Cha With Arms Cha-Cha-Cha L. Flexed hands R, L, R push from side to side Cha-Cha-Cha R. Flexed hands L, R, L push from side to side ↓ Option: Alt Down Tap	1-4 4x 5-8
0:47	Rep	Hey eh	4x8 D	Alt Propulsive Hamstring Curl L then R. Cross, Fan Hands O/H, Cross, to hips ↓ Option: Low Hamstring Curl	1-8 4x
1:01	Instr		2x8 B ¹	Alt Up Tap L then R. RA	1-8 2x
1:08	V1	Going	4x8 E	Up Tap & Basic Sequence Alt Up Tap L then R. RA (to the corners) Basic Step L. RA V-Step L. RA	1-8 9-12 13-16 2x
1:23		Say hey	4x8 E ¹	Pony Sequence Pony L then R. Natural Arms Basic Step L. RA V-Step L. RA ☛ Pony Sequence With Arms on the last 16 cts	1-8 9-12 13-16 2x
1:37	C	Hit it up	8x8 E ²	Pony Sequence With Arms Pony L. Wave O/H L, R, L Pony R. Wave O/H R, L, R Basic Step L. RA V-Step L. Clap above shoulders L, R, L, R	1-4 5-8 9-12 13-16 4x
2:05	Br		½x8 D ¹	Hamstring Curl L. HOH (to the center of the step)	1-4
2:07	Rep	Going	4x8 D	REPEAT Alt Propulsive Hamstring Curl R then L ↓ Option: Low Hamstring Curl	1-8 4x
2:22	Instr		2x8 B ¹	REPEAT Alt Up Tap R then L	1-8 2x
2:29	V2	A little	4x8 E	REPEAT Up Tap & Basic Sequence R ☛ Pivot Turn & V-Step on the Basic Step	1-16 2x
2:43		Say hey	4x8 E ³	Pony & Pivot Turn Sequence Pony R then L. Natural Arms Pivot Turn R. Open Fan Hands Low V-Step R. RA	1-16 2x
2:57	C	Hit it up	8x8 E ⁴	Burlesque Combo Pony R. Wave O/H L, R, L Pony L. Wave O/H R, L, R Pivot Turn R. Open Fan Hands Low V-Step R. Clap above shoulders R, L, R, L	1-4 5-8 9-12 13-16 4x
3:26	Rep	Going	4x8 D	REPEAT Alt Propulsive Hamstring Curl R then L ↓ Option: Low Hamstring Curl	1-8 4x
3:40	Ref	OK girls	2x8 B	REPEAT Alt Down Tap R then L. Click Fingers or RA	1-8 2x
3:47	PC	Yeah	4x8 C ¹	REPEAT Cha-Cha-Cha With Arms R then L	1-8 4x
4:02	C	Hit it up	8x8 E ²	REPEAT Burlesque Combo R	1-16 4x
4:30		Hit it up	4x8 C ¹	REPEAT Cha-Cha-Cha With Arms R then L	1-8 4x
4:45	Outro		1x8	Strike a Burlesque Pose	1-8

Foco da Faixa Irei encorajar os meus participantes a se moverem como quiserem de modo a se descontraírem, se divertam e consigam desfrutar da sensação de perverso e de simpático da faixa.

Mantém a posição do Step SET em todos os movimentos



CHA-CHA-CHA WITH ARMS

- **Corpo virado para a frente**
- **Joelhos flectidos e agacha mais**
- **Mãos relaxadas e flectidas empurram de um lado para o outro**

↴ **Opção:** Cha-Cha-Cha com braços naturais

UP TAP & BASIC SEQUENCE

- Usa dicas visuais para **mostrar direcção de cada movimento**

FITNESS MAGIC

Esta é uma faixa de FLAVA , então solta-te e diverte-te muito. Um pouco perverso ou um pouco simpático? A escolha é tua.

BURLESQUE COMBO

- *Pony*
- **Sê leve nos pés**
- *Contrai os abdominais*
- **Cha-Cha-Cha rhythm**
- Braços abanam para a frente primeiro e ao mesmo tempo com o Pony
- Volta *Pivot*
- **Leve nos pés**
- *Joelhos suaves durante o movimento*
- Dica: **step , pivot, step, pivot**

V-Step

- **Pés afastados**
- **Joelhos suaves**
- Bate palma para o mesmo lado que a Perna de liderança

↴ **Opção:** faz a combinação do Burlesque para satisfazer as Necessidades dos teus participantes, mas não te esqueças de te divertir.

KNOW IT? SHOW IT!

Na sequência Up Tap & Basic, usa dicas visuais para fazer o quê?

9 SPEED STEP

Objection > 3:16 mins



MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro	I've got	1½x8		Prepare to move	1-12	
0:04			4x8	A	Slow OTT L the R. <i>Arms extended down, palms face F</i> (tap toes to step, knee open)	1-16	2x
0:14	Instr		4x8	A ¹	Speed OTT L then R. <i>RA</i> (tap toes to step, knee open)	1-8	4x
0:24	C	Objection	8x8	A ²	OTT Tango Speed OTT L. <i>Wrists crossed O/H on ct 3</i> Speed OTT R. <i>Arms extended down, palms face F on ct 7</i>	1-4 5-8	8x
0:44	V1	_ It's not	2x8	B	Speed OTT L then R. <i>Arms extended down, palms face F</i> Jog L, R x4 OTS. <i>RA</i>	1-8 9-16	
0:49		_ But all	6x8	C	On & Off Combo Jump L on to step & freeze. <i>RA</i> (R knee up) Step R to the floor & sit low. <i>RA</i> (L knee up) Jump L on to step & freeze. <i>RA</i> (R knee up) Step R to the floor & sit low. <i>RA</i> (L knee up) Jog L, R x4 OTS. <i>RA</i> ● Objection Combo on the last 16 cts	1-2 3-4 5-6 7-8 9-16	3x
1:04	C	Objection	12x8	C ¹	Objection Combo Jump L on to step & freeze. <i>Wrists crossed O/H</i> (travel F) Step R to the floor & sit low. <i>Arms extended down, palms face F</i> (travel F) Jump L on to step & freeze. <i>Wrists crossed O/H</i> (travel F) Step R to the floor & sit low. <i>Arms extended down, palms face F</i> (travel F) Jog L, R x4. <i>RA</i> (travel B)	1-2 3-4 5-6 7-8 9-16	6x
1:34	Br	Away	1x8	D	Jog L, R 4x OTS. <i>RA</i>	1-8	
1:37	Instr		4x8	A ²	REPEAT OTT Tango L	1-8	4x
1:47			4x8	A ³	REPEAT OTT Tango With Knee Lift on cts 3 and 7	1-8	4x
1:57	V2	Silicone	1½x8	B	REPEAT Speed OTT L. <i>Arms extended down, palms face F</i> Jog R, L x4 OTS. <i>RA</i>	1-4 5-12	
2:01		_ That's	6x8	C	REPEAT On & Off Combo R ● Objection Combo on the last 16 cts	1-16	3x
2:16	C	Objection	12x8	C ¹	REPEAT Objection Combo R	1-16	6x
2:46	Br	Away	1x8	D	REPEAT Jog R, L x4 OTS	1-8	
2:48	Instr		4x8	A ²	REPEAT OTT Tango R	1-8	4x
2:59			4x8	A ³	OTT Tango With Knee Lift on cts 3 and 7 R	1-8	4x
3:08	Outro		½x8		Jump on to the step. <i>Flick arms back</i> and open chest	1-4	

Foco da Faixa A minha turma irá transitar de um movimento para o próximo com facilidade porque irei usar dicas verbais e visuais para mostrar onde Hold On The Spot, e onde travel.

O MAIS IMPORTANTE Olha e pratica a transição do Over-The-Top Tango para o On & Off Combo. Ao transitares do refrão para o verso, passas de Over The Top mais uma vez. Dica:

- *Mais uma vez, pára e corre* com uma dica visual para FICARES On The Spot

Mantém Step SET position em todos os movimentos



SLOW OVER THE TOP

- *Vira joelho para fora, movimentando toda a perna*
- *A partir da articulação da anca*
- *Toca os dedos no step*
- *Mantém o corpo alinhado para a frente*



OVER-THE-TOP TANGO

- *Vira joelho para fora, movimentando toda a perna desde a articulação da anca*
 - *Toca dedos no step e pára*
 - *Mantem o corpo alinhado para a frente*
- Linha dos braços:**
- *Fá-lo forte*
 - *Aguenta os pulsos na posição de cruzados cts 3-4*
 - *Aguenta a posição esticado para baixo durante cts 7-8*
 - *Dica: Por cima, pára, por cima, pára*



ON & OFF COMBO

- *Usa dicas visuais para subires, desceres, subires, desceres e depois Hold On The Spot*
- *Dica: cima, baixo, cima, baixo, fica e corre*
- *Fica perto do step*

OBJECTION COMBO

NOVO MOVIMENTO

- *Eleva-te, contrai os abdominais e abre o peito à medida que saltas para o step*
 - *Dá uma das dicas de postura por repetição para deixares a música falar*
 - *Flecte os joelhos e agacha com o peito elevado quando volta para o chão*
 - *Dica: Alto, baixo, alto, baixo, corre para trás*
- ⇓ **Opção:** Deixa que os novos participantes saibam que podem *fazer esta faixa no chão sem step se a acharem demasiado desafiante*. Faz com que eles também saibam que irá demorar 5 a 6 aulas de BODYSTEP™ antes que eles comecem a se sentir confortáveis no step.



KNOW IT? SHOW IT!

À medida que passas do refrão para o verso, vais Over The Top quantas mais vezes?

10 PEAK



Real Things > 5:10 mins

	MUSIC		SEQUENCE/EXERCISE	CTS	REPS
0:00	Intro	Give me the	1x8	Prepare to move	1-8
0:04	Instr	(Riff)	4x8 A	Alt Tap Down L then R. RA	1-4 8x
0:18		(Quiet)	2x8 A ¹	Alt Tap Down L then R. RA (gradually lower)	1-4 4x
0:25		(Let)	4x8 B	Alt Propulsive Squat L then R. RA ↓ Option: Low Tap Down	1-4 8x
0:39	C	No more	4x8 C	Propulsive OTT L then R. Reach Up & Down ↓ Option: OTT	1-8 4x
0:52	Ref	Cheer	2x8 A	REPEAT Alt Tap Down L then R. RA	1-4 4x
0:59	V1	It's the real	4x8 C	8-Repeater Knee Lift L then R. Reach Up & Down	1-32
1:13	PC	Going for	4x8 D	Alt Propulsive Tap Down L then R. Spear Throw Arms L then R ↓ Option: Alt Tap Down	1-4 8x
1:27	C	No more	8x8 E	Repeater Combo 4-Repeater Knee Lift L. Reach Up & Down Alt Propulsive Tap Down R then L x2. Spear Throw Arms R then L REPEAT to the other side	1-8 9-16 17-32 2x
1:54	Instr	(Riff)	4x8 B	REPEAT Alt Propulsive Squat L then R ↓ Option: Low Tap Down	1-4 8x
2:08	Br	_ Do this	½x8 C ¹	OTT L. HOH	1-4
2:10	Rep	It's the real	4x8 C	Propulsive OTT R then L ↓ Option: Low OTT	1-8 4x
2:24	Ref	Cheer	2x8 A	REPEAT Alt Tap Down R then L	1-4 4x
2:31	V2	I select the	4x8 C	REPEAT 8-Repeater Knee Lift R then L	1-32
2:45	PC	Going for	4x8 D	REPEAT Alt Propulsive Tap Down L then R ↓ Option: Alt Tap Down	1-4 8x
2:59	C	No more	8x8 E	REPEAT Repeater Combo R then L	1-32 2x
3:26	Instr	(Riff)	4x8 B	REPEAT Alt Propulsive Squat R then L ↓ Option: Low Tap Down	1-4 8x
3:40	Br	_ Do this	½x8 C ¹	REPEAT OTT R	1-4
3:42	Rep	It's the real	4x8 C	REPEAT Propulsive OTT L then R ↓ Option: Low OTT	1-8 4x
3:56	Ref	_ The the	5x8 A ¹	REPEAT Alt Tap Down L then R ☞ Speed Tap on the last 4 cts	1-8 5x
4:12	Rep	It's the real	6x8 A ³	Speed Tap L&R. RA	1-2 24x
4:33	Br	Give me	1x8	4x Squat Pulse L. Hands to thighs	1-8
4:37	C	No more	6x8 B	REPEAT Propulsive OTT R then L	1-8 6x
4:57	Outro		1x8	Step R to the floor. Hold fists O/H Step L F to the floor. Slam fists down	1-4 5-8

Foco da Faixa Irei ensinar os meus participantes a manter o peso corporal em cima do step e toca ligeiramente no chão no Speed Tap, e motiva-os a trabalhar intensamente para chegares a pique final de cardio.

Mantém o Step SET position em todos os movimentos



ALTERNATE PROPULSIVE SQUAT

- **Contraí os abdominais, flecte os joelhos** e avança ligeiramente a partir da anca
- Mantém **o peito aberto**
- Pés à largura das ancas
- Pés paralelos, sem torção
- Joelhos alinhados com os pés



↴ **Opção:** Toca em baixo

PROPULSIVE OVER THE TOP

- Controla o passo para fora do step. Sem double hop para fora do step (onde o pé perde contacto com o chão)
- Dica: **para baixo, para cima, para baixo, para cima**

↴ **Opção:** em baixo over The Top

ALTERNATE PROPULSIVE TAP DOWN WITH SPEAR THROW ARMS

- Impulsiona, depois **toca de leve com os pés no chão**
- **Spear Throw Arms:** Punho ao pé da orelha depois empurra o braço para a frente

↴ **Opção:** Toca em baixo

REPEATER

- **Dobra o joelho da frente**
- Controla o **toca no chão, aponta para tocar só com a ponta do pé no chão**
- **Sobe o joelho** até ao nível da anca
- Forte e linhas de braços longas, **extendendo Através das pontas dos dedos.**



SPEED TAP

- Mantém **o peso do corpo em cima do step**
- Toque rápido de um lado para o outro
- **Toca ligeiramente no chão**
- Evita balançar o peso do corpo para o chão e colocar o pé todo no chão



↴ **Opção:** Toca em baixo

CONEXÃO

Usa os altos e baixos da música para criar contraste

- Usa uma voz calma para igualar as secções mais calmas
- Movimenta-te com força e usa uma voz forte nos Alternate Propulsive Squats
- Movimenta-te com energia e usa dicas de motivação e inspiração no refrão
- Usa silêncio de vez em quando para deixares a música falar

KNOW IT? SHOW IT!

No Speed Tap, o peso do teu corpo deve estar onde?

11 RECOVERY/CONDITIONING

Uprising > 5:14 mins



MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE			CTS	REPS
0:00	Intro	OOPS! ... in this block of 6x8 follow the choreography notes instead of the DVD	6x8		Pick up weight Set up Squat stance to R side of the step L foot on the step, R foot slightly outside hip-width <i>Weight at shoulder height, elbows down</i> 🔴 Squat Sequence on the last 8 cts	1-48	
0:24	V1	_ The paranoia	4x8	A	Squat Sequence Squat Down, Up, Down. <i>Weight at shoulder height, elbows down</i> Squat up and Tap R foot to the step. <i>Press weight O/H</i> 🔴 Squat Sequence With Balance on the last 8 cts	1-6 7-8	7x
0:38		_ Every	4x8	A ¹	Squat Sequence With Balance Squat down, up, down. <i>Weight at shoulder height, elbows down</i> Squat up and lift R Knee. <i>Press weight O/H</i> Note: Freeze and hold the last Knee Lift and Balance	1-6 7-8	4x
0:53	Br 1	Come on	2x8	B	Hold the R knee up and Balance. <i>Hold weight O/H</i> Step R leg F close to the step. <i>Hold weight O/H</i> Step L leg closer to the R edge of the step (narrower stance). <i>Lower weight</i> Lift L heel, tuck hips F a little, brace abs	1-4 5-8 9-12 13-16	
1:01	C	They will	8x8	C	Lunge & Front Raise Combo Lunge Down. <i>Front Raise</i> (quick down and hold position) Slowly rise up out of Lunge. <i>Slowly lower weight down</i> ⬇️ Option: Upright Row with the Lunge	1-4 5-8	8x
1:30	Br 2	Come on	2x8		Transition to L side of the step	1-16	
1:37	V2	_ Interchanging	4x8	A ¹	REPEAT Squat Sequence R	1-8	4x
1:52		Come on	4x8		REPEAT Squat Sequence with Balance R Note: Freeze and hold the last Knee Lift and Balance	1-8	4x
2:07	Br 3	Come on	2x8	B	REPEAT Hold the L knee up and Balance. <i>Hold weight O/H</i> Step L leg F close to the step. <i>Hold weight O/H</i> Step R leg closer to the L edge of the step (narrower stance). <i>Lower weight</i> Lift R heel, tuck hips F a little, brace abs	1-4 5-8 9-12 13-16	
2:14	C	They will	8x8	C	REPEAT Lunge & Front Raise Combo R	1-8	8x
2:44	Br 4	Come on	2x8		Transition down to the step, lie on R side, set up for Side Flexor Crunch	1-16	
2:51	Instr	_ Hey hey	8x8	D	Side Flexor Crunch L (lying on R side)	1-4	16x
3:21	Br 5		2x8		Transition to lie on L side. Set up for Side Hover	1-16	
3:28	C	They will not	8x8	E	Side Hover L. <i>R arm extends upward</i>	1-64	
3:57	Br 6	Come on	2x8		Prepare for Side Flexor Crunch R (lying on L side)	1-16	
4:05	Instr	_ Hey hey	8x8	D	Side Flexor Crunch R (lying on L side)	1-4	16x
4:35	Br 7		1x8		Quick transition to lie on R side	1-8	
4:38	C	They will not	8x8	E	REPEAT Side Hover R. <i>L arm extends upward</i>	1-64	
5:08	Outro	Come on	1x8		<i>Double Fist Pump L</i>	1-8	

Foco da Faixa Irei ensinar com clareza a técnica em todos os exercícios para que os meus participantes treinem os seus ombros, pernas e core em segurança.

Usa um disco de 5.5-pound (2.5kg), 11-pound (5kg) ou 22-pound (10kg). ↴ **Opção:** Sem peso com as mãos nas ancas

Maintain Step SET position in all moves

SQUAT SEQUENCE

- **Pés ligeiramente mais largo que as ancas**
- Começa com **peso à clavícula** paralelo ao chão, cotovelos para dentro em direcção às costelas
- Senta as ancas para trás ao agachares, abdominais contraídos, ligeiro avançar da anca, **mantém o peito para cima**
- **Contraí os glúteos** ao agachares para cima
- Toca no step ou levanta o joelho; **contraí os abdominais ao apertares o peso por cima da cabeça**
- Quando o peso está por cima da cabeça, mantém-o ligeiramente à frente, não por trás da linha do corpo
- ensina aos participantes a manter uma postura correcta

↴ **Opção:** Toca no step como alternativa

SETUP FOR LUNGE & FRONT RAISE COMBO

- Passo para a frente, mantendo **o pé perto do step**
- Desliza a **perna de trás para dentro para fazeres a tua postura mais estreita**
- **Calcanhar de trás fora do chão, ancas para dentro, Peito orgulhoso**
- **Contraí os abdominais**

LUNGE & FRONT RAISE COMBO

Lunge

- **Joelho ligeiramente virado para fora**
- **Peso distribuído igualmente por ambas as pernas**

- **Corpo elevado com peito aberto e abdominais contraídos**

Front Raise

- **Cotovelos ligeiramente flectidos**
- **Sobe o peso mesmo abaixo do nível dos ombros**

↴ **Opção:** Upright Row ou mãos nas ancas

SIDE FLEXOR CRUNCH

NOVO MOVIMENTO

- De lado, em cima do step
- **Mantém a anca esquerda mais alta que a anca direita**
- **Mão direita no chão aproximadamente a 1/3 metros de distância do step, dedos virados para a frente**
- Estica através dos dedos das mãos e dos pés
- **Crunch**
- **Trás cotovelo e joelho para dentro**
- **Encurta a distância entre as costelas de baixo e o osso da anca**

↴ **Opção:** encurta a amplitude do movimento

SIDE HOVER

- De lado, anca fora do step
- Antebraço no chão e perto de um lado do step
- **Ombros acima dos cotovelos**
- **Corpo longo**
- **Levanta a anca e contraí a parte de baixo do corpo**

↴ **Opção:** Joelho de trás para o chão

FITNESS MAGIC

Usa a letra "We will be victorious, come on" para celebrares o fim do Lunge & Front Raise Combo e Side Hover levando a tua turma a fazer um Double Fist Pump antes de transitarem para o próximo movimento.

KNOW IT? SHOW IT!

Qual é a posição da mão no Side Flexor Crunch?

12 COOLDOWN/STRETCH

Rocketeer > 4:04 mins

	MUSIC		SEQUENCE/EXERCISE	CTS
0:00	Intro	Here we go	2x8 Sit up and sit facing F with legs crossed	1-16
0:11	C	Let's fly	2x8 A Sitting Side Stretch L	1-16
0:22		Let's fly	2x8 A Sitting Side Stretch R	1-16
0:33	V1	Where we go	4x8 B Seated Hamstring Stretch L Change legs	1-24 25-32
0:52	PC	Here we go	4x8 B REPEAT Seated Hamstring Stretch R Transition to stand	1-24 25-32
1:12	C	Let's fly	2x8 C Step Touch Sequence Step Touch L then R x2. Raise then lower arms Feet wide. Point R O/H Lunge L and tip upper body F. Point R F	1-8 9-12 13-16
1:22		Let's fly	2x8 D Adductor Stretch R. Hands to L thigh	1-16
1:33	V2	Maybe we	4x8 E Hip Flexor Sequence Body upright. Tap R foot into L foot Step R foot B Lift R heel Tuck hips under Sit lower Hip Flexor Stretch R. Hands clasped, stretch F Note: Lower arms on the last 2 cts	1-2 3-4 5-6 7-8 9-16 17-32
1:52	PC	Here we go	2x8 F Lower R heel to floor. Calf Stretch R/Shoulder Stretch R	1-16
2:03		Take my hand	2x8 G Step R leg closer, Soleus Stretch R/Tricep Stretch R	1-16
2:13	C	Let's fly	2x8 C REPEAT Step Touch Sequence R	1-16
2:23		Let's fly	2x8 D REPEAT Adductor Stretch L. Hands to R thigh	1-16
2:33	Ref	Let's fly	2x8 H Iliotibial Band Stretch R. R arm O/H	1-16
2:43		_ See I ain't	2x8 H REPEAT Iliotibial Band Stretch L. L arm O/H	1-16
2:53	PC	Here we go	4x8 E Hip Flexor Sequence 2 Step L foot B Lift L heel Tuck hips under Sit lower Hip Flexor Stretch L. HOH Open arms out to sides to stretch chest	1-2 3-4 5-6 7-8 9-16 17-32
3:13	C	Let's fly	2x8 F REPEAT Lower L heel to floor. Calf Stretch L/Tricep Stretch L	1-16
3:23		Let's fly	2x8 G REPEAT Step R leg closer, Soleus Stretch R/Tricep Stretch R	1-16
3:33		Let's fly	2x8 I Standing Quadricep Stretch L. R arm to the side	1-16
3:43		Let's fly	2x8 I REPEAT Standing Quadricep Stretch R. L arm to the side	1-16
3:53	Outro		2x8 Light twist R then L. Relaxed Arms	1-4

Foco da Faixa Irei elogiar a minha turma e ensinar com calma e com um sorriso na minha voz para que os meus participantes partam se sentindo bem com o esforço que colocaram nos seus treinos.

TECHNIQUE

SEATED SIDE STRETCH

- Mantém as costas no step ☐
- Levanta a partir da anca e estica para Para cima até às pontas dos dedos ☐

SEATED HAMSTRING STRETCH

- Peito aberto ☐
- Coluna longa ☐
- Pequeno avançar a partir da anca ☐
- Evita curvar os ombros para a frente ☐

ADDUCTOR STRETCH

- Pés afastados, joelho alinhado com o pé ☐
- Contraí os abdominais ☐
- Empurra para longed a perna direita ☐
- Peito aberto, coluna longa ☐

HIP FLEXOR STRETCH

- Levanta calcanhar de trás ☐
- Gluteo para dentro, ancas para a frente ☐
- Agacha mais ☐

CALF STRETCH

- Pressiona o calcanhar de trás Para o chão ☐
- Peso do corpo para a frente por cima do Calcanhar da frente ☐

SOLEUS STRETCH

- Desliza o pé de trás para mais próximo ☐
- Calcanhar no chão ☐
- Usa o peso do corpo para empurrar em direcção ao chão ☐

ILIOTIBIAL BAND STRETCH

- Perna cruza atrás ☐
- Levanta a partir da anca ☐

QUADRICEP STRETCH

- Avança com a anca para a frente ☐
- Fecha o espaço entre as pernas ☐

COACHING

Mantém boa postura em todos os alongamentos:

- Peito aberto
- Ombros para trás e para baixo

KNOW IT? SHOW IT!

Qual é a posição ideal do trem superior para o Seated Hamstring Stretch?

8/9 ATHLETIC CIRCUIT TRACK



Revolution/Last Train To Trancentral > 7:32 mins

	MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE	CTS	REPS
0:00	Intro	Come on	1x8	Prepare to move	1-8	
0:03	Instr		8x8 A	Small ROM Leg Abduction Leg Abduction R. <i>Bent Raise F</i> (R foot on the step) Squat down. <i>Swing Bent Arms B</i> ● Power Jump on the last 4 cts	1-2 3-4	16x
0:30	C	Will you be	12x8 A ¹	Power Jump Power Jump Up R. <i>Reach Blade Hands O/H</i> (R foot on the step) Squat down. <i>Swing Arms B</i>	1-2 3-4	24x
1:12	Ref	_ It's a	4x8 B	Transition to the other side of the step	1-32	
1:26	V1	_ Love rules	4x8 A	REPEAT Small ROM Leg Abduction L (L foot on the step)	1-4	8x
1:40	C	Will you be	12x8 A ¹	REPEAT Power Jump L (L foot on the step)	1-4	24x
2:22	Ref	_ This is	4x8 B ¹	Transition to <i>pick up weight</i> , and set up on the step	1-32	
2:37	Rep	Mu mu	4x8 C	Alt Weighted Down Tap L then R. <i>Hug weight high on the chest</i>	1-4	8x
2:50	C	All aboard	12x8 C ¹	Alt Weighted Single Squat L then R. <i>Hug weight high on the chest</i>	1-4	24x
3:33	Ref	_ This is	4x8 B ¹	Transition to <i>place weight down</i> , and move to the L side of the step	1-32	
3:47	Instr		4x8 D	Slow Half Burpee Bend knees. <i>Fingertips on the step</i> Walk feet B Walk feet in Knees soft and stand	1-4 5-8 9-12 13-16	2x
4:01	Br	LMI	1x8 E	Boxers Bounce L, R. <i>Guard up</i>	1-2	4x
4:05	C	All aboard	12x8 D ¹	Half Burpee & Boxers Bounce Combo Half Burpee Boxers Bounce L, R x2. <i>Guard up</i>	1-4 5-8	12x
4:47	Ref	_ This is	4x8 B ¹	REPEAT Transition to <i>pick up weight</i> , and set up on the step	1-32	
5:01	Rep	_ OK	5x8 C	REPEAT Alt Weighted Down Tap L then R. <i>Hug weight high on the chest</i>	1-4	10x
5:19	C	All aboard	12x8 C ¹	REPEAT Alt Weighted Single Squat L then R. <i>Hug weight high on the chest</i>	1-4	24x
6:01	Ref	_ This is	4x8 B ¹	REPEAT Transition to <i>place weight down</i> , and move to the R side of the step	1-32	
6:15	Instr		4x8 D	REPEAT Slow Half Burpee	1-16	2x
6:29	Br	LMI	1x8 E	REPEAT Boxers Bounce R, L. <i>Guard up</i>	1-2	4x
6:33	C	All aboard	8x8 D ¹	REPEAT Half Burpee & Boxers Bounce Combo	1-8	8x
7:01		Mu mu	4x8 D ²	Half Burpee. Stay low	1-4	8x
7:15	Outro	_ Over	1x8	Step L foot over the step. <i>Point both arms F</i>	1-8	

Foco da Faixa Irei fazer o papel do instrutor de um campo de treino e levar a minha turma a treinar de um modo mais intenso até não aguentarem mais em cada bloco de treino de 45 segundos.

Pede aos participantes para irem buscar um peso de: **5.5-pound (2.5kg), 11-pound (5kg) ou 22-pound (10kg)** para os participantes mais fortes.

- Coloca o peso no chão, à frente do step
- Ensina as pessoas a dobrar os joelhos cada vez que pegam no peso ou o pousam no chão

Enquanto vão buscar o peso, explica o seguinte:

- 45 segundos de intenso Athletic Stepping, onde o objectivo é dares o teu máximo, de maneira a que tenhas de descansar no fim dos 45 segundos
- A seguir dos 45 segundos de treino intenso, tens 30 segundos de recuperação activa leve
- No circuito Atletico, trabalhar perto do falhar é uma coisa boa!

SMALL ROM LEG ABDUCTION (RECOVERY PHASE)

- Mantém o movimento pequeno ☐
- Balança os braços flectidos para a frente e para trás para criar um momento ☐
- **Contraí os abdominais** ☐
- **Peito aberto** ☐

POWER JUMP (FASE DE TREINO)

- **Propulsiona através das pernas e para cima** ☐
- Dispara mãos como laminas por cima da cabeça ☐
- **Vai para a altura máxima** ☐
- **Joelhos suaves ao aterrar** ☐
- **Contraí os abdominais** ☐
- Balança os braços para trás e depois com força para cima ☐

ALTERNATE WEIGHTED DOWN TAP (RECOVERY PHASE)

- **Abraça o peso no peito** ☐
- **Dobra os joelhos** ☐
- **Avança ligeiramente a anca** ☐
- **Peito aberto** ☐
- **Abdominais contraídos** ☐
- **Um leve toque Alternado para o chão** ☐

ALTERNATE WEIGHTED SINGLE SQUAT (WORK PHASE)

- **Abraça o peso no peito** ☐
- **Peito aberto** ☐
- **Dobra os joelhos** ☐
- **Anca avança ligeiramente** ☐
- Mantém uma **forte contracção abdominal** ☐
- **Pés paralelos** ☐
- **Força para cima** ☐
- **Flecte os joelhos na aterragem com peito aberto** ☐

SLOW HALF BURPEE

- **Dobra joelhos** ☐
- **mãos em forma de concha, dedos para o step** ☐
- **Cotovelos suaves** ☐
- **Olha para a frente do step** ☐
- **Contraí os abdominais** ☐
- **Anda com os pés meio caminho para trás** ☐
- **Mantém gluteo em cima** ☐
- **Caminha com os pés para dentro** ☐
- **Mantém os joelhos suaves e uma boa postura** ☐

HALF BURPEE & BOXERS BOUNCE COMBO

- **Dobra os joelhos** ☐
- **Mãos em forma de concha, dedos para o step** ☐
- **Cotovelos suaves** ☐
- **Olha para a frente do step** ☐
- **Contraí abdominais** ☐
- **Salta com os pés para trás até meio caminho** ☐
- **Mantém gluteos altos** ☐
- **Salta pés para dentro** ☐
- **Mantém os joelhos suaves e uma postura aberta** ☐
- **Dá uma dica por Burpee** ☐
- **Boxers Bounce** ☐
- **Guarda em cima, a guarder a cara** ☐
- **Contraí abdominais** ☐
- **Joelhos suaves, balança de um lado para o outro** ☐

HALF BURPEE

- **Fica em baixo quando te levantas** ☐
- **Mantém os joelhos suaves** ☐
- **Olhar na frente do step** ☐
- **Toca com as mãos nas coxas** ☐

- Veste a personagem de **BOOTCAMP INSTRUCTOR**. Guia e motiva os teus participantes a darem tudo por tudo.
- Uma vez que saibam o movimento, podes deixar o teu step e trabalhar um pouco a sala por uns momentos e dar dicas verbais e motivar a turma para executar o exercício.
- **CONTAGENS DECRESCENTES**: Faz com que os teus participantes saibam em que parte da faixa se encontram. Há 12x8 em cada bloco de 45-segundos. Uma vez passado 4x8, sobram 30 segundos. Uma vez passado 8x8, sobram 15 segundos. Depois faz contagem decrescente nas ultimas 8 repetições, e elogia os participantes pelo seus esforço à medida que recuperam.