

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 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

BE LOUD AND HEARD — Diz-nos o que achas deste lançamento. Visita-nos em lesmills.com/BLAH

CHOKING: EXECUÇÃO SOB PRESSÃO

TRACK TYPE	SONG TITLE	ARTIST	DURATION
1 WARMUP	Ready 2 Go p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Solveig	Dead Eye Vacancy	5:11
2 STEP WARMUP	Who's That Girl p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Jeffers, Harris, Jackson, Dean	Neutron Ignition	3:56
3 STEP ORIENTATION	Loud p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Asher, Pearson, Wrabel	Zesty Thunder	4:17
4 STEP ATHLETIC	Determinate p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Alkenas, Molinder, Persson	Infinite Council	5:36
5 MIXED STRENGTH	Party Rock Anthem p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Gordy, Listenbee, Schroeder	Party Playaz	5:20
6 POWER PEAK	Rise Up p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Walters, Gerbes, Fraser	Lip Six	5:18
7 STEP RECOVERY	Happiness (Jump Smokers Radio Edit) p 2010 Star Roc LLC. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Deadmau5, Rowe, Hermansen, Eriksen	Alexis Jordan	3:41
8 PARTY STEP	Run The World (Girls) p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Nash, Knowles, Pentz, Taylor, Palmer, Van De Wall	Breeze Xile	4:16
9 SPEED STEP	Untouched p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: J. Origliasso, L. Origliasso, Gad	Viper Electro	3:57
10 PEAK	Poison p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Haji, Hamid, A. Jannusi, N. Jannusi, Khayat, Scherzinger	Reachout	5:17
11 RECOVERY/CONDITIONING	Like Water p 2010 Question Music. Written by: Tamati, Weiss	Ladi6	4:26
12 COOLDOWN/STRETCH	Price Tag p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Cornish, Gottwald, Simmons, Kelly	Jagged Eagle	3:44
ALTERNATIVE 8/9 ATHLETIC CIRCUIT	Mortal Kombat (Encounter The Ultimate) p 2011 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Adams, Engelen	Ironie Militant	6:29

Aviso

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	 Repetição
opp Oposto	 Movimento novo
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 and Lisa Osborne](#)
 BODYSTEP™ Consultora Criativa
 Chefe de treino – [Lisa Osborne](#)
 Group Fitness Directora – [Jackie Mills](#)
 Directora Criativa – [Janine Phillips](#)
 Planeamento do Programa – [Taimane Elise](#)
 Coach do Programa – [Ruth Teina-Duncan](#)
 Consultor Técnico – [Bryce Hasting](#)

BODYSTEP™ 86

Get Ready 2 Go com o BODYSTEP™ 86 começando com um aquecimento sólido que irão preparar o teu corpo para uma montanha russa que este lançamento promete ser. É um lançamento atlético intenso que te fará obter grandes resultados, mas no verdadeiro estilo do BODYSTEP™ mantivemos os movimentos e a música divertidas para que sorrias do início ao fim.

Mesmo quando pensas que o Step Athletic da Faixa 4 atingiu o seu *Determinate* fim, lançamos mais uma surpresa Half Burpee! O retorno deste movimento de alta intensidade irá fazer disparar a tua frequência cardíaca e preparar todos para as combinações massivas de Shuffle da Faixa 5. É tempo de tema *Party Rock* nesta faixa mista de força em que deixamos respirar as pernas e disparamos a frequência cardíaca como um foguete direito ao espaço. Esta é uma faixa enganosamente divertida que te irá enganar em te esqueceres o quanto te estás a movimentar!

As surpresas continuam a aparecer na Faixa 6 com a introdução do Propulsive Lunge que irá ver-te a ti à frequência cardíaca Rise Up logo quando tu pensas que está a acalmar. Este movimento irá puxar muito por ti nos últimos 30 segundos e a tua frequência cardíaca vai ao pique. Mas a recuperação vem aí – por isso trabalha a sério e obtém resultados!

Party Step Faixa 8 vai te fazer sentir como se tu *Run The World* com o lançamento do Running Woman; é parecido com o Running Man mas é mais Skater-like

Um toque com mais classe e igualmente com pinta.

Trouxemos de volta a opção do peso na Faixa 10 com os movimentos para treinar as pernas e de novo irá levantar a frequência cardíaca. Usa um peso de 5kg (11 lbs) ou 10kg (22 lbs) nesta faixa; eles não são *Poison* – eles ajudam-te a chegar a um aumento de treino!

Como adoraram a nova faixa de Circuito atlético lançado no Lançamento 85, voltámos a colocar a opção; podes usá-lo no lugar da Faixa 8 ou da Faixa 9 para dar aos participantes uma nova dose de treino intenso intervalado. O conceito é o mesmo com esta faixa atlética: 45 segundos de treino intenso e depois 30 segundos do resto. Repete 6 vezes. Boa sorte!

BODYSTEP™ Presenters

Mark Nu'u (New Zealand) has been BODYSTEP™ Program Director for 16 years and is also an International Presenter for BODYVIVE™, based in Auckland. He is a former international and national aerobics competitor.

Lisa Osborne (New Zealand) is Creative Consultant and Head of Training for BODYSTEP™ and Program Director for BODYATTACK™. She is a former five-time Australian aerobics champion.

Susanna Dahlgren (Finland) is a BODYSTEP™, BODYBALANCE™/BODYFLOW® and BODYPUMP™ Trainer, based in Helsinki. This is her first appearance as presenter on a Les Mills Masterclass.

Sarah Robinson (New Zealand) is a LES MILLS™ National Trainer and International Presenter in SH'BAM™, BODYATTACK™, BODYCOMBAT™, BODYJAM™ and BODYSTEP™. She last presented on BODYSTEP™ 85.

© 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.

CHOKING: ENSINAR SOB PRESSÃO

CHOKING – Uma inexplicável queda repentina na performance sem razões físicas aparente, o pesadelo de qualquer atleta de alta competição. Como é que isto acontece?

PRIMEIRO TEMOS QUE ANALISAR COMO APRENDEMOS.

O processo de aprendizagem passa por duas fases – chamamos-lhe **EXPLICITO** e **IMPLICITO**.

A aprendizagem **EXPLICITA** é como a tua mente processa uma nova informação quando aprende uma tarefa. Isto é um processo muito consciencioso.

Depois à medida que desenvolvemos as competências através da repetição, torna-se automático – já não temos que processar a informação conscientemente; ela torna-se como piscar os olhos ou mastigar. Quando começamos a funcionar a este nível, damos-lhe o nome de comportamento **IMPLICITO** ou competência inconsciente. É como funcionar em piloto automático.

QUANDO TE ENGASGAS, PASSAS DE IMPLICITO DE VOLTA A EXPLICITO – isto normalmente ocorre como resultado a um aumento de consciência durante uma situação stressante.

Uma vez que o cérebro começa a repensar a sua estratégia, perdes toda a habilidade inconsciente e voltas a ser um principiante. Tens que pensar em todos os movimentos que fazes.

Um estudo realizado em 2007 destaca bem isto. Foi pedido a jogadores experientes de baseball que determinassem se o tom que ouviam ao tentarem acertar na bola era alto ou baixo. Esta interferência aparentemente significativa **NÃO** teve efeito determinante nenhum na taxa de sucesso. Ouvir um som quando és um jogador experiente mantém a tua atenção longe da tua técnica de bater na bola, o que significa que pode continuar em modo de piloto automático.

Mas na segunda parte da experiência pediram-lhes que observassem se os seus tacos/bastões estavam a mover-se para baixo ou para cima na altura do som. Tiveram que pensar na acção de bater com o taco/bastão e **DE REPENTE AS SUAS PERFORMANCES CAÍRAM.**

A tomada de consciência de uma habilidade ou tarefa que normalmente é feita subconscientemente irá muitas vezes baixar o nível da tua técnica para o nível de um iniciado.

Eis a razão porque é muito mais frequente choke quando estás a ensinar num Quarterly Workshop comparado com quando estás a ensinar no teu ginásio/health club.

COMO EVITAR?

PREPARAÇÃO – Tens que saber a aula tão bem que nem tem consciência que a sabes. Na tua preparação imagina a situação exacta em que estarás. Por exemplo, se fazes a maioria da tua preparação no balneário ou em casa, quando chegas às luzes do palco, o teu cérebro irá ver a situação de um modo para o qual não te preparaste. **É por essa razão que os actores têm ensaios gerais.** Imagina tudo o que pode correr mal – falha do microfone, alguém na tua equipa que não se lembra da coreografia, o teu ídolo do fitness sentado na primeira fila. Se te preparares para as situações que te podem tirar do piloto automático, terás menos hipóteses que isso aconteça.

E FINALMENTE – NADA É MELHOR QUE A REPETIÇÃO. PRATICAR, PRATICAR, PRATICAR.

1 WARMUP

Ready 2 Go > 5:11 mins



MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE	CTS	REPS
0:06	Intro	To go	½x8	Standing feet together, to the R side of the step. <i>HOH</i>	1-4	
0:08		Go, go out	2x8 A	ST L then R. <i>HOH</i>	1-4	4x
0:14		Go, go out	4x8 A ¹	ST L then R. <i>Open & Clap</i>	1-4	8x
0:28	C	To go	8x8 B	MARCH COMBO March L, R F then B x3. <i>RA, Clap on cts 4, 12 & 20</i> March L, R around the step. <i>RA</i>	1-24 25-32	2x
0:56	Rep	Go, go out	1x8 C	WALK & V-STEP SEQUENCE Easy Walk L. <i>RA</i>	1-4	2x
0:59		Go, go out	1x8 C ¹	V-Step L. <i>RA</i>	1-4	2x
1:02		Go, go out	2x8 C ²	Deeper V-Step L. <i>RA</i>	1-4	4x
1:09	V1	_ I turn	8x8 D	REPEATER & V-STEP SEQUENCE 8-Tap Repeater L. <i>RA</i> V-Step R. <i>RA</i> Repeat to the other side	1-16 9-32 33-64	
1:37	PC	To go _	2x8 E	2x ST L then R. <i>Reach F&B</i> ● Grapevine on the last 4 cts	1-8	2x
1:43		To go	2½x8 F	Grapevine L then R. <i>Reach F&B</i>	1-8	2½x
1:52	C	To go	8x8 B	REPEAT March Combo R (to the L side of the step)	1-32	2x
2:19	Rep	Go, go out	4x8 C- C ²	REPEAT Walk & V-Step Sequence		
2:33	V2	_ I turn	8x8 D	REPEAT Repeater & V-Step Sequence R then L	1-64	
3:00	PC	To go	2x8 E	REPEAT 2x ST R then L	1-8	2x
3:07		To go	2½x8 F	REPEAT Grapevine R then L	1-8	2½x
3:15	C	To go	8x8 B	REPEAT March Combo L (to the R side of the step)	1-32	2x
3:43	Rep	Go, go out	4x8 C- C ²	REPEAT Walk & V-Step Sequence		
3:57	Br	_ Just no	½x8	Step feet apart. <i>HOH</i> Swivel to face L. <i>HOH</i>	1-2 3-4	
3:58	Ref	_ Tell me	8x8 G	ACTIVE CALF STRETCH Lift R heel. <i>Reach F</i> Press R heel to the floor. <i>Pull fists to hips</i> Note: Turn to face the R on the last 2 cts Lift L heel. <i>Reach O/H</i> Press L heel to the floor. <i>Pull fists to hips</i> Note: Face front and step R foot in to L foot on the last 2 cts	1-2 3-4 1-2 3-4	8x 8x
4:25	PC	To go	2x8 E	REPEAT 2x ST L then R	1-8	2x
4:32		To go	2½x8 F	REPEAT Grapevine L then R	1-8	2½x
4:41	C	To go	8x8 B	REPEAT March Combo R (to the L side of the step) Note: Finish behind step, prepare for Up Tap R	1-32	2x
5:08	Outro	_ 'Cause	½x8	Up Tap R. <i>RA</i> (to the L corner)	1-4	

Foco da Faixa Vou usar dicas claras verbais e visuais para ter sucesso neste aquecimento multi-direccional.

STEP SET POSITION

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



MARCH COMBO

- Marcha forte para a frente e para trás com braços de corrida activos
- Abre os braços na 3ª contagem, depois bate palmas na 4ª contagem
- Faz com que a turma marcha para a frente, passado o passo, depois para trás de novo
- Fica perto do step e move-te com urgência enquanto marchas à volta do step



EASY WALK

- Pés à largura das ancas
- Ritmo natural de andar
- Dica: *Anda para a frente, anda para trás*



V-STEP

- Pés afastados enquanto andas para a frente, e perto um do outro quando andas para trás
- Agacha bem para aquecer mais as pernas e os glúteos



TAP REPEATER

- Corpo num ângulo de 45-graus
- *Dobra o joelho da frente*
- *Avança ligeiramente para a frente a partir das ancas*
- *Estica a perna em movimento longa para trás*
- *Contraí abdominais*
- *Peito Aberto*
- *Calcanhar de trás fora do chão*
- Faz contagem decrescente nas 4 últimas repetições, depois dá dicas visuais de direcção do passo em V



2x STEP TOUCH

- Desce e depois sobe
- *Um chegar longe forte através das pontas dos dedos das mãos, depois puxa os punhos de modo a tocarem nas ancas*



GRAPEVINE

- Dicas fonéticas: *Passo, cruza, levanta o calcanhar, passo, cruza, levanta o calcanhar*
- Passo grande e passa por cima para desimpedir o lado do step, de modo a teres um caminho livre para marchar para a frente

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 deste lançamento.

Liga-te à letra "Are you ready to go" perguntando à tua turma se estão prontos para começar. Podes te ligar também à letra "Is that a yes or a no" do mesmo modo.

Se souberes alguns nomes de participantes, fá-los sentir especial chamando-os.

SABES? MOSTRA!

STEP SET POSITION =

Contraí ____, Peito ____, queixo ____, ombros para trás e ____

2 STEP WARMUP

Who's That Girl > 3:56 mins



MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro		4x8		Alt Up Tap L then R. RA	1-8 4x
0:14	V1	I was on	4x8	A	4x MARCH ON TOP March On Top Of The Step L, R, L, R. RA March on the floor L, R, L, R. RA ☞ Basic Step & Boxers Bounce on the last 8 cts	1-4 5-8 4x
0:29		You	4x8	A ¹	BASIC STEP & BOXERS BOUNCE Basic Step L. RA Boxers Bounce L, R, L, R. <i>Fists or flexed hands by hips</i> ☞ Basic Step & Boxers Bounce on the R diagonal on the last 8 cts	1-4 5-8 4x
0:43	PC	_ I never	4x8	A ²	BASIC STEP & BOXERS BOUNCE on the R diagonal ☞ Basic Step & March 180° Around The Step on the last 16 cts	1-8 4x
0:58	C	Who's	8x8	B	BASIC STEP & MARCH 180° AROUND THE STEP Basic Step L on the R diagonal. RA March L, R, L, R 180° Around The Step. RA Basic Step L on the R diagonal. RA March L, R, L, R 180° Around The Step. RA	1-4 4-8 9-12 13-16 4x
1:28	Rap	I walk	4x8	C	Up Tap L to the R corner. RA	1-4 8x
1:43	Rep	Who's	4x8	D	Alt Hamstring Curl R then L to the corners. <i>Open, Clap O/H, Open, Cross In Front</i>	1-8 4x
1:57	V2	The night	4x8	A	REPEAT 4x March On Top R	1-8 4x
2:12		You	4x8	A ¹	REPEAT Basic Step & Boxers Bounce R	1-8 4x
2:27	PC	_ I never	4x8	A ²	REPEAT Basic Step & Boxers Bounce on the L diagonal	1-8 4x
2:42	C	Who's	8x8	B	REPEAT Basic Step & March 180° Around The Step	1-16 4x
3:12	Instr		4x8	C	REPEAT Up Tap R to the L corner	1-4 8x
3:26	Rep	Who's	4x8	D	REPEAT Alt Hamstring Curl L then R to the corners	1-8 4x
3:41	C	Who's	4x8	E	6x March On Top Of The Step L then R. RA	1-16 2x

Foco da Faixa Usa preparações rápidas e dicas iniciais claras para colocar os participantes a stepping correctamente. As repetições são limitadas. Depois dá o teu jeito pessoal.

Mais importante: Lembra-te de usar **Dicas Iniciais**, e ensina a tua turma a pisar da maneira correcta no step.

Mantém posição correcta de Step em todos os movimentos

MARCHA 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

BASIC STEP

- **Pé inteiro no step**
 - **Espaço entre os pés**
 - **Joelhos alinhados com os dedos dos pés**
 - **Mantém grande postura**
 - **Ritmo de caminhada normal com braços fortes de corrida**
- Dica:
- *Sobe e desce*
 - *Direita, esquerda, direita, esquerda*

BOXERS BOUNCE

- **Pés ligeiramente mais largo que as ancas**
- **Joelhos suaves, abdominais contraídos**
- **Balança peso de um lado para o outro**
- Evita o movimento com as ancas soltas, faz com que pareça e sinta sempre forte
- Punhos fortes nas ancas, ou mãos flectidas aos lados no caso das senhoras para acrescentar mais FLAVA

BASIC STEP & BOXERS BOUNCE ON THE DIAGONAL

- Fica num ângulo de 45 graus de modo que a tua turma consiga ver com clareza os movimentos

BASIC STEP & MARCH 180° AROUND THE STEP

- Posiciona o step básico no fim do step para te preparar para os Up Taps

ALTERNATING HAMSTRING CURL

- **Calcanhar aos glúteos**
- Aquece os posteriores da coxa
- Os iniciados podem querer não movimentar os braços e focar só no movimento das pernas

6x MARCH ON TOP

- **Pés afastados**
- Contagem decrescente: *Seis, cinco, quatro, três, dois, um, passo para baixo*

CONEXÃO & FITNESS MAGIC

Trás o FLAVA para a faixa acrescentando algum balanço do BODYSTEP™ ao Marcha à volta do step.

Atrai as senhoras ligando-as à letra "Who's that chick walking in the club? Como é que entrariam num clube?

SABES? MOSTRA!

Em que ângulo deves fazer o Basic Step & Boxers Bounce na Diagonal? Porquê?

3 STEP ORIENTATION

Loud > 4:17 mins



MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro	_ Hey	4x8 A	LOW TURN STEP COMBO Turn Step L, R, L. <i>HOH</i> Bounce R, L, R, L. <i>Fists by hips</i> Repeat to the other side ☞ Wave O/H Arms on the last 4 cts		1-12 13-16 17-32	
0:14	C	Loud	4x8 A ¹	LOW TURN STEP COMBO WITH ARMS Turn Step L, R, L. <i>Scoop & Clap</i> Bounce R, L, R, L. <i>Wave O/H R, L, R, to hips</i> Repeat to the other side		1-12 13-16 17-32	
0:28		Loud	4x8 A ²	PROPULSIVE TURN STEP COMBO Propulsive Turn Step L, R, L. <i>Scoop & Clap</i> Bounce R, L, R, L. <i>Wave O/H R, L, R, to hips</i> Repeat to the other side ⚡Option: Low Turn Step Combo		1-12 13-16 17-32	
0:43	Instr	_ Hey	4x8 B	Gallop L then R. <i>Slice L then R arm (palm facing up)</i> ⚡Option: Turn Step		1-8	4x
0:57	V1	_ When	4x8 C	3-Repeater Knee Lift L. <i>RA</i> ☞ Ricochet on the last 8 cts		1-8	4x
1:11		Go, DJ	4x8 C ¹	Ricochet L. <i>RA</i> ⚡Option: 3-Repeater Knee Lift		1-8	4x
1:26	QC	Loud	2x8 A	REPEAT Low Turn Step Combo L		1-16	
1:33	C	Loud	8x8 A ²	REPEAT Propulsive Turn Step Combo R then L		1-32	2x
2:02	Instr	_ Hey	4x8 B	REPEAT Gallop R then L		1-8	4x
2:16	V2	_ It's so	4x8 C	REPEAT 3-Repeater Knee Lift R		1-8	4x
2:30		Go, DJ	4x8 C ¹	REPEAT Ricochet R		1-8	4x
2:45	C	Loud	8x8 A ²	REPEAT Propulsive Turn Step Combo R then L		1-32	2x
3:14	Instr	_ Hey	2x8 B	REPEAT Gallop R then L		1-8	2x
3:21		Go, DJ	2x8 B ¹	Gallop R then L. <i>Push The Ceiling x2</i> ⚡Option: Turn Step		1-8	2x
3:28	Ref	_ DJ turn	4x8 D	6x March On Top Of The Step R then L. <i>RA</i>		1-16	2x
3:43	C	Loud	8x8 E	GALLOP COMBO Gallop R, L, R. <i>Push The Ceiling x2</i> Bounce L, R, L, R. <i>Wave O/H R, L, R, to hips</i> Repeat to the other side ⚡Option: Low Turn Step Combo		1-12 13-16 17-32	2x
4:11	Outro			Feet apart. <i>Scratch The Record x2 on the last 2 cts</i>			

Foco da Faixa Usa nas combinações uma contagem decrescente clara nas combinações e deixa a tua turma saber que existem sempre três Turn Steps. Isso irá manter um fluir bom na tua turma.

Mantém a posição de Step em todos nos movimentos

TURN STEP

- Pé mais próximo do step no step
- Pés afastados no step
- Evita rodar em demasia no turn. Sai do step num ângulo de 45 graus para proteger os calcanhares e joelhos

BOUNCE

- **Corpo num ângulo de 45 graus**
- Pés ligeiramente mais largos que as ancas
- Abdominal bem contraído para colocar as ancas no seu lugar
- Desliza o peso de um lado para o outro
- Evita fazer o movimento com as ancas soltas, mantem a imagem de parecer e sentir forte
- Dica: *Três, dois, um, para baixo*
- Balança e abana as mãos, primeiro em direcção à turma, todas as vezes. Faz com que a tua turma balance e abane os braços primeiro na tua direcção

PROPULSIVE TURN STEP COMBO

- Dica: *Três, dois, um, segura e balança*
- Sê repetitivo com esta dica. Se as pessoas continuarem a virar em vez de balançar, vais precisar de repetir as contagens decrescentes duas ou três vezes
- Usa uma dica visual para segurar o balançar no lugar nas primeiras repetições

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*

RICOCHET

- Usa uma dica repetitiva: *joelho, toca por cima, joelho, passo para baixo*
- *Abdominais contraídos, avança ligeiramente a partir das ancas, peito para cima*

GALLOP

- Passa de um lado do step para o outro
- O ritmo é do Cha-Cha-Cha
- Dica: *Cha-Cha-Cha, vira, Cha-Cha-Cha, vira*
- Fica em baixo para ajudar o pé a mover-se ao ritmo rápido
- Usa o teu braço para a judar a rodar o corpo
- Empurra o tecto para acrescentar mais FLAVA e acrescentar mais um pormenor à parte do divertimento.

CONEXÕES & FITNESS MAGIC

O FLAVA nesta faixa está todo nos braços, a Onda e depois o empurrar o tecto. Por isso tens que passar esta faixa de um modo divertido e energético com muitos sorrisos e grande ligação com os participantes.

SABES? MOSTRA!

No Bounce, criar um forte abraçar dos abdominais vai fazer o quê?

4 STEP ATHLETIC

Determinate > 5:36 mins



MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE			CTS	REPS
0:00	Intro	Gotta	1x8		Prepare to move	1-8	
0:03	Ref	_ Determinate	2x8	A	Alt Knee Lift L then R to center. <i>RA</i>	1-8	2x
0:09		_ Determinate	2x8	A ¹	Alt Knee Lift L then R to corners. <i>Alt Punch O/H</i>	1-8	2x
0:17	C	_ Gotta turn	4x8	B	LOW DETERMINATE COMBO 2x Knee Lift L to the R corner. <i>Punch L O/H x2</i> 2x Basic Step R to the center. <i>RA</i> Repeat to the other side	1-8 9-16 17-32	
0:31		_ Gotta turn	8x8	B ¹	DETERMINE COMBO 2x Propulsive Knee Lift L to the R corner. <i>Punch L O/H x2</i> 2x Jog R to the center. <i>RA</i> Repeat to the other side ⚡ Option: Low Determine Combo	1-8 9-16 17-32	2x
0:59	V1	I, I wanna cry	2x8	C	BASIC STEP & JOG SEQUENCE Basic Step L. <i>RA</i>	1-4	4x
1:06		Hide, and	2x8	C ¹	Basic Jog L. <i>RA</i>	1-4	4x
1:13		_ I know I	2x8	C ²	High Knee Jog L. <i>RA</i> ⚡ Option: Basic Step	1-4	4x
1:20	C	_ Gotta turn	8x8	B ¹	REPEAT Determine Combo L then R	1-32	2x
1:48	Br	_ I know	½x8	A ¹	REPEAT Knee Lift L to the R corner	1-4	
1:49	Rep	_ Come	4x8	A ²	Alt Propulsive Knee Lift R then L to corners. <i>Alt Punch O/H</i> ⚡ Option: Alt Knee Lift	1-8	4x
2:03	V2	Hate to	6x8	C- C ²	REPEAT Basic Step & Jog Sequence		
2:24	C	_ Gotta	8x8	B ¹	REPEAT Determine Combo R then L	1-32	2x
2:52	Br	_ I know	½x8	A ¹	REPEAT Knee Lift R to the L corner	1-4	
2:54	Rep	_ Come	4x8	A ²	REPEAT Alt Propulsive Knee Lift L then R to corners	1-8	4x
3:08	Rap	It's when	2x8	D	Boxers Bounce L&R. <i>Boxers Guard</i> ⚡ Double Squat & Boxers Bounce Combo last 8 cts	1-2	8x
3:15		People need	4x8	E	DOUBLE SQUAT & BOXERS BOUNCE COMBO Double Squat. <i>Hands to thighs</i> Boxers Bounce L&R. <i>Boxers Guard</i> ⚡ Half Burpee & Boxers Bounce on the last 8 cts	1-4 5-8	4x
3:29	C	_ Gotta turn	12x8	F	HALF BURPEE & BOXERS BOUNCE Half Burpee Boxers Bounce L&R. <i>Boxers Guard</i> ⚡ Option: Double Squat & Boxers Bounce Combo	1-4 5-8	12x
4:11	Br	_ I know	½x8	A ³	Knee Lift L to the center of the step. <i>RA</i>	1-4	
4:13	Rep	_ Come on	4x8	A ²	REPEAT Alt Propulsive Knee Lift R then L to corners	1-8	4x
4:27	Instr	_ I know I	1x8	D	REPEAT Boxers Bounce R&L	1-2	4x
4:31	C	_ Gotta turn	12x8	F	REPEAT Half Burpee & Boxers Bounce R	1-8	12x
5:12	Br	_ I know I	½x8	A ³	REPEAT Knee Lift R to the center of the step	1-4	
5:14	Rep	_ Come on	4x8	A ²	REPEAT Alt Propulsive Knee Lift L then R to corners	1-8	4x
5:28	Outro	Determinate _	½x8		Step feet apart. <i>Point both arms forward</i>	1-4	

Foco da Faixa Usa grande motivação positiva e encorajamento para fazer as pessoas resistir a esta faixa energética. Providencia opções onde necessária mas vê se os consegues desafiar a tentar as opções de alta intensidade também.

Mantém a posição de step em todos os movimentos ☐ PROPULSIVE KNEE LIFT • Lidera com o <i>calcanhar</i> ☐ • <i>Rola através do pé</i> ☐ • <i>Empurra em direcção ao pé</i> ☐ • Colocar primeiro dedo - planta - calcanhar ☐ Opção: Sem salto	HALF BURPEE • Pés à largura das ancas ou ligeiramente mais afastado ☐ • <i>Mãos e cotovelos suaves</i> ☐ • <i>Dobra os joelhos</i> ☐ • <i>Contraí bem os abdominais</i> ☐ • <i>Olhar a frente do step para manter a coluna longa</i> ☐ • <i>Salta com os pés para trás até meio do caminho, mantém glúteos em cima</i> ☐
BASIC STEP • Acalma e usa uma voz mais suave	BOXERS BOUNCE • <i>Pés ligeiramente mais largo que as ancas</i> ☐ • <i>Contração forte dos abdominais para pôr as ancas no lugar</i> ☐ • <i>Transfere o peso de um lado para o outro</i> ☐ • <i>Evita o movimento com as ancas soltas, mantém o movimento com uma imagem de forte</i> • <i>Punhos guardam com força o tronco</i>
BASIC JOG • <i>Pé inteiro no step</i> ☐ • <i>Flick os calcanhares para os glúteos</i> ☐	
HIGH KNEE JOG • Corpo por cima do step, evita inclinares-te para trás ☐	
DOUBLE SQUAT • <i>Pés à largura das ancas ou ligeiramente mais largo</i> ☐ • <i>Contraí os abdominais</i> ☐ • <i>Agacha bem e inclina ligeiramente para a frente a partir das ancas</i> ☐ • <i>Mãos apoiadas nas coxas, Peito aberto</i> ☐ • Procura maior profundidade nos agachamentos para trabalhar mais na opção mais fácil	

CONEXÃO

A letra desta canção também pode ser usada como fonte motivacional – “Push until you can’t, and then demand more”. Isto irá ajudar a empurrá-los a melhorar os seus níveis de fitness.

SABES? MOSTRA!

A que distância devem estar os pés no Half Burpee?

5 MIXED STRENGTH

Party Rock Anthem > 5:20 mins



MUSIC		SEQUENCE/EXERCISE			CTS	REPS
0:00	Intro	Step up	1x8	Prepare to move	1-8	
0:02	Instr	That	4x8 A	Alt Down Tap L then R. RA	1-8	4x
0:16	Rep	_ Party	4x8 B	Triple Down Tap L then R. RA 👁️ Down Up Down Tap Combo on the last 8 cts	1-16	2x
0:30	QC	_ Party	8x8 B ¹	Down Up Down Tap Combo L then R ⚡️ Option: Triple Down Tap 👁️ Shuffle Combo on the last 8 cts	1-16	4x
0:59	Instr	(Riff)	8x8 B ²	Shuffle Combo L then R ⚡️ Option: Triple Down Tap	1-16	4x
1:27	Br	Stop	2x8 C	Transition to top of the step Step L to step & freeze, close to the R side. <i>Visual cue to 'stop'</i> Tap R to the step & freeze. <i>Visual cue to 'stop'</i> Squat Tap with Knee Lift R x2. RA 👁️ L-Squat Tap Combo on the last 8 cts	1-4 5-8 9-16	
1:34	V1	_ In the	4x8 D	L-Squat Tap Combo L. RA (Change to Blade Hands after 32 cts) 👁️ L-Squat Tap & Lunge Combo on the last 8 cts	1-8	4x
1:48		Yo, I'm	8x8 D ¹	L-Squat Tap & Lunge Combo L. (Blade Hands) ⚡️ Option: L Squat Tap Combo	1-8	8x
2:16	Ref	Get up	4x8 E	14-Repeater Knee Lift L. RA March R, L, R, L. RA (move toward L side of the step)	1-28 29-32	
2:30	C	_ Party	4x8 B	REPEAT Triple Down Tap R then L	1-16	2x
2:44		_ Party	4x8 B ¹	REPEAT Down Up Down Tap Combo R then L ⚡️ Option: Triple Down Tap	1-16	2x
2:58	Instr	(Riff)	8x8 B ²	Shuffle Combo R then L	1-16	4x
3:26	Br	Stop	2x8 C	REPEAT Transition to top of the step R	1-16	
3:34	V2	_ In the	4x8 D	REPEAT L-Squat Tap Combo R	1-8	4x
3:48		Yo, I'm	8x8 D ¹	L-Squat Tap & Lunge Combo R ⚡️ Option: L-Squat Tap Combo	1-8	8x
4:16	Ref	Get up	4x8 E	REPEAT 14-Repeater Knee Lift R March L, R, L, R. RA (move toward R side of the step)	1-28 29-32	
4:30	C	_ Party	1x8 B	REPEAT Triple Down Tap L	1-8	
4:34			1x8 B ¹	REPEAT Down Up Down Tap Combo R	1-8	
4:37			6x8 B ²	REPEAT Shuffle Combo L then R ⚡️ Option: Triple Down Tap or Down Up Down Tap Combo 👁️ Drop Squat on the last 4 cts	1-16	3x
4:58	Br	Time	5x8 F	Drop Squat L then R. Bent Arms F (on the R then L diagonal)	1-8	5x
5:16	Outro	Shuff	½x8	Split Shuffle B R, L, R. RA	1-4	

Foco da Faixa Para ter sucesso no chão com o trabalho de pés usa coaching fonético.

Maintain Step SET position in all moves

ALTERNATING DOWN TAP

- **Corpo virado para a frente**
- **Avança ligeiramente a partir das ancas, contrai os abdominais**
- **Dobra a perna de apoio para agachares mais**

TRIPLE DOWN TAP

- **Mantém corpo alinhado para a frente**
- **Dobra o joelho da frente e agacha, mantém o corpo em baixo, Sem balançar para cima e para baixo**
- **Usa a imaginação de um patinador que fica em baixo perto do gelo**
- **Toca com os dedos dos pés ao de leve ao lado no chão**
- **Movimenta-te com controlo, evita balançar e cruzar a perna atrás. Aponta para a distância das ancas**
- Dica fonética: Três, dois, um passa para o outro lado

DOWN UP DOWN TAP COMBO

- Mesma técnica que o Triple Down Tap
- Usa dicas repetitivas fonéticas: **Lado, passo, lado, passo para o outro lado**

SHUFFLE COMBO

- **Avança a anca a partir da cintura, contrai os abdominais e peso do corpo sobre o step**
- **Dobra a perna de apoio para agachar mais**
- **Toca ligeiramente com a ponta do pé no chão**
- Usa dicas fonéticas repetitivas: **Lado, toca, split split lado, passo para outro lado**

TRANSITION TO THE TOP OF THE STEP

- Usa uma dica forte visual para "congelar" os teus participantes, depois usa uma dica visual para mostrar a direcção do Squat Tap

L-SQUAT TAP & LUNGE COMBO

Squat Tap

- **Mantém o corpo alinhado para a frente**
- **Flecte os joelhos e agacha para a posição de Squat Tap, mantém o peito alto**
- Usa a letra: "Get up, get down"

14- REPEATER HNEE 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 últimas 4 repetições**
- **Antes de marchares no chão**

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**

CONEXÃO & FITNESS MAGIC

Liga-te à letra "Everybody's shuffling".

Coach e repete opções para aqueles que estão com dificuldades no Shuffle Combo.

Uma canção divertida, por isso iguala o teu estilo a isto.

KNOW IT? SHOW IT!

Verdadeiro ou falso? No Shuffle Combo, inclina-te para trás com o peso do corpo fora do step .

6 POWER PEAK



Rise Up > 5:18 mins

MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE			CTS	REPS
0:00	Intro	Rise up	1x8		R side of the step. Prepare to move	1-8	
0:04	Instr	(Guitar)	4x8		Boxers Bounce L&R. <i>L Guard up</i> Boxers Bounce L&R. <i>R Guard up</i> Boxers Bounce L&R. <i>A-Frame Arms</i> Boxers Bounce L&R. <i>Fists by hips</i>	1-8 9-16 17-24 25-32	
0:17	Instr	(Guitars)	4x8	A	Low ATT L then R. <i>HOH</i>	1-8	4x
0:31	C	Rise up	4x8	A ¹	Propulsive ATT L then R. <i>Reach Up & Down</i> ⚡ Option: Low ATT	1-8	4x
0:45	V1	_ I'm calling	4x8	B	6x March Across The Step L then R. <i>RA</i> ⌚ Pendulum Swing on the last 8 cts	1-16	2x
0:59		_ I'm calling	4x8	B ¹	6x Pendulum Swing L then R. <i>Reach Up & Down</i> ⚡ Option: 6x March Across The Step	1-16	2x
1:13	Instr	(Guitars)	2x8	C	BOXERS BOUNCE SEQUENCE Boxers Bounce L&R. <i>L Guard up</i> Boxers Bounce L&R. <i>R Guard up</i> Boxers Bounce L&R. <i>Hold guard up</i> (face L diagonal) Boxers Bounce L&R. <i>Fists by hips</i> (facing L diagonal)	1-4 5-8 9-12 13-16	
1:20	C	Rise up	8x8	D	PROPULSIVE KNEE LIFT & BOUNCE AROUND COMBO 7x Propulsive Knee Lift L. <i>Punch L O/H</i> Bounce Around The Back to the L side of the step <i>Fists by hips</i> Repeat to the other side ⚡ Option: Low Knee Lift and 2x ST around the back	1-28 29-32 33-64	
1:48	Instr	(Riff)	4x8	A ¹	REPEAT Propulsive ATT L then R	1-8	4x
2:02	V2	It's taking	4x8	B	REPEAT 6x March Across The Step L then R	1-16	2x
2:16		But as	4x8	B ¹	REPEAT 6x Pendulum Swing L then R	1-16	2x
2:30	Ref	Rise up	2x8	C	REPEAT Boxers Bounce Sequence	1-16	
2:36	C	Won't you	8x8	D	REPEAT 7x Propulsive Knee Lift & Bounce Around Combo	1-64	
3:04	Instr	(Riff)	4x8	A ¹	REPEAT Propulsive ATT L then R	1-8	4x
3:18	Ref	Rise up	4x8		Step L on to the step and freeze. <i>Breathe Arms O/H</i> Step behind the step. <i>Lower arms down</i> Transition to knees. <i>Hands wide on the step</i> Move to Pushup position, prepare for Mountain Climber ⌚ Mountain Climber & Pushup on the last 8 cts	1-4 5-8 9-16 17-32	
3:32	Rep	Won't you	12x8	E	Mountain Climber L Slowly Release Pushup Down Repeat to the other side ⚡ Option: Knees on floor	1-4 5-8 9-16	6x
4:14	Ref	Whao	1x8		Transition to stand on top of the step	1-8	
4:17			1x8	F	Alt Back Tap L&R. <i>RA (Blade Hands)</i>	1-4	2x
4:21	Instr	(Guitar)	8x8	F ¹	Alt Propulsive Lunge L then R. <i>RA (Blade Hands)</i> Focus on depth	1-4	16x
4:48	C	_ I'm calling	4x8	F2	Alt Propulsive Lunge L then R. <i>RA (Blade Hands)</i> Focus on height	1-4	8x
5:02	Outro		2x8		Step feet apart behind the step. Raise Arms O/H Pump R Fist O/H	1-4 5-8	2x

Track Foco da Faixa *Rise Up* ao desafio. Trabalha com o tempo no Mountain Climber e na secção das flexões, depois fisicamente força no Propulsive Lunges, de modo que os teus participantes te sigam.

Mantém a posição de step em todos os movimentos

BOXERS BOUNCE

- Pés ligeiramente mais afastados que as ancas
- Abdominais fortes para manter as ancas no lugar
- Transfere o peso de um lado para o outro
- Evita o movimento com a anca solta, mantém a imagem de força
- Punhos guardam com determinação o tronco

MOUNTAIN CLIMBER & PUSHUP

- Mantém-te com o tempo mostrado no DVD e nas notas coreográficas para tirar o maior partido
- Abdominais fortes no Mountain Climb
- Peito não desce mais que o nível dos cotovelos no agachamento
- Se alguns participantes não quiserem ir para o chão podem continuar o trabalho no step

PROPULSIVE ACROSS THE TOP

- **Passo para o meio do step** (desse modo, já estás a meio caminho)
- **Controla a descida do step.** Não sates para fora do step (onde o pé perde o contacto com o chão)
- Quando numa combinação, passa com um ligeiro balançar para o outro lado do step com a perna esticada e toca no chão quando desces do step
- Quando estás num bloco de Across The Tops, impulsiona com um Leg Curl e um Knee Lift quando pisas em baixo
- Usa sempre braços atléticos fortes. Mantém os braços por cima da cabeça ligeiramente a frente, não mesmo por cima da cabeça, depois puxa os punhos às ancas

PROPULSIVE LUNGE

- Aponta para manter o joelho da frente por cima do calcanhar da frente e não avançá-lo em demasia
- Peso dividido entre ambas as pernas
- Calcanhar de trás fora do chão
- Apoio do pé todo no step
- Faz com que façam o máximo que conseguirem. Este é o pique de treino da coreografia para os levar até a meta

6x MARCH ACROSS THE STEP

- Usa dicas visuais para segurar e mostrar direcções para te movimentares ao mesmo tempo
- Dica: *Seis, cinco, quatro, três, dois, um, passo para baixo*

6x PENDULUM SWING ACROSS THE STEP

- Contraí os abdominais para tramcar as ancas no lugar, e evita o balançar das ancas

7x PROPULSIVE KNEE LIFT & BOUNCE AROUND COMBO

- Faz contagem decrescente 4x Knee Lifts, depois dá dica visual de direcção do Bounce Around The Back

TRANSITION TO PUSHUPS

- Não deixes que se vão embora. Vem aí mais

SABES? MOSTRA!

Qual é o tempo certo do Mountain Climber & Pushup? Deves apressar o tempo e perder a sensação da música?

7 STEP RECOVERY

Happiness > 3:41 mins



MUSIC		SEQUENCE/EXERCISE			CTS	REPS
0:00	Intro	Mmmmm	2x8	March L, R behind the step. <i>RA</i>	1-2	8x
0:07		Mmmmm	2x8	March B L, R, 2-3 feet (1 meter) away from the step. <i>RA</i>	1-2	8x
0:14	V1	_ I gotta	4x8 A	STEP LUNGE SEQUENCE L Step L on to step. <i>HOH</i> Lunge down. <i>HOH</i> Lunge halfway up. <i>HOH</i> Tap L foot B to the floor, hip-width apart. <i>HOH</i> ⚡Option: Quarter-Range Lunge (not so deep)	1-2 3-4 5-6 7-8	4x
0:29	PC	Hurry hurry	8x8 B	TRIPLE PULSE LUNGE SEQUENCE L Triple Pulse Lunge L. <i>RA</i> Tap L foot B to the floor, hip-width apart. <i>RA</i>	1-6 7-8	8x
0:58	Instr	(Techno)	4x8 C	16-Repeater Knee Lift L. <i>RA</i> (L foot on the step) Hold L knee up on the last ct	1-32	
1:12	C	_ Through	1x8 D	Hold R knee up	1-8	
1:16		_ In time	6x8 E	SLOW BALANCE REPEATER Slowly extend R leg B. <i>Slow RA</i> Slowly lift R knee. <i>Slow RA</i> ⚡Option: Tap toes to the floor and to the step <i>Extend arms O/H on the last 4 cts</i>	1-4 5-8	6x
1:38	Instr	(Mmmmm)	4x8 C ¹	REPEATER KNEE LIFT SEQUENCE Repeater Knee Lift L x8. <i>Arms extended O/H</i> (L foot on step) Repeater Knee Lift L x4. <i>Slowly lower arms down</i> Repeater Knee Lift L x2. <i>RA (Blade Hands)</i> March R, L, R, L on the floor. <i>RA</i> (move back 2-3 feet (1 meter) from the step)	1-16 17-24 25-28 29-32	
1:52	V2	_ Boy I	4x8 A	REPEAT Step Lunge Sequence R	1-8	4x
2:06	PC	Hurry hurry	8x8 B	REPEAT Triple Pulse Lunge Sequence R	1-8	8x
2:36	Instr	(Techno)	4x8 C	16-Repeater Knee Lift R (R foot on the step) Hold L knee up on the last ct	1-32	
2:50	C	_ Through	1x8 D	Hold L knee up	1-8	
2:54		_ In time I	7x8 E	REPEAT Slow Balance Repeater	1-8	7x
3:20	Instr	(Riff)	4x8 C ¹	REPEAT Repeater Knee Lift Sequence (R foot on step)	1-32	
3:34	Outro		½x8	Step B off the step and shake legs out	1-4	

Foco da Faixa Cria um pouco de contraste em apoiado na música, falando de um modo calmo, depois ensina técnica correcta em todos os movimentos.

Mantém e ensina uma boa posição de step em todos os movimentos

MARCH ON THE SPOT

- Instrui a turma a dar 2 a 3 passos para trás, *se modo que consigam dar um passo grande para a frente para cima do step*
- Faz com que os participantes *ponham os pés a largura das ancas*.

SLOW BALANCE REPEATER

- *Mantém o corpo alinhado e mantém um forte abdominal para ajudar com o equilíbrio*
- *Dobra a perna de apoio, avança a partir da anca e estica a perna livre numa diagonal traseira*
- Sobe, Corpo direito e levanta o joelho

STEP LUNGE & TRIPLE PULSE LUNGE SEQUENCES

- *Pés a largura das ancas*
- *Joelho da frente sobre o calcanhar da frente*
- *Calcanhar levanta fora do chão*
- *Peso distribuído igual entre as duas pernas*
- *Empurra o joelho da frente para fora, alinhado com os dedos dos pés*
- Usa a imaginação para fazer de conta que *estás em cima do carril de um comboio:*
1 pé num e outro pé noutro,
- Contraí os glúteos e *sobe a partir do calcanhar da frente*
- Ensina aos teus participantes *o manter de uma postura aberta*

8x REPEATER KNEE LIFT

- *Braços esticados bem altos por cima da cabeça, chega longe através das pontas dos dedos das mãos*
- *Encoraja os participantes a chegar longe e a esticar o máximo que conseguir*
- *Avança a partir da anca, e mantém o peito aberto*
- *Dobra o joelho da frente para ir mais baixo e carregar mais as pernas*
- Faz a contagem decrescente 4x Repeaters antes de Marchares no chão

4x and 2x REPEATER

- Faz a contagem decrescente 4x Repeaters antes de Marchares no chão

CONEXÃO

Ensina com uma voz calma para criar contraste da Faixa 6 . Foca em ensinar grande técnica e postura em todos os movimentos.

SABES? MOSTRA!

Faz a contagem decrescente de ___ Repeaters antes de Marchares para baixo no chão?

8 PARTY STEP



Run The World (Girls) > 4:16 mins

MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE			CTS	REPS
0:00	Intro	Houston	1x8		Prepare to move	1-8	
0:03	Instr	_ Girls	2x8	A	Alt Knee Lift L then R. <i>RA</i> (to the corners)	1-8	2x
0:10		_ Girls	2x8	A ¹	Alt Freeze Knee L then R. <i>Freeze RA</i> ⚡ Option: Alt Knee Lift	1-8	2x
0:17	C	Who run	4x8	A ²	Alt Freeze Knee L then R. <i>Freeze Cross In Front</i> 👁️ Running Man Knee Lift on the last 4 cts ⚡ Option: Alt Knee Lift	1-8	4x
0:31		Who run	4x8	A ³	Running Man Knee Lift L then R. <i>Cross in front then pull fists to hips</i>	1-8	4x
0:45	Instr		1x8	B	4x March On Top L. <i>RA</i>	1-8	
0:49	V1	Some of	4x8	B	4x March On Top L. <i>RA</i> 👁️ 2-Knee Lift On Top Combo on the last 8 cts	1-8	4x
1:03		This	4x8	B ¹	2-Knee Lift On Top Combo 👁️ 2-Knee Lift On Top & Side Tap L Combo on the last 8 cts	1-8	4x
1:17		My	6x8	B ²	2-Knee Lift On Top & Side Tap Combo 👁️ Running Woman Combo on the last 8 cts	1-8	6x
1:36	C	Who run	4x8	B ³	Running Woman Combo ⚡ Option: 2-Knee Lift On Top Combo	1-8	4x
1:52		Who run	4x8	B ⁴	Running Woman Combo with Head Turn L on ct 7 ⚡ Option: 2-Knee Lift On Top Combo	1-8	4x
2:05	Br		½x8	A	Knee Lift L. <i>RA</i> (to the center of the step)	1-4	
2:07	Rep	Houston	4x8	A ³	REPEAT Running Man Knee Lift R then L	1-8	4x
2:21	Instr		1x8	B	REPEAT 4x March On Top R	1-8	
2:25	V2	It's hot	4x8	B	REPEAT 4x March On Top R	1-8	4x
2:39		This	4x8	B ¹	REPEAT 2-Knee Lift On Top Combo R	1-8	4x
2:53		My	6x8	B ²	REPEAT 2-Knee Lift On Top & Side Tap Combo R	1-8	6x
3:14	C	Who run	4x8	B ³	REPEAT Running Woman Combo R	1-8	4x
3:27		Who run	4x8	B ⁴	REPEAT Running Woman Combo R with Head Turn R on ct 7	1-8	4x
3:41	Br		½x8	A	REPEAT Knee Lift R (to the center of the step)	1-4	
3:43	Rep	Houston	8x8	A ³	REPEAT Running Man Knee Lift L then R	1-8	8x
4:12	Outro	Girls	½x8		Strike a pose	1-4	

Foco da Faixa Encoraja a tua turma para ser forte no interior, e solto por fora. Ensina o 'Crunch & Push' no Running Man para ter a sensação e olhar correcto.

Maintain Step SET position in all moves

FREEZE KNEE LIFT

- **Salta para o step e aterra com o joelho elevado e braços cruzados à frente**
- **Aterra com o joelho suave**
- **Abdominais contraídos**

FITNESS MAGIC

This is a FLAVA track. Encourage class to be loose on the outside but strong on the inside in the 2x Knee Lift On Top Combos, but really coach a strong abdominal brace, especially in the Running Woman Combo with the tip forward from the hip. Connect to the "Run the world" lyrics in the Running Man and Running Woman Combos.

RUNNING MAN KNEE LIFT

Esta é uma sensação diferente do BODYSTEP™. Assegura-te que o praticas, de preferência em frente do espelho para teres o aspecto e sensação correcta

- **Salta para o step e aterra com o joelho elevado e braços cruzados à frente**
- **Aterra com o joelho suave**
- **Ensina com vigor o Upper Body Crunch. É quase igual a um Abdominal Crunch**
- Empurra perna para trás, em baixo perto do chão, punhos nas ancas
- **Contraí os abdominais e evita a hiperextensão da zona lombar**
- Dica: Crunch e empurra, Troca de lado, crunch e empurra, troca de lado

2x KNEE LIFT ON TOP & SIDE TAP COMBO

Passo com a esquerda depois elevar o joelho direito.

Braços de corrida relaxados 1-2

Passo para a esquerda e levanta joelho esquerdo. Braços de corrida relaxados 3-4

Passo para baixo esquerda, direita. Braços de corrida 5-6

Toca o esquerdo para o lado esquerdo e depois junta os pés.

Braços de corrida 7-8

- **Pés ligeiramente mais afastados que as ancas**
- **Sensação de relaxamento, com abdominais contraídos**

RUNNING WOMAN COMBO WITH HEAD TURN

Salta para esquerda e segura o movimento, Curl direita. Segura direita

Braços de corrida 1-2

Salta direita e prende e curl esquerda. Segura esquerda. Braços de corrida 3-4

Passo para baixo esquerda, direita. Braços de corrida 5-6

Toca esquerda para o lado esquerdo, olha para a esquerda. Abre ligeiramente os braços flectidos ao nível dos ombros 7

Passo esquerdo para a direita, olha para a frente. Dobra os braços para o corpo 8

- **Contraí os abdominais, desliza para a frente a partir da anca e afunda bem no Freeze Curl**
- **Pés ligeiramente mais afastados que as ancas**
- **Sensação forte com braços hirtos e fortes**
- Dica: Corre, Corre, passo para baixo, toca, Corre, Corre, passo para baixo, toca

SABES? MOSTRA!

Verdadeiro ou falso? No Running Man Knee Lift, o salto no step é mais um Abdominal Crunch.

9 SPEED STEP

Untouched > 3:57 mins



MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro	I feel so	1½x8		Prepare to move	1-12	
0:03	Instr	_ Untouched	4x8		Jog OTS L, R. <i>RA</i>	1-2	16x
0:12	Instr	(Heavier)	8x8	A	Speed Basic Jog L. <i>RA</i> ☞ Straddle Combo on the last 16 cts	1-4	16x
0:31	C	I feel so	8x8	B	STRADDLE COMBO L Run F L, R. Feet wide, outside step. <i>RA</i> Feet together, Run B L side of step & behind. <i>RA</i>	1-5 6-16	4x
0:50	V1	_ I go	10x8	C	4x Speed Jog On Top L. <i>RA</i> ☞ Straddle Combo on the last 16 cts	1-8	10x
1:14	C	I feel so	8x8	B ¹	REPEAT Straddle Combo L. <i>RA with Claps</i>	1-16	4x
1:33	Ref	_ Untouched	3x8	D	Slow Knee Lift L then R then L. <i>RA</i>	1-24	
1:40			1x8	E	Speed Freeze Knee Lift R then L. <i>Freeze RA</i>	1-8	
1:43	Instr		8x8	E	REPEAT Speed Freeze Knee Lift R then L	1-8	8x
2:02	V2	See you	10x8	C	REPEAT 4x Speed Jog On Top R	1-8	10x
2:26	C	I feel so	8x8	B ¹	REPEAT Straddle Combo R	1-16	4x
2:46	Ref	_ Untouched	4x8	D	REPEAT Slow Knee Lift R then L	1-16	2x
2:55	Instr		8x8	E	Speed Freeze Knee Lift R then L	1-8	8x
3:14	C	I feel so	8x8	B ¹	REPEAT Straddle Combo R	1-16	4x
3:33	Ref	_ Untouched	8x8	A	REPEAT Speed Basic Jog R. <i>RA with Blade Hands</i>	1-4	16x
3:52	Outro	Moment	½x8		Step L B. <i>Double Point F</i>	1-4	

Foco da Faixa Usa dicas claras visuais para mostrar a direcção em que ir, quando parar, e mostrar a perna de liderança.

Maintain Step SET position in all moves

SPEED BASIC JOG

- **Pé inteiro no step**
- **Mantém a leveza**
- Braços de corrida activos

4x SPEED JOG ON TOP

Corre esquerda, direita, esquerda, direita no cimo do step. *Braços de corrida Arms* 1-4

Corre esquerda, direita, esquerda, direita no chão. *Braços de corrida* 5-8

- **Pé inteiro no step**
- **Mantém leveza no pé**
- Braços de corrida activos

SLOW KNEE LIFT

- **Usa uma dica visual para levars os participantes a parar, abrandar e mostrar a perna de liderança**
- Contagem decrescente o Slow Knee Lifts antes de acelerares
- Dica: *Passo, joelho, muda de lado*

SPEED FREEZE KNEE LIFT

Salta a direita no step com elevação do joelho esquerdo. *Pára e braços de corrida* 1-2

Passo para baixo esquerda, direito. *Braços de corrida* 3-4

Repete para o outro lado 5-8

- **Joelho de apoio suave para absorver o impacto**
- **Contracção abdominal forte**
- **Peito aberto**

OPÇÃO

Faz com que os novos participantes saibam que pode fazer esta faixa no chão sem precisar do step se acharem o step muito desafiante. Informa-os que só ao fim de 5 ou 6 aulas de BODYSTEP™ é que se sentem mais confortáveis no step.

CONEXÃO

Esta é uma faixa atlética. Usa alguma imaginação ligado a alguns desportos ao corers para a frente, ex: Futebol americano, treino bootcamp ou treino de sprints, ao longo da faixa.

Ou liga-te à letra e título da música ao fazeres a combinação do Straddle, sem tocar no step.

STRADDLE COMBO

Corre esquerda, direita, esquerda, direita, esquerda para a frente com o step no meio dos pés. *Braços de corrida* 1-5

Corre direita, esquerda, direita em direcção ao lado esquerdo do step.

Braços de corrida 6-8

Corre para trás e a parte de trás do step esquerda, R x4. *Open & Clap x4* 9-16

- **Dobra os joelhos um pouco mais para estares mais agachada quando corres para a frente, depois sobe ao correres para trás**
- **Usa dicas visuais para indicar direcções para te movimentares (frente, lado, trás)**

SABES? MOSTRA!

No Straddle Combo, usa dicas visuais para mostrar o quê?

10 PEAK

Poison > 5:17 mins



MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro		1x8	Prepare to move	1-8	
0:04	Instr	(Guitar)	4x8 A	Alt Tap Down L then R. <i>RA</i>	1-4	8x
0:18	C	That bad	4x8 A ¹	Alt Propulsive Tap L then R. <i>Alt Punch O/H</i>	1-4	8x
0:31		_ I've got	4x8 B	Propulsive OTT L then R. <i>Reach Up & Down</i> ↓ Option: Low OTT	1-8	4x
0:45	Ref	My mind	2x8 A	REPEAT Alt Tap Down L then R	1-4	4x
0:52	V1	Got venom	4x8 C	4-Repeater Knee Lift L then R. <i>RA</i>	1-16	2x
1:06	PC	So sick	2x8 D	REPEATER KNEE LIFT & TAP COMBO (Small ROM) 3-Repeater Knee Lift L. <i>RA</i> (facing R diagonal) Single Tap R. <i>Punch R O/H</i> (facing front)	1-6 7-8	2x
1:13	C	That bad	8x8 D ¹	REPEATER KNEE LIFT & TAP COMBO (Full ROM) 3-Repeater Knee Lift L. <i>Reach O/H & Pull Down</i> (facing R diagonal) Single Tap R. <i>Punch R O/H</i> (facing front)	1-6 7-8	8x
1:41	Br	My mind	½x8 B ¹	OTT L. <i>HOH</i>	1-4	
1:43	Rep	_ I've got	4x8 B	REPEAT Propulsive OTT R then L	1-8	4x
1:57	Ref	My mind	2x8 A	REPEAT Alt Tap Down R then L	1-4	4x
2:03	V2	So cruel	4x8 C	REPEAT 4-Repeater Knee Lift R then L	1-16	2x
2:17	PC	So sick	2x8 D	REPEAT Repeater Knee Lift & Tap Combo R (Small ROM)	1-8	2x
2:23	C	That bad	8x8 D ¹	REPEAT Repeater Knee Lift & Tap Combo R (Full ROM)	1-8	8x
2:52	Br	My mind	½x8 B ¹	REPEAT OTT R	1-4	
2:54	Rep	_ I've got	4x8 B	REPEAT Propulsive OTT L then R	1-8	4x
3:07	Ref	My mind	2x8 E	Step off the step, pick up weight. <i>Hug weight to chest</i> ↓ Option: Unweighted	1-16	
3:14		_ I've got	2x8 F	3-Repeater Tap Down L. <i>Weight to chest</i> Single Tap Down R. <i>Weight to chest</i> ☞ Triple Squat Pulse Combo on the last 8 cts	1-6 7-8	2x
3:20	C	That bad	4x8 F ¹	TRIPLE SQUAT PULSE COMBO Triple Weighted Squat Pulse L. <i>Weight to chest</i> Step L on to the step. <i>Weight to chest</i> Single Weighted Squat R. <i>Weight to chest</i>	1-5 6 7-8	4x
3:34		That bad	4x8 G	Single Weighted Squat L then R. <i>Weight to chest</i>	1-4	8x
3:48	Ref	My mind	1x8	Bend knees & place weight to the front of the step	1-8	
3:52	Rep	_ I've got	4x8 B	Pushup with Propulsive OTT L then R	1-8	4x
4:06	Ref	My mind	1x8 E	REPEAT Step off the step, bend knees and <i>pick up weight</i>	1-8	
4:10			1x8 F	REPEAT 3-Repeater Tap Down R REPEAT Single Tap Down L	1-6 7-8	
4:13	C	That bad	4x8 F ¹	REPEAT Triple Squat Pulse Combo R	1-8	4x
4:26		That bad	4x8 G	REPEAT Single Weighted Squat L then R	1-4	8x
4:40	Ref	My mind	1x8	Bend knees & <i>place weight to the front of the step</i>	1-8	
4:44	Rep	_ I've got	4x8 A ¹	REPEAT Alt Propulsive Tap L then R	1-4	8x
4:57		_ I've got	4x8 B	REPEAT Propulsive OTT L then R	1-8	4x
5:11	Outro	My mind	½x8	Step L to the floor. <i>Fan Hands, small circular hand gesture around ears</i>	1-4	

Foco da Faixa Usa dicas repetitivas no Repeater Knee Lift & Tap Combo e Triple Squat Pulse Combo para que os teus participantes se possam movimentar à vontade ao treinarem forte para chegarem ao pique final.

Pede aos participantes para pegarem nos pesos e os colocarem em frente do step. Disco de (2.5 kg), (5kg) ou (10kg) para os participantes mais fortes.

⇓ **Opções** Braços sem peso cruzam em frente do corpo.

Maintain Step SET position in all moves



ALTERNATE PROPULSIVE TAP DOWN

- Toca de leve os dedos dos pés no chão depois impulsiona para cima



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

REPEATER

- Dobra o joelho da frente ☐
- Controla a 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, **estendendo** **Através das pontas dos dedos.**

3-REPEATER KNEE LIFT & SINGLE TAP COMBO

- Repeaters na diagonal, Toque único virados para a frente ☐
- Vê o que se passa a tua frente, e usa uma dica repetitiva até veres a maioria dos teus participantes a se movimentarem com sucesso nesta combinação
- Dicas repetitivas: **Três, dois, um, Directo, três, dois, um, directo**

SETUP FOR USING WEIGHT

- **Abraça os pesos alto no peito** ☐
- **Contraí abdominais, anca ligeiramente para a frente** ☐
- **Dobra joelhos e senta o glúteo para trás** ☐

Dobra os joelhos e mantém a cabeça mais alta que o coração cada vez que te abaixas para pegar ou largar pesos

TRIPLE SQUAT PULSE COMBO

- **Contraí abdominais, flecte joelhos e avança ligeiramente a partir da anca**
- **Mantém peito aberto** ☐
- **Pés a largura das ancas** ☐
- **Pés paralelos, sem girar** ☐
- **Joelhos alinhados com os dedos dos pés** ☐
- **Desce bem nos agachamentos para aumentar a intensidade**
- Dica: **Três, dois, um, directo, três, dois, um, directo**

CONEXÃO

Ensina com a música e usa os altos e baixos da musica para criar contraste.

- Usa voz calma para igualar às zonas mais calmas
- Move-te com força e usa uma voz forte no Alternate Propulsive Taps
- Move-te com energia e usa dicas de motivação e de inspiração em cada refrão
- Usa o às vezes o silêncio para deixar a música falar

SABES? MOSTRA!

Qual é a preparação para o uso dos pesos nesta faixa?



11 RECOVERY/CONDITIONING

Like Water > 4:26 mins

MUSIC		SEQUENCE/EXERCISE			CTS	REPS
0:00	Intro		2x8	Pick up weight Set up Squat position over the step Weight flat and parallel with the floor	1-16	
0:09	V1	One morning	8x8 A	Squat Down. Upright Row Squat Up. Lower weight down	1-2 3-4	16x
0:46	PC	I know	2x8	Slow Squat Down. Slow Upright Row Hold Squat Down. Rotate elbows under, and in close toward ribs Hold Squat Down. Slowly lift elbows to shoulder height, weight above forehead level	1-4 5-8 9-16	
0:55	C	I know I feel	4x8 B	Squat Pulse Down. Lift elbows 2 inches (5 centimeters) higher than shoulder height Squat Pulse Up. Lower weight to shoulder height	1 2	16x
1:14	Instr		1x8	Hold Squat Down. Rotate elbows over and release weight down	1-8	
1:19			1x8	Transition to lie beside the step, prepare for Hover	1-8	
1:24	V2	One morning	4x8 C	Knee Hover. Clasp hands together	1-32	
1:43		Sometimes I	4x8 C ¹	Full Hover	1-32	
2:01	PC	I know	2x8 D	Slow Walking Hover L (in, in, out, out)	1-8	2x
2:11	C	I know I feel	4x8 D	Walking Hover L	1-4	8x
2:30	Instr		2x8 E	Stretch back to Childs Pose Prepare for Knee Hover	1-12 13-16	
2:39	V3	Persecuted	2x8 C	REPEAT Knee Hover	1-16	
2:49		I picked	2x8 C ¹	REPEAT Full Hover	1-16	
2:58	PC	Even though I	2x8 D	REPEAT Slow Walking Hover R	1-8	2x
3:07	C	I know I feel	4x8 D ¹	REPEAT Walking Hover R	1-4	8x
3:26	Instr		1x8 E	REPEAT Stretch back to Childs Pose	1-8	
3:30			3x8	Transition to step, butt close to the edge, feet up ☞ Alt Tap to the floor or step	1-24	
3:45	C	I know I feel	3x8 F	Tap R to the floor or step. Crunch Up with arms extended F Switch and Tap L to the floor. Lower Down with arms extended F	1-2 3-4	6x
3:59			1x8 F ¹	Tap R then L to the floor or step. Hold Crunch Up with arms extended F	1-4	2x
4:04		I know I feel	4x8	Tap R to the floor or step. Lower Down with arms extended F Switch and Tap L to the floor. Crunch Up with arms extended F	1-2 3-4	8x
4:23	Outro	Like water	½x8	Release feet and upper body down	1-4	

Foco da Faixa Ensina os teus participantes a colocar os pés ligeiramente mais largo que num agachamento normal, e para avançar ligeiramente a partir da anca e senta o glúteo bem lá para trás com o peito bem aberto em todos os movimentos de agachamento.

Usa discos de (2.5kg), (5kg) ou (10kg) . ⚡Opção: Sem peso com as mãos nas ancas

Maintain Step SET position in all moves

SQUAT WITH UPRIGHT ROW

- Pés mais largos que num agachamento normal pés virados para fora, joelhos alinhados com dedos dos pés
- Começa com peso lento directamente paralelo ao chão
- Ancas para trás quando agachas, abdominais contraídos, ancas ligeiramente para frente, mantém peito aberto
- Leveza do peso do corpo ao longo do corpo durante todo o movimento
- Peso abaixo da linha do peito
- Contraí glúteos ao subires do agachamento
- Ensina as pessoas a manter uma boa postura

SETUP FOR SQUAT PULSE

- Rola cotovelos debaixo dos ombros ao subires o peso
- Cotovelos ao nível do ombro, peso acima da altura da testa

SQUAT PULSE

- Pés mais largos que um agachamento normal, pés viram ligeiramente para fora, joelhos alinhados com dedos dos pés
- Ancas para trás ao agachares, abdominais contraídos, anca avança ligeiramente, mantém peito aberto
- Pressiona o peso mesmo por cima da cabeça ao agachares
- Cotovelos para dentro
- Abdominais contraídos para evitar hiperextensão da zona lombar
- Erros comuns: Ficar muito direita. Ensina os participantes a colocar os glúteos para trás mas manter o alinhamento do corpo com o peito aberto

KNEE/FULL HOVER

- Junta as mãos
- Cotovelos debaixo dos ombros
- Pés a largura dos ombros
- Ombros afastado da orelhas
- Leva o antebraço ao chão
- Ancas para baixo, corpo longo no chão
- Abdominais contraídos com tudo o que tens

SLOW WALKING HOVER

- Contraí os abdominais com tudo o que tens
- Evita movimento do corpo quando as tuas pernas se movimentam
- Mantém as pernas direitas e movimenta-te a partir da anca
- Evita dobrar os joelhos quando dobras

CRUNCH WITH TAP TO THE FLOOR

- Joelhos por cima das ancas
- Toca ligeiramente a ponta do pé sob o step para o chão ou para o step
- Mantém um abdominal bem contraído a strong ab brace

SABES? MOSTRA!

No Walking Hover, mantém as pernas _____ e movimenta a partir do _____.

12 COOLDOWN/STRETCH

Price Tag > 3:44 mins

MUSIC		SEQUENCE/EXERCISE		CTS
0:00	Intro	2x8	Move to the back of the step <i>Hands on the step, step knees apart</i>	1-16
0:11	V1	4x8	A ADDUCTOR STRETCH SEQUENCE Step L foot to the side, <i>place elbows on the step</i> <i>Place hands on the step</i> Step L foot on to step	1-24 25-28 29-32
0:32		2x8	B HIP FLEXOR STRETCH SEQUENCE Step L foot F <i>Open L arm to the L side</i> <i>Shoulder Stretch L</i>	1-4 5-8 9-16
0:43	C	2x8	B ¹ Hold Hip Flexor Stretch. <i>Open both arms out to stretch the chest</i>	1-16
0:53		2x8	C Soleus Stretch L	1-16
1:04	V2	4x8	A REPEAT Adductor Stretch Sequence R	1-32
1:27		2x8	B REPEAT Hip Flexor Stretch Sequence	1-16
1:38	C	2x8	B ² Hold Hip Flexor Stretch, <i>Clasp hands & stretch forward</i> <i>Stretch arms O/H</i>	1-8 9-16
1:48		2x8	C Soleus Stretch R	1-16
2:00	Rap	1x8	Stand and place L foot on to the step	1-8
2:06		2x8	D Hamstring Stretch L	1-16
2:16		3x8	D REPEAT Hamstring Stretch R	1-24
2:33	C	2x8	E Standing Quadricep Stretch L	1-16
2:44		2x8	F Calf Stretch L. <i>Tricep Stretch R</i>	1-16
2:55		2x8	E REPEAT Standing Quadricep Stretch R	1-16
3:06		2x8	F REPEAT Calf Stretch R. <i>Tricep Stretch L</i>	1-16
3:17	Ref	2x8	G Iliotibial Band Stretch R. <i>R arm O/H</i>	1-16
3:28		2x8	G REPEAT Iliotibial Band Stretch L. <i>L arm O/H</i> Step feet apart. <i>Raise Arms O/H to a 'V' on the last 4 cts</i>	1-16

Foco da Faixa Ensina com um sorriso na tua voz, faz muito contacto visual e elogia os participantes sobre o seu desempenho. Se ensinaste a opção atlética, pede comentários dos teus participantes e envia para nós. Não te esqueças dos “Ching chings” e “Bling blings”.

TÉCNICA

SETUP BEHIND STEP

- *Mãos no step*
- *Joelhos afastados*

ADDUCTOR STRETCH

- *Passo do pé para o lado, a do pé lisa no chão*
- *Desce os cotovelos para o step*
- *Do avesso, deixa a gravidade puxar as ancas para baixo*
- *Evita te sentares nos calcanhares*
- *Peito aberto*
- *Coluna longa*

HIP FLEXOR STRETCH

- *Joelho da frente por cima do calcanhar*
- *Avança calcanhar para a frente*
- *Abdominais contraídos*
- *Tronco direito*

SOLEUS STRETCH

- *Desliza o pé de trás mais para perto*
- *Calcanhar de trás no chão*
- *Usa o peso do corpo para empurrar gentilmente em direcção ao chão*

HAMSTRING STRETCH

- *Ancas para trás, avança a partir da anca*
- *Coluna longa*
- *Umbigo em direcção ao topo da coxa*
- *Peito aberto*
- *Avanço ligeiro a partir da anca*
- *Evita por ombros para a frente*
- *Mantém uma boa postura do trem superior*

QUADRICEP STRETCH

- *Avança ancas para a frente*
- *Joelhos juntos*

CALF STRETCH

- *Pressiona calcanhar de trás para o chão*
- *Peso do corpo para a frente sobre o calcanhar*

ILIOTIBIAL BAND STRETCH

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

COACHING

Mantém grande postura em todos os alongamentos:

- *Peito aberto*
- *Ombros para trás e para baixo*

CONEXÃO

Diverte-te um pouco com a letra “Ching ching” e “Bling bling” Irodando as mãos durante o alongamento do soliar.

SABES? MOSTRA!

Durante o alongamento do soliar, podes divertir-te um pouco com a letra _____ e _____

8/9 ATHLETIC CIRCUIT TRACK



Mortal Kombat > 6:29 mins

MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro	(Gong)	1x8		Prepare to move	1-8	
0:04	Instr	Test your	6x8	A	SMALL ROM OTT Note: Start with R foot on the step Step L foot on to the step. <i>Bent Raise Forward</i> Step R foot to the R side and Squat down. <i>Swing Bent Arms B, fists to hips</i> Repeat to the other side 👁 Power Jump on the last 4 cts	1-2 3-4 5-8	6x
0:25	C	Fight _	12x8	A ¹	POWER JUMP OTT Power Jump Up and over to the R. <i>Reach Blade Hands O/H</i> Land R foot to the R side and Squat down. <i>Swing Arms B, fists to hips</i> Repeat to the other side	1-2 3-4 5-8	12x
1:07	V1	Kano, Liu	4x8	B	Walk, shake it out, then prepare for the next move	1-32	
1:21	PC	Excellent	2x8	C	SMALL ROM SKATE JUMP Note: Start with R toes lightly on the step Skate Jump over to the R side of the step. <i>RA</i> (Tap L toes lightly to the step) Skate Jump over to the L side of the step. <i>RA</i> (Tap R toes lightly to the step)	1-2 3-4	4x
1:28	C	Fight _	12x8	C ¹	PROPULSIVE SKATE JUMP Propulsive Skate Jump R then L. <i>RA</i>	1-4	24x
2:10	V2	_ Test your	4x8	B	REPEAT Walk, shake it out and prepare for next move	1-32	
2:23	Rep	Kano, Liu	2x8	D	Alt Back Tap L then R. <i>RA</i>	1-4	4x
2:30	C	_ Fatality	8x8	D ¹	Alt Propulsive Lunge L then R. <i>RA</i>	1-4	16x
2:58		Ten, nine	4x8	D ²	Continue, focus on more height in the jump, not depth of the Lunge. <i>RA</i>	1-4	8x
3:12	V3	Kano, Liu	4x8	B	REPEAT Walk, shake it out and prepare for next move	1-32	
3:26	Ref	Excellent	2x8	A	REPEAT Small ROM OTT R then L	1-8	2x
3:33	C	Fight _	12x8	A ¹	REPEAT Power Jump OTT R then L	1-8	12x
4:15	V4	Kano, Liu	4x8	B	REPEAT Walk, shake it out and prepare for next move	1-32	
4:29	Ref	Excellent	2x8	C	REPEAT Small ROM Skate Jump L then R	1-4	4x
4:35	C	Fight _	12x8	C ¹	REPEAT Propulsive Skate Jump L then R	1-4	24x
5:17	Ref	_ Mortal	4x8	B	REPEAT Walk, shake it out and prepare for next move	1-32	
5:32	Instr	Scorpion	2x8	D	REPEAT Alt Back Tap R then L	1-4	4x
5:38	C	Fight _	8x8	D ¹	REPEAT Alt Propulsive Lunge R then L	1-4	16x
6:06		Ten, nine	4x8	D ²	Repeat continue, focus on more height in the jump, not depth of the Lunge	1-4	8x
6:20	Outro	Mortal	1x8		Step on top. <i>Strike a Mortal Kombat pose</i>	1-8	

Foco da Faixa Mostra o movimento, ensina o movimento, depois conduz a tua turma de modo a trabalharem com o máximo de intensidade que conseguirem em cada bloco intenso de 45 segundos.

Explica o seguinte:

- 45 Segundo de step atlético intenso, onde o objectivo é trabalhares o mais intenso que consegues até a fadiga, de modo a teres mesmo que descansar no fim dos 45 segundos.
- Depois de 45 segundos de treino intenso tens 30 segundos de uma leve recuperação.
- 3x exercícios repetido duas vezes e acabou, 6½ minutos de no-frills Athletic training.

SMALL ROM OVER THE TOP (RECOVERY PHASE)

- Mantém o movimento pequeno ☐
- Balança os braços flectidos para a frente e para baixo para criar momentum ☐
- Contraí abdominais ☐
- Peito aberto ☐
- Agacha ao pões o pé no chão ☐

POWER JUMP OVER THE TOP (WORK PHASE)

- Sai para fora pelas pernas e empulsiona para cima ☐
- Dispara mãos de lâminas por cima da perna ☐
- Aponta para a altura máxima ☐
- Joelhos suaves ao aterares e agacha bem para carregar as pernas ☐
- Contraí abdominal, peito para cima ☐
- Balança braços para trás para o momentum, depois força para cima ☐

PROPULSIVE SHATE JUMP (WORK PHASE)

- Força para cima ☐
- aterra e senta mais na posição de agachamento para carregar mais peso nas pernas ☐
- Mantém peito aberto ☐
- Avança a partir da anca ☐
- Abdominais contraídos ☐
- Keep feet parallel ☐

ALTERNATE BACH TAP (RECOVERY PHASE)

- Joelhos flectidos ☐
- Contraí abdominais, avança ligeiramente da anca, peito aberto ☐
- Senta bem em baixo e toca ao de leve ☐
- Mantém os joelhos suaves ☐

ALTERNATE PROPULSIVE LUNGE (WORK PHASE)

- Aponta para manteres o joelho alinhado com o calcanhar da frente e não o empurres demais para a frente ☐
- Peso dividido entre ambas as pernas ☐
- Calcanhar de trás for a do chão ☐
- Sobe e dobra os joelhos para carregar mais peso nas pernas ao aterares ☐
- Pé inteiro no step ☐

- Veste a camisa de um **INSTRUTOR DE BOOTCAMP**. Guia e motiva a tua turma para darem o máximo.
- Uma vez que sabem o exercício, podes escolher em deixares o teu step por momentos e trabalhar a sala e dar algumas dicas verbais e motivar a turma ou continuar a desempenhar a coreografia com eles.
- **CONTAGENS DECRESCENTES:** Deixa a tua turma saber em que ponto está, em cada exercício. Existem 12x8 em cada bloco de 45-segundos. Uma vez os 4x8 terem passado, ficas com 30 segundos de sobra. Uma vez passado o 8x8, sobram 15 segundos. Na música já existe uma contagem decrescente de 10 segundos. Conduz a atenção para esta contagem para que os teus participantes saibam onde é a meta, e em retorno eles irão dar o máximo para chegar lá. Elogia a tua turma sobre o esforço que fizeram enquanto recuperam, depois prepara-os para o próximo exercício.

SABES? MOSTRA!

____ segundos de stepping atlético intenso, onde o objectivo é trabalhar o mais forte possível para ____