

NOSSA

DECLARAÇÃO DE INTENÇÃO

A família Les Mills Global é constituída por mais de 14000 clubes de fitness, 90000 instrutores e milhões de participantes em mais de 80 países por todo o mundo.

SEPARADOS PELA GEOGRAFIA, RELIGIÃO, RAÇA, COR E CREDO, ESTAMOS UNIDOS PELO NOSSO AMOR PELO MOVIMENTO E PELA MÚSICA, E NA PERSEGUIÇÃO POR UM ESTILO DE VIDA MAIS SAUDÁVEL, PARA NÓS E PARA TODO O PLANETA.

NA LES MILLS ACREDITAMOS NA DIGNIDADE INDIVIDUAL DE CADA UM NA NOSSA COMUNIDADE, E LUTAMOS PELOS DIREITOS E LIBERDADE DE CADA UM.

NA NOSSA ESCOLHA DE MODELOS, MÚSICA E MOVIMENTOS, SABEMOS QUE PESSOAS E SOCIEDADES DIFERENTES TERÃO TAMBÉM DIFERENTES PADRÕES NA CULTURA, NA DANÇA E NA FORMA DE VESTIR. **TAMBÉM SABEMOS QUE O QUE PODE SER APROPRIADO NUM DETERMINADO CONTEXTO, PODE NÃO SER EM OUTRO.**

Enquanto empresa que lidera experiências de fitness de grupo para milhões de pessoas, todos os dias, trabalhamos numa linha muito fina que estabelece o limite entre entregar um produto inovador e de técnica de ponta e, assegurar que as normas são mantidas e respeitadas.

Escolher músicas, passar pelo processo de licenciamento, conseguir corresponder a música com a coreografia certa, é um enorme desafio! Analisamos a música que utilizamos e evitamos linguagem ou referências que possam ser ofensivas. Sempre que conseguimos colocamos uma faixa alternativa (no final da lista de faixas) para ser utilizada como opção.

Adotamos uma comunicação aberta com toda a nossa família, para que opiniões diferentes possam ser expressadas e consigamos atingir os nossos objetivos.

ACIMA DE TUDO SOMOS APAIXONADOS POR ENTREGAR EXPERIÊNCIAS DE FITNESS QUE MUDAM VIDAS, EM QUALQUER LUGAR, A QUALQUER HORA

A
ESSÊNCIA

**BODYSTEP™ – SENTE-TE LIBERTO E VIVO COM ESTE TREINO DE
STEP ENERGIZANTE QUE LEVA O SISTEMA DE QUEIMA CALÓRICA AO
SEU MAIS ALTO NÍVEL**

BLAH

FAZ-TE OUVIR – diz-nos o que pensas sobre este lançamento. Visita-nos em
lesmills.com/BLAH

PESQUISA “FICAR EM FORMA JUNTOS”

ENSINAR O STEP ATLÉTICO

TRACK TYPE (NOTE CHANGED TRACK FORMAT)		SONG TITLE	ARTIST	DURATION
1	WARMUP	Set It Off © 2012 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Egizi, Musumeci, Omaji	Troubled Jury	5:22
2	STEP WARMUP	Bulletproof © 2012 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Jackson, Langmaid	Attack Romp	4:26
3	STEP ORIENTATION	On My Own © 2012 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Babyface, Edmonds, Sager, Simmons, Walton	White Heaven	3:30
4	STEP ATHLETIC	Jumpstart © 2012 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Sebert, Squire, Sharpe	Inevitable Ditto	5:42
5	MIXED STRENGTH	Badman Riddim (Jump) © 2012 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Ritson, Franken	Tempo Tilt	5:20
6	POWER PEAK	Sk8er Boi © 2012 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Christy, Alspach, Edwards, Lavigne	Every Believer	5:04
7	STEP RECOVERY	Call Me Maybe (Lily B Radio Mix) © 2012 Oceanlight Productions. Written by: Jepsen, Ramsay, Crowe	Club Madness	3:43
10	PEAK	Everybody Talks © 2012 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Allen	Funky Adrenalin	4:43
AC	ATHLETIC CIRCUIT	Sorry For Party Rocking © 2012 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: S. Gordy, S. Gordy, Beck	Frosty Beau	0:59
		Earthquake © 2012 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Okogwu, Williams, McKenzie	Winged Joe	1:26
		Uprocking Beats © 2012 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Salovaara, Ebanks	Cool DJ Rev	2:18
		Earthquake © 2012 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Okogwu, Williams, McKenzie	Winged Joe	1:26
		Sorry For Party Rocking © 2012 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: S. Gordy, S. Gordy, Beck	Frosty Beau	1:18
11	RECOVERY/CONDITIONING	Titanium © 2012 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Furler, Tuinfort, Guetta, Wall	Merchant Gig	4:12
12	COOLDOWN/STRETCH	Next To Me © 2012 Virgin Records Ltd. Licensed courtesy of EMI Music Australia Pty Limited. www.theinsoundfromwayout.com Written by: Sandé, Chegwin, Craze, Paul	Emeli Sandé	3:16
8	PARTY STEP	Turn Me On © 2012 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Guetta, Tuinfort, Dean, Maraj	Shaven Society	5:05
9	SPEED STEP	Man Like That © 2012 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Wigmore, Walker	Rabid Race	3:48

CHAVE

alt	alternado	RA	braços de corrida
ATT	atravessa o step	Ref	refrão (frase recorrente ou número de linhas da canção)
ATW	à volta do mundo	Rep	reprise (parte do coro repetida)
B up	construir (musica)	Rep Xx	executa a sequência/Exercício x tempo
Br	ponte (não é coro)	ROM	amplitude de movimento
C	coro	Seq	sequência
C br	coro_ ponte	ST	passo e toca
cont	continua	Tempo	batida normal da música
cts	tempos	V	verso
F&B	para a frente e para trás	1/1	2 tempos para cima, 2 tempos para baixo
HOH	mãos na anca	2/2	4 tempos para cima, 4 tempos para baixo
Instr	instrumental	3/1	6 tempos para cima, 2 tempos para baixo
Intro	introdução	4/4	8 tempos para cima, 8 tempos para baixo
mins	minutos	1/2/1	2 tempos para cima, 4 tempos e segura, 2 tempos para baixo
NV	não verbal		antecipação
O/H	acima da cabeça	↓	opção mais leve
opp	oposto	REPEAT	repete
OTS	no lugar		novo movimento
OTT	por cima do step		
Outro	últimos compassos da música		
PC	antes do coro		
QC	coro silencioso		
QPC	antes do coro silencioso		
R&L	direita e esquerda		

REPARA SÓ NISTO! DICAS OBRIGATORIAS 'MUST-DO' Aparecem agora na seção de Técnica e/ou Coaching para cada faixa. Estão em **Bold Italic**. Estas são as dicas que deves dar quando ensinas cada movimento.

CREDITS

Choreography – [Mark Nu'u](#)
BODYSTEP™ Creative Consultant
and Head of Training – [Lisa Osborne](#)
Group Fitness Director – [Dr Jackie Mills](#)
Creative Director – [Janine Phillips](#)
Program Planner – [Taimane Elise](#)
Program Coach – [Mid Thomas](#)
Technical Consultant – [Bryce Hasting](#)

SPECIAL THANKS

Sarah Robinson for choreography input

BODYSTEP™ FORMATOS EXPRESS

FORMATO 30- MINUTOS

Track 1 Warmup
Track 2 Step Warmup
Track 3 Step Orientation
Track 4 Step Athletic
Track 6 Power Peak
Track 7 Step Recovery

FORMATO 45-MINUTOS

Track 1 Warmup
Track 2 Step Warmup
Track 3 Step Orientation
Track 4 Step Athletic
Track 6 Power Peak
Track 7 Step Recovery
Track 8 Party Step
Track 10 Peak
Track 12 Cooldown

A última impressão

As ferramentas do Instrutor Les Mills' (CDs, DVDs e notas coreográficas) são recursos únicos e valiosos fornecidos ao instrutor certificado Les Mills', para te permitir aprender e ensinar cada lançamento, apenas nos ginásios licenciados com os programas Les Mills'. Não partilhes estas ferramentas. Fazer cópias, retirar os documentos da internet, ou venderes as ferramentas do Instrutor Les Mills' é ilegal, para além de que "corta" com a Les Mills, os seus distribuidores e outros instrutores. Se estás envolvido em algumas dessas atividades ilegais, poderão haver consequências legais sérias para ti enquanto profissional, incluindo a suspensão ou cancelamento definitivo da tua certificação Les Mills. A tua cooperação será bastante apreciada.

BODYSTEP™ 89

BODYSTEP™ 89... filmamos esta aula no formato favorito do Mark, Circuito Atlético (Nota: Party Step e Speed Step foram filmadas no final da aula).

Prepara-te... treinar em grupos de 2 faz com que as pessoas sorriam e conversem, antes de chegarem à Faixa 2, com um novo movimento - *Jump Knee Repeater*. É como saltar de um prédio alto de uma vez só.

Existe um novo estilo na Faixa de Step Orientation, com coreografia simples, aprendendo as técnicas para os exercícios comuns do BODYSTEP™, divertidos e interativos, especialmente para os alunos novos. Depois *Jumpstart*... "Salta para teres uma dose de adrenalina, direto ao coração", usando os *Burpees*, à medida que o teu treino dispara para te deixar mais em forma.

Consegues saltar até onde? O novo movimento na Faixa 5, o *Jump On & Off Combo*, foca em aterrar fundo no Agachamento, para absorver o impacto e explodir a parte inferior do corpo!

Sk8er Boi é simplesmente muito divertido, o que te vai fazer esquecer o quão intenso está a ser o treino! Verifica as variações RAD, dos movimentos do BODYSTEP™: o *Skater Across The Top* e o *Skater Double Top Squat*. Desafia o teu equilíbrio com o *Aeroplane Balance Sequence* e a força da tua perna, enquanto que tentas apanhar a tua respiração em *Step Recovery Call Me Maybe*.

BODYSTEP™ Presenters

Mark Nu'u (New Zealand) is the BODYSTEP™ Program Director and 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.

Depois chega *Everybody Talks*... diverte-te com o tema susurrante. É simplesmente um GRANDE pico de Cardio, antes do Circuito Atlético desafiante. Prepara, para e desliza as tuas pernas na nova combinação Side Climber. Vais precisar de peso para um pouco de treino de força. Formula = 45 segundos de treino, recuperação de 30 segundos e repete 6 vezes.

Repara só na nova e excêntrica Flexão de Tríceps, na recuperação. Usamos um peso para conseguir um grande treino de força nesta faixa, mas ensina todas as **opções**. Forte como *Titanium*!

Finalmente, fica *Next To Me*, numa maravilhosa Recuperação, com uma coreografia fluida... o *Squat Tap* e o *Twist*, é o novo movimento... e vai te saber lindamente.

A Faixa de Party *Turn Me On* tem muita adrenalina, com uma música que conecta com o movimento, e o tema do super herói na Faixa 2.

Movimento e pensar rápido em *Speed Step*, *Man Like That*, vai criar agilidade.

Sarah Robinson (New Zealand) is a LES MILLS™ National Trainer and International Presenter in, BODYSTEP™, BODYATTACK™, BODYCOMBAT™, BODYJAM™ and SH'BAM™. She last presented on BODYSTEP™ 88 and SH'BAM™ 7.

Susan Renata (United States) is an International Master Trainer for CXWORX™ and BODYSTEP™ and Head Trainer for BODYPUMP™. She is based in San Francisco.

Kendall Kimball (United States) is the North American Training Manager for Les Mills. She also teaches BODYSTEP™, BODYATTACK™ and BODYPUMP™, and last presented on BODYATTACK™ 76.

PESQUISA

“FICAR EM FORMA JUNTOS”

COLOCAR AS AULAS DE GRUPO LES MILLS™ EM TESTE.

A Dra Jinger Gottschall, Professora na Universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos, iniciou um programa de exercício de 30 semanas, usando as aulas de grupo LES MILLS™, porque quis mostrar que os diferentes formatos de aulas Les Mills, promovem a saúde cardíaca, aumentam a massa muscular assim como o equilíbrio mental e físico, sempre com uma instrução de qualidade e uma técnica segura.

Apesar das estatísticas globais chocantes – 1.5 bilhões de adultos estão acima do peso, 500 milhões estão obesos – a Organização Mundial de Saúde, compreende que muitas das doenças causadas pelo excesso de peso, não podem ser curadas somente com uma boa dieta. De fato, a capacidade cardio respiratória – a capacidade do coração e dos pulmões trabalharem juntos de forma efetiva – é a melhor forma de reduzir o risco de ataques cardíacos, o que continua a ser a 1ª causa de morte. É por isto que as organizações de saúde por todos os países, recomendam 60 min de treino cardio respiratório, 3 a 4x/sem, 8 a 10 exercícios de força 2x/sem e 60 minutos de flexibilidade 1x/sem .

Seguimos estas diretrizes quando escolhemos 25 adultos saudáveis mas sedentários, com idades entre os 25 e os 40, para o nosso programa de treino de 30 semanas.

Dividimos as 30 semanas de treino em 3 blocos.

Como os participantes eram sedentários, introduzimos as aulas de forma lenta e progressiva, por um período de 6 semanas, de forma a prevenir lesões e aumentar a retenção. Porque as primeiras 6 semanas são as mais importantes para o sucesso do treino, vamos esperar e apenas mostrar os detalhes deste protocolo no próximo lançamento. Os resultados vão mudar a forma como tu lidas com os novos alunos – por isso garante que no próximo lançamento vês a sessão educacional.

Depois das primeiras 6 semanas de adaptação, entramos no programa de treino completo – fizemos em 2 blocos de 12 semanas.

Como quisemos corresponder com as diretrizes das organizações de saúde, no 1º bloco de 12 semanas, os alunos realizaram 2 aulas de BODYPUMP™, 1 de flexibilidade – BODYBALANCE™/BODYFLOW® e 3 de treino cardiovascular entre BODYATTACK™, BODYCOMBAT™, RPM™ e BODYSTEP™.

No 2º bloco de 12 semanas, aumentaram as aulas de treino cardiovascular, de 3 para 4, e mantiveram as 2 aulas de BODYPUMP™ e 1 BODYBALANCE™/BODYFLOW® por semana.

Medimos a saúde física, muscular e esquelética, através de um teste na passadeira, para testar a condição física aeróbica, testes de sangue para medir os níveis de colesterol, e a densidade óssea assim como a gordura corporal, no início, a meio e no final do programa de treino. Para além disso preencherem questionários no final de cada aula LES MILLS™, assim como no final de cada semana, para conseguirmos medir o seu estado psicológico – o seu interesse, a sua motivação e esforço durante as aulas, juntamente com a sua disposição, energia e níveis de stress.

OS RESULTADOS FORAM **REALMENTE INCRÍVEIS.**

Os alunos aumentaram a sua eficiência ao nível cardíaco assim como ao nível dos pulmões, em cerca de 57%. Juntamente com isto aumentaram 1.8Kg de massa muscular e perderam 5.6Kg de gordura. Ao mesmo tempo os níveis de colesterol baixaram em 16%. Estes resultados todos juntos, dizem-nos que estas pessoas evitaram vir a ter doenças cardíacas, em 3.6 anos, apenas por fazerem 6 a 7 aulas por semana.

E tudo isto como resultado apenas das aulas de grupo LES MILLS™! Não pedimos a ninguém para alterar os hábitos de alimentação.

UMA DAS RAZÕES PARA ESTES NÚMEROS IMPRESIONANTES FOI O **NÍVEL ELEVADO DE ADEÇÃO.**

O nível de satisfação dos alunos reportado durante as primeiras 6 semanas, não só se mantiveram como também aumentou durante o resto do programa. Eles ganharam confiança no ambiente das aulas assim como for a desse mesmo ambiente, à medida que dominavam os formatos das aulas e observavam as transformações físicas. Também reportaram menos incidentes de depressão e ansiedade, em cada semana de atividade.

Vamos resumir as 3 mensagens chave, deste estudo:

- 1** Nós conhecemos como a abordagem Les Mills funciona – as aulas criam mudanças musculares, esqueléticas, físicas e psicológicas, na saúde das pessoas.
- 2** Iniciantes conseguem desfrutar das aulas de grupo ao mesmo tempo que o seu interesse aumenta enquanto que o stress diminui durante as 30 semanas.
- 3** Uma introdução gradual por um período de 6 semanas, faz com que as pessoas fiquem “viciadas”.

Com estes resultados podes promover as aulas LES MILLS™ ainda com mais confiança, sabendo que são estudos comprovados cientificamente, sendo uma forma efetiva e agradável de cumprir com as diretivas recomendadas ao nível do exercício e alcançar o máximo de saúde.

Por favor garante que no próximo lançamento vês todos os detalhes sobre como conseguir manter os iniciantes nas aulas durante as primeiras 6 semanas – vais poder conseguir atingir os mesmos resultados nas tuas aulas, que nós conseguimos no estudo.

Se quiseres aceder ao estudo, vai a Lesmills.com/research.

“ENSINAR” **STEP** ATLÉTICO

Obrigada a todos pelo vosso feedback no último ano... Temos agora **3 FORMATOS DE AULA**, que te dão a ti e aos teus alunos uma aula de BODYSTEP™, variada e “terrível”.

Ensinamos o formato de 70/30, para a sensação de “boa vibração” e fitness do BODYSTEP™, ou a nossa aula favorita de Circuito Atlético, para uma explosão de energia, intensidade e um pico de treino de fitness.

BODYSTEP™ 89 foi filmado usando o formato preferido do Mark, **Circuito Atlético 1**. As notas coreográficas vão também seguir este formato, neste lançamento.

CIRCUITO ATLÉTICO FORMATO 1 **O FAVORITO DO MARK**

- 1** Warmup
- 2** Step Warmup
- 2** Step Orientation
- 4** Step Athletic
- 5** Mixed Strength
- 6** Power Peak
- 7** Step Recovery
- 10** Peak
- AC** Athletic Circuit
- 11** Recovery/Conditioning
- 12** Cooldown/Stretch

CIRCUITO ATLÉTICO FORMATO 2 **O FAVORITO DA LISA**

- 1** Warmup
- 2** Step Warmup
- 3** Step Orientation
- 4** Step Athletic
- 5** Mixed Strength
- 6** Power Peak
- 7** Step Recovery
- AC** Athletic Circuit
- 10** Peak
- 11** Recovery/Conditioning
- 12** Cooldown/Stretch

70/30 FORMATO **SEMPRE O FAVORITO ‘CHEIO DE** **ADRENALINA’**

- 1** Warmup
- 2** Step Warmup
- 3** Step Orientation
- 4** Step Athletic
- 5** Mixed Strength
- 6** Power Peak
- 7** Step Recovery
- 8** Party Step
- 9** Speed Step
- 10** Peak
- 11** Recovery/Conditioning
- 12** Cooldown/Stretch

CIRCUITO ATLÉTICO – FORMATO 1

Ensina as Faixas 1–7, depois Faixa 10, Circuito Atlético, Faixas 11 e 12.

Este é o preferido do Mark.

Este formato é recomendado se a tua intenção for ensinar o circuito VERDADEIRO hardcore, e exigir que a tua turma REALMENTE treine até chegar à exaustão. Eles deverão ficar completamente quebrados, de forma a que não consigam fazer outro cardio, depois do Circuito Atlético.

CIRCUITO ATLÉTICO – FORMATO 2

Ensina as Faixas 1–7, o Circuito Atlético, depois as Faixas 10, 11 e 12.

Este é o preferido da Lisa.

Este formato é recomendado se o teu estilo de ensinar for mais descontraído e a tua intenção for, treinar a tua turma de forma intensa mas sem levar à exaustão. A tua turma provavelmente, depois do Circuito Atlético, ainda poderá ter alguma energia, e conseguirá continuar no Step em segurança, na Faixa 10.

70/30 FORMATO – CHEIO DE ADRENALINA

Para a aula normal de 70/30, a Faixa 8 e 9 são ensinadas no final do DVD, e são as duas últimas faixas no teu cd.

No lançamento 89, filmamos a aula no formato de Circuito Atlético 1. Filmamos desta forma para conseguirmos este formato Atlético em ação. A partir do lançamento 90, vamos voltar a filmar no formato normal de 70/30.

1 WARMUP

ATHLETIC

Set It Off > 5:22 mins

	MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE	CTS	REPS
0:00	Intro	_ Set it off	1x8	Prepare to move	1-8	
0:08	Instr		2x8	Squat down & up. <i>HOH</i>	1-2	8x
0:15			2x8	ST L&R. <i>HOH</i>	1-4	4x
0:21	PC	Everybody	2x8	A ST L&R. <i>Open & Clap</i>	1-4	4x
0:28		Really want	2x8	A ¹ Hamstring Curl L&R. <i>Open & Clap</i>	1-4	4x
0:35	C	The dance	8x8	B CHANGE STEP SEQUENCE	1-32	2x
1:02	Rep		4x8	C DROP SQUAT & MARCH OTS SEQUENCE L	1-8	4x
1:16	V1	_ I see you	4x8	D ST F&B L on L diagonal. <i>RA</i>	1-4	8x
1:30		Let's walk	2x8	E 8-Tap Repeater L. <i>RA</i>	1-16	
1:36		Let's move	2x8	E ¹ 8-Knee Repeater L. <i>RA</i>	1-16	
1:43	PC	Everybody	2x8	A REPEAT ST R&L	1-4	4x
1:50		Really want	2x8	A ¹ REPEAT Hamstring Curl R&L	1-4	4x
1:57	C	The dance	8x8	F MARCH ON TOP SEQUENCE R	1-32	2x
2:24	Rep		4x8	C REPEAT Drop Squat & March OTS Sequence R	1-8	4x
2:38	V2	_ Let's walk	4x8	D REPEAT ST F&B R on R diagonal	1-4	8x
2:51		Let's move	2x8	E REPEAT 8-Tap Repeater R	1-16	
2:58			2x8	E ¹ REPEAT 8-Knee Repeater R	1-16	
3:05	PC	Everybody	2x8	A REPEAT ST L&R	1-4	4x
3:12		Really want	2x8	A ¹ REPEAT Hamstring Curl L&R	1-4	4x
3:19	C	The dance	8x8	F REPEAT March On Top Sequence L	1-32	2x
3:46	Rep		4x8	C ¹ DROP SQUAT & BOUNCE OTS SEQUENCE L	1-8	4x
4:00	Instr	(Quiet)	4x8	G ACTIVE CALF STRETCH SEQUENCE R	1-32	
4:13			4x8	G REPEAT Active Calf Stretch Sequence L	1-32	
4:27	Rep		4x8	C ¹ DROP SQUAT & BOUNCE OTS SEQUENCE L	1-8	4x
4:41	PC	Everybody	12x8	B ¹ CHANGE STEP & DROP SQUAT COMBO	1-32	3x

ANTES DA AULA: Antes de começares a tua aula, diz aos teus alunos que vão treinar em pares, algumas faixas. Faz com que cada par, coloque os seus steps afastados por um metro entre eles.

Tu, enquanto instrutor, podes ter dois steps no palco, e rapidamente podes demonstrar o que eles vão fazer.

No entanto diz-lhes que se eles quiserem treinar sózinhos também o podem fazer, sendo que quando os outros trocarem de steps, eles ficarão a correr no lugar.

VEN PARA ESTA FAIXA: Energizado, positivo, bom anfitrião e preparado para liderar a tua turma durante este treino fantástico!.

Foco da Faixa Estar completamente preparado com o plano e informar a minha turma do treino que eles vão fazer. Eu vou criar uma vibração quente e descontraída, para conseguir que os meus alunos sorriam, conversem e riam, enquanto que vão ficando quentes para o treino que se segue.

CHANGE STEP SEQUENCE



- | | |
|-------------------------------------|-------|
| Jog no step do teu colega | 1-8 |
| Jog no lugar, no step do teu colega | 9-16 |
| Jog de volta para o teu step | 17-24 |
| Jog no lugar no teu step | 25-32 |
- Faz com que esta sessão seja leve, conversacional e divertida. Os alunos poderão ir para o step errado no início, por isso prepara-te e brinca com a situação. Vai aligeirar a aula e vai fazer com que tu e a tua turma mais facilmente conectem.
 - Quando os pares trocam de step, desafia-os para fazerem perguntas divertidas entre eles: Qual é o teu nome? E o número de telefone? E a comida preferida? Consegues "dar cinco" ao teu colega?

DROP SQUAT & BOUNCE ON THE SPOT SEQUENCE

- Agachamento no lugar. *Cruza à Frente com os cotovelos à altura dos ombros.* 1-2
- Sobe do agachamento. *Punhos nas ancas* 3-4
- Baloíça esquerda, direita, esquerda, direita. *Braços de corrida* 5-8
- BOUNCE:**
- Pés mais afastados** do que a largura das ancas ☐
 - Abraça o abdominal para colocar a anca no lugar.** Evita baloiçar a anca de um lado para o outro. ☐
 - O corpo todo movimenta-se de um lado para o outro, como um só** ☐
 - Cria tensão muscular pelo teu corpo
 - Dica: Senta, de pé, baloiça** ☐

DROP SQUAT & MARCH ON THE SPOT SEQUENCE

- Posição afastada, agachamento em baixo
- Cruza à frente* 1-2
- Sobe do agachamento, mantendo os pés afastados. *Punhos nas ancas* 3-4
- Marcha com os pés juntos, esquerda, direita, esquerda, direita
- Braços de corrida* 5-8
- Abraça o abdominal e peito para cima** ☐
 - Senta a anca atrás e em baixo** ☐
 - Dica: Senta, de pé, marcha com os pés para dentro** ☐

ACTIVE CALF STRETCH SEQUENCE

- Vira para a esquerda, levanta o calcanhar direito
- Flete o braço, eleva à frente* 1-2
- Pressiona o calcanhar direito em baixo. *Punhos nas ancas* 3-4
- Repete, tempos 1-4 3x 5-16
- Alongamento estático do gêmeo direito
- Mãos na coxa esquerda* 17-30
- Gira para a direita. *Mãos nas ancas* 31-32
- Repete para o outro lado 33-64
- Pés à largura da anca – passo longo** ☐
 - Mantém o peso na perna da frente** ☐
 - Enrola pelo pé todo, depois pressiona o calcanhar para baixo** ☐

MARCH ON TOP SEQUENCE

- 4x Marcha em cima, depois no chão
- Braços de corrida* (repete 3x) 1-24
- Hamstring Curl* direita, depois esquerda 2x.
- Abre e bate as palmas* 25-32
- Usa uma dica visual para mostrares a perna que lidera ☐
 - O pé todo no step com espaço entre as pernas** ☐
 - Mantém os **Braços de Corrida fortes** e ativos com amplitude máxima ☐

CHANGE STEP & DROP SQUAT COMBO

- Jog para o step do colega 1-8
- Agachamento no lugar para baixo.
- Cruza à frente* 9-10
- Sobe do agachamento. Mantém os pés afastados
- Punhos nas ancas* 11-12
- Baloíça esquerda, direita, esquerda, direita
- Braços de corrida* 13-16
- Repete para o outro lado 17-32
- Antecipa a mudança, fazendo com que os teus alunos olhem para os colegas na ultima série do *Drop Squat & Bounce*
 - Dica: Troca de steps, baixo, de pé e baloiça, troca novamente**

SABES? MOSTRA!

Como podes mostrar a Sequência de Troca de Step mais efetivamente?

2 STEP WARMUP



Bulletproof > 4:26 mins

MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro		2x8	A	Up Tap L then R. <i>RA</i> (to the center of the step)	1-8	2x
0:07	Instr	Bullet	4x8	A ¹	Up Tap L then R. <i>RA</i> (corner to corner)	1-8	4x
0:22	V1	I've been	4x8	B	Basic Step L. <i>RA</i> ● Basic Step With Arm Combo on last 8 cts	1-4	8x
0:37		I'm burning	4x8	B ¹	BASIC STEP WITH BULLETPROOF ARM COMBO L	1-8	4x
0:52	C	This	8x8	C	UP TAP & BASIC STEP COMBO L	1-16	4x
1:22	Br	Bullet	½x8	D	Hamstring Curl L. <i>HOH</i> (to the R corner)	1-4	
1:24	Rep	Tic tic tic	4x8	D ¹	Alt Hamstring Curl R then L. <i>Open & Clap O/H</i>	1-8	4x
1:39	V2	I won't let	4x8	B	REPEAT Basic Step R ● Basic Step With Arm Combo on last 8 cts	1-4	8x
1:54		Tic tic tic	4x8	B ¹	REPEAT Basic Step With Arm Combo R	1-8	4x
2:09	C	This	8x8	C	REPEAT Up Tap & Basic Step Combo R	1-16	4x
2:39	Br	Bullet	½x8	D	REPEAT Hamstring Curl R (to the L corner)	1-4	
2:41	Rep	Tic tic tic	4x8	D ¹	REPEAT Alt Hamstring Curl L then R	1-8	4x
2:56	Ref	This	4x8	E	3-Knee Repeater L then R. <i>RA</i> (to the corners) ● Jump Knee Repeater on the last 8 cts	1-16	2x
3:11	Instr	Bullet bullet	4x8	E ¹	Jump Knee Repeater L then R. <i>RA</i>	1-16	2x
3:26	C	This	12x8	F	JUMP KNEE REPEATER & BASIC STEP COMBO L then R	1-32	3x
4:11	Rep	Tic tic tic	4x8	D ¹	Repeat Alt Hamstring Curl L then R	1-8	4x

Foco da Faixa

Ensina a minha turma a criar tensão muscular e a conseguir que se conectem com o tema do super-herói.

O tema do super-herói. Cria a imagem de seres à prova de bala, como o X-Man, para conseguires que os alunos criem tensão muscular, para ajudar a recrutar mais músculos. Novo movimento, o *Jump Repeater*. É como o Super-Homem a saltar de um edifício, de uma vez só.

TEM PARA ESTA FAIXA: Calmo, em controlo e carregado de informação importante, para conseguires que a turma execute de forma correta, durante todo o treino

BASIC STEP WITH ARM COMBO

- | | |
|---|-----------------------|
| <i>Basic Step</i> esquerda. Devagar cruza na frente | 1-4 |
| <i>Basic Step</i> esquerda. 2x Rápido cruza na frente | 5-8 |
| • O pé todo no step, com espaço entre os pés | ☐ |
| • Fica perto do step e faz o movimento cima e baixo, e não frente e trás | ☐ |
| • Utiliza o imaginário para serem à prova de bala, como o X-Man | |
| • Ensina a tua turma a criar tensão muscular, com as linhas de braços fortes, para fazerem o movimento parecer e sentir, mais forte | |
| • Toca com os punhos nas ancas, quando puxas os braços para baixo. Evita lançar os braços atrás | ☐ |
| • Dica: Um devagar, dois rápido, um devagar, dois rápido | ☐ |

UP TAP & BASIC STEP COMBO

- | | |
|---|-----------------------|
| Cima, Toca esquerda, depois direita. <i>Braços de Corrida</i> | 1-8 |
| <i>Basic Step</i> esquerda. Devagar cruza à frente | 9-12 |
| <i>Basic Step</i> esquerda. 2x Rápido cruza à frente | 13-16 |
| • Usa dicas visuais para mostrares a direção dos Toques em cima, e para segurar o <i>Basic Step</i> na frente | ☐ |
| • Encoraja a turma a manter tensão muscular nos Basic Steps. Diz-lhes: <i>Sejam à prova de bala</i> | ☐ |

JUMP KNEE REPEATER

NEW MOVE

- | | |
|---|-----------------------|
| <i>Propulsive Knee</i> esquerda. <i>Braços de Corrida</i> | 1-2 |
| <i>2-Repeater Knee Lift</i> esquerda. <i>Braços de Corrida</i> | 3-6 |
| Para baixo, direita, esquerda. <i>Braços de Corrida</i> | 7-8 |
| Repete para o outro lado | 9-16 |
| • Ensina o <i>Propulsive Knee take-off</i> . Lidera com o calcanhar, enrola pelo pé, empurra para fora dos dedos | ☐ |
| • Dica: Salta, dois, um, troca de lado | ☐ |
| • Puxa pelo imaginário, como o Super-Homem a saltar de um edifício alto, de uma vez só | ☐ |
- Opção:** 3-Knee Repeater

JUMP KNEE REPEATER & BASIC STEP COMBO

- | | |
|---|-----------------------|
| <i>Jump Knee Repeater</i> esquerda | |
| <i>Braços de corrida</i> | 1-8 |
| <i>Basic Step</i> direita | |
| Devagar cruza à frente | 9-12 |
| <i>Basic Step</i> direita | |
| 2x Rápido cruza à frente | 13-16 |
| Repete para o outro lado | 17-32 |
| • Dica: Salta, dois, um, agora à prova de bala | ☐ |

SABES? MOSTRA!

Diz o nome de três Dicas de Coaching para o *Propulsive Knee take-off*.

3 STEP ORIENTATION



On My Own > 3:30 mins

MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro		½x8		Step feet wide	1-4	
0:02	Instr		2x8		Prepare for Burpee	1-16	
0:09	Ref 1	_ I'll start	4x8	A	SUPER-SLOW HALF BURPEE	1-16	2x
0:22	Ref 2	_ I'll start	8x8	A ¹	SLOW HALF BURPEE & BOUNCE COMBO ↓Option: Triple Pulse Squat & Bounce	1-16	4x
0:49	Ref 3	_ Ow ow	8x8	A ²	SLOW HALF BURPEE & CHANGE STEPS COMBO Bounce OTS last 8 cts	1-32	2x
1:17	PC	It's time	2x8	A ¹	Slow Half Burpee Bounce OTS L&R. <i>Raise arms slowly O/H 'V'</i>	1-8 9-16	
1:24	C	I am not	4x8	B	Basic Jog L. RA	1-4	8x
1:38		I live my	1x8	B ¹	Basic Jog L. <i>Raise arms slowly to O/H 'V'</i>	1-4	2x
1:42		No matter	1x8	B ²	Basic Jog L. <i>Hold arms O/H, hands in fists</i>	1-4	2x
1:45		You know	½x8	B ³	Basic Jog L. <i>Slowly lower the arms to O/H 'V'</i>	1-4	3x
1:46			1½x8	B	Basic Jog L. RA	1-4	
1:51	Br		½x8		Bounce L&R OTS. <i>Fists to hips</i>	1-2	2x
1:53	Instr	Ohhhh	4x8	C	CHANGE STEP SEQUENCE Use last 8 cts to set up for Lunge	1-32	
2:07	Ref 1	_ Ow ow	14x8	D	TRIPLE PULSE LUNGE & BOUNCE COMBO Triple Pulse Lunge L. RA Step L B to hip-width apart on the floor. <i>HOH</i> Boxers Bounce R&L. <i>Fists by hips</i> Repeat to the other side	1-6 7-8 9-16 17-32	3½x
2:55	C	I am not	4x8	B	REPEAT Basic Jog R. RA	1-4	8x
3:09		I live my	1x8	B ¹	REPEAT Basic Jog R. <i>Raise arms slowly to O/H 'V'</i>	1-4	2x
3:12		No matter	1x8	B ²	REPEAT Basic Jog R. <i>Hold arms O/H, hands in fists</i>	1-4	2x
3:16		You know	½x8	B ³	REPEAT Basic Jog R. <i>Slowly lower the arms to O/H 'V'</i>	1-4	
3:18			1½x8	B	REPEAT Basic Jog R. RA	1-4	3x
	Outro				Step R B and <i>point both hands F</i> on the last ct		

Foco da Faixa Ensinar a técnica correta no *Burpee*, *Lunge* e *Bounces*, numa batida lenta, e gradualmente introduzir os *Jogs* para aumentar a frequência cardíaca.

NEW-STYLED STEP ORIENTATION

Quantas vezes já viste alunos novos desistirem da aula, por se sentirem frustrados com as Voltas, os Galopes e o Andar à Volta do Step? Esta é a razão da mudança no foco: então, não nos focamos em baralhar e perder os alunos novos, a esta altura na nossa aula. Nesta faixa aprendemos uma série de exercícios que vamos fazer na Faixa 4, mas numa batida mais lenta, para que consigamos ensinar a técnica correta e **opções**, assim como ficar com a sensação dos movimentos, antes de trabalharmos neles mais tarde. Como na nossa Faixa 3, gradualmente vamos subindo a frequência cardíaca, introduzindo propulsões leves, e movendo à volta do step, quando trocamos de steps com os colegas.

TEM PARA ESTA FAIXA: Com um plano, carregado de técnica, conhecimento e **opções**, para os movimentos que vais ensinar.

SUPER-SLOW BURPEE

Flete os joelhos. <i>Coloca as mãos no step</i>	1-4
Anda para trás, a meio caminho	5-8
Anda na direção do step	9-12
Mantém-te forte com o peito para cima. <i>Mãos nas ancas</i>	13-16
• Pés ligeiramente mais afastados do que a largura das ancas	☐
• Abraça o abdominal	☐
• Na ponta dos dedos para manter os pulsos fortes e direitos	☐
• Cotovelos suaves com tensão muscular, através dos braços	☐
• Anda para trás, ancas ligeiramente para cima	☐
• Mantém o olhar na frente	☐
• Dica: Toca, anda para trás, anda para dentro, fica forte	☐

SLOW HALF BURPEE & BOUNCE COMBO

Flete os joelhos. <i>Mãos no step</i>	1-2
Salta com os pés para trás a meio caminho	3-4
Salta para dentro na direção do step	5-6
Fica. <i>Mãos nas ancas</i>	7-8
Baloíça no lugar, esquerda, direita, esquerda, direita.	
<i>Punhos nas ancas</i>	9-16
Opção: 3x <i>Squat Pulses</i> no lugar, em vez do <i>Half Burpee</i>	
• Usa uma dica visual e dicas verbais claras, para segurar e baloiçar, depois do <i>Half Burpee</i>	☐
• Dica: Toca, salta, salta, fica e baloiça	☐

SLOW HALF BURPEE & CHANGE STEPS COMBO

<i>Half Burpee</i> lento (como acima). <i>Mãos no step</i>	1-8
Jog no step do teu colega	9-16
Repete para o outro lado	17-32
• Dica: Toca, salta, salta, troca de steps, vai!	☐
• Ensina a turma a colocar os pés mais afastados do que a largura da anca , antes de irem para baixo, para o <i>Half Burpee</i>	☐

CHANGE STEP SEQUENCE

Jog no step do colega	1-8
Jog no lugar, no step do colega	9-16
Repete de volta para o teu step	17-32
Usa isto como um intervalo rápido, antes dos <i>Lunges</i> . Elogia a turma; experimenta fazer com que eles "deem cinco" quando cruzam	

TRIPLE PULSE LUNGE & BOUNCE COMBO

Longo passo com a esquerda para o step e <i>Pulse Lunge</i> x3. <i>Braços de Corrida</i>	1-6
Passo com a esquerda para o chão, pés à largura da anca	
<i>Punhos nas ancas</i>	7-8
Baloíça direita e esquerda 4x. <i>Punhos nas ancas</i>	9-16
Repete para o outro lado	17-32
Antes de começares a primeira repetição, faz com que a turma se movimente um pouco para trás do step	
• Dá um passo longo para o step	☐
• Peso distribuído em ambas as pernas	☐
• Corpo direito, movimenta-te para baixo e para cima	☐
• Abdominal abraçado, peito para cima e ombros para trás e para baixos	☐
• Empurra o joelho da frente para fora	☐

BASIC JOG WITH ARMS

Sobe os braços com a música, depois leva os pulsos no ar como um campeão.

SABES? MOSTRA!

No *Triple Pulse Lunge & Bounce Combo*, onde está o teu peso distribuído, e em que direção te movimentas?

MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE			CTS	REPS
0:00	Intro	Turn it	1x8		Prepare to move		1-8	
0:05	Instr		2x8	A	Knee Lift L then R. <i>RA</i> (to center)		1-8	2x
0:12			2x8	A ¹	Knee Lift L then R. <i>RA</i> (to corners)		1-8	2x
0:19	C	Jump	4x8	A ²	Propulsive Knee Lift L then R. <i>Punch O/H</i>		1-8	4x
0:33	Br		½x8	B	Basic Step L. <i>RA</i> (to center)		1-4	
0:35	V1	Broke, Loud,	4x8	B ¹	Basic Jog L. <i>RA</i>		1-4	8x
0:49			5½x8	B ²	High Knee Jog L. <i>RA</i>		1-4	11x
1:08	Instr	Turn it	4x8	C	Jump Knee Repeater L then R. <i>RA (to the centre)</i> 👁 Moonwalk		1-16	2x
1:22	C	Jump	8x8	C ¹	Moonwalk L then R (to centre)		1-16	4x
1:50	Br		½x8	A	Knee Lift L. <i>RA</i>		1-4	
1:52	Rep	Turn it	4x8	A ²	REPEAT Propulsive Knee Lift R then L		1-8	4x
2:05	Br		½x8	B	REPEAT Basic Step R		1-4	
2:07	V2	Dreams Time	4x8	B ¹	REPEAT Basic Jog R		1-4	8x
2:21			5½x8	B ²	REPEAT High Knee Jog R		1-4	11x
2:41	Instr	Turn it	4x8	C	REPEAT Jump Knee Repeater R then L 👁 Moonwalk		1-16	2x
2:55	C	Jump	8x8	C ¹	REPEAT Moonwalk R then L		1-16	4x
3:22	Br		½x8	A	REPEAT Knee Lift R		1-4	
3:24	Rep	Turn it	4x8	A ²	REPEAT Propulsive Knee Lift L then R		1-8	4x
3:38	Instr	(Quiet)	4x8	B	REPEAT Basic Step L 👁 Jump Start Combo		1-4	8x
3:52			1x8		Burpee & Bounce		1-8	
3:56	C	Jump	12x8	D	JUMP START COMBO		1-16	6x
4:38	Rep	Turn it	4x8	A ²	REPEAT Propulsive Knee Lift L then R		1-8	4x
4:52	C	Jump	8x8	D	REPEAT Jump Start Combo		1-16	4x
5:20	Rep	Turn it	4x8	A ²	REPEAT Propulsive Knee Lift L then R		1-8	4x
5:34	Outro	Jump	½x8		Air Jack		1-4	

Foco da Faixa Ensinar a turma a manter o peso corporal em cima do step, e tocar suavemente no chão em *Moonwalk*. Ensinar o avançado *Burpee*, *Half Burpee* ou as opções para o *Double Squat*.

TECNICA

Uma Faixa Atlética e divertida, com *Burpees* enquanto que o teu treino se foca em te colocar mais em forma rapidamente. Existe uma **opção** para colocar os pés mais longe atrás, no *Burpee*, isto se quiseres levar o teu treino a um nível mais avançado. E, como a música diz, "Salta para consegues uma dose de adrenalina, direito ao coração"

JUMP KNEE REPEATER

Propulsive Knee esquerda. *Braços de Corrida* 1-2
2x Repeater Knee Lift esquerda. *Braços de Corrida* 3-6
 Desce direita, esquerda. *Braços de corrida* 7-8
 Repete para o outro lado 9-16
 • Mantém o peso corporal em cima do step ☐
 • É o mesmo *Jump Repeater* da Faixa 2 ☐
 • Dica: Salta, dois, um, troca de pernas ☐
 Opção: 3-Repeater Knee Lift

MOONWALK

Propulsive Knee esquerda. *Braços de Corrida* 1-2
 Pé esquerdo no step, toca com os dedos do pé direito no chão. *Braços de Corrida* 3
 Troca Shuffle direita no step, dedos do pé esquerdo no chão. *Braços de Corrida* 4
 Troca Shuffle esquerda no step, dedos do pé direito no chão. *Braços de Corrida* 5
 Sobe joelho direito. *Braços de Corrida* 6
 Desce direita, esquerda. *Braços de Corrida* 7-8
 Repete para o outro lado 9-16
 • Dicas curtas e dicas de acompanhamento claras ☐
 • Mantém o peso corporal em cima do step ☐
 • Toca ligeiramente com os dedos no chão ☐
 • Fica leve nos teus pés ☐
 • Abdominal abraçado. *Braços de Corrida* ☐
 • Peito para cima ☐
 Opção: 3-Repeater Knee Lift ou *Jump Knee Repeater*

BURPEE

Para adicionares intensidade, podes saltar para trás para a posição total de *Burpee*.
 • Pés ligeiramente mais afastados do que as ancas, para maior estabilidade ☐
 • Abraça o abdominal quando saltas para trás ☐
 • Cotovelos suaves ☐
 • Peso na base dos dedos, pulsos fortes ☐
 • Olhar na frente ☐
 • Corpo direito, evita arredondar o corpo ☐
 Opção: *Half Burpee* ou *Double Squat Pulse*

HIGH KNEE JOG

- Abraça abdominal ☐
- Mantém o corpo em cima do step, evita inclinar atrás ☐
- Pé todo no step ☐

PROPULSIVE KNEE LIFT

- Lidera com o calcanhar ☐
- Enrola pelo pé ☐
- Empurra para fora do pé ☐
- Dedos suaves, ponta do pé, calcanhar no chão ☐
- Demonstra as propulsões explosivas ☐

JUMP START COMBO

Propulsive Knee Lift esquerda, depois direita 1-8
 Alt Punch acima da cabeça 1-8
Burpee 9-12
 Baloíça esquerda e direita x2. *Punhos nas ancas* 13-16
 Opção: Joelho de baixo sobe e *Double Squat Pulse*
 • Usa Dicas Verbais curtas e claras, ara esta combinação ☐
 • Dica: Joelho, joelho, *Burpee*, segura ☐
 • Usa uma Dica Visual clara no *Bounce*, para consegues que os alunos segurem no lugar ☐
 • Mostra que estás um pouco com falta de ar, no final desta sequência ☐
 • Conecta com a letra da música ☐

SABES? MOSTRA!

Quais são as variações/opções que podes ensinar para o *Burpee*?

5 MIXED STRENGTH

Badman Riddim (Jump) > 5:20 mins

MUSIC		SEQUENCE/EXERCISE			CTS	REPS
0:00		Come	½x8		Prepare to move	1-4
0:02	Intro	_ Right	2x8		Wide March L, R OTS. RA 👁 4x Wide March On Top on the last 8 cts	1-2 8x
0:08	Instr	Place	4x8	A	4x Wide March On Top L. RA 👁 Jump On & Off Combo	1-8 4x
0:22	C	Jump	4x8	B	STAGGERED JUMP ON & OFF COMBO L 👁 Jump On & Off Combo on the last 8 cts	1-8 4x
0:37		_ Jump	4x8	B ¹	JUMP ON & OFF COMBO 👁 2x Jump On Top on the last 8 cts	1-8 4x
0:51		Jump	4x8	B ²	2x JUMP ON TOP COMBO	1-8 4x
1:06	Instr	Place	2x8	C	4x Narrow March On Top L. RA (move to R side)	1-8 2x
1:12	V1	_ Show	4x8	C	4x Narrow March On Top L. RA 👁 Half Stomp & March Combo on the last 8 cts	1-8 4x
1:27		_ Rock	4x8	C ¹	HALF STOMP & MARCH COMBO 👁 Half Stomp & Jump Combo	1-8 4x
1:41	Rep	_ Jump	8x8	C ²	HALF STOMP & JUMP COMBO	1-8 8x
2:10	Instr	(Rising)	4x8	D	14-Knee Repeater L. RA March R, L, R, L OTS. RA	1-28 29-32
2:25	C	_ Jump	4x8	B	REPEAT Staggered Jump On & Off Combo R 👁 Jump On & Off Combo on the last 8 cts	1-8 4x
2:39		_ Jump	4x8	B ¹	REPEAT Jump On & Off Combo 👁 2x Jump On Top on the last 8 cts	1-8 4x
2:54		Jump	4x8	B ²	REPEAT 2x Jump On Top Combo	1-8 4x
3:08	Instr	Place	2x8	C	REPEAT 4x Narrow March On Top R (move to L side)	1-8 2x
3:15	V2	_ You	4x8	C	REPEAT 4x Narrow March On Top R 👁 Half Stomp & March Combo on the last 8 cts	1-8 4x
3:30		_ Going	4x8	C ¹	REPEAT Half Stomp & March Combo R 👁 Half Stomp & Jump Combo	1-8 4x
3:44	Rep	_ Jump	8x8	C ²	REPEAT Half Stomp & Jump Combo B	1-8 8x
4:13	Instr	(Rising)	4x8	D	REPEAT 14-Knee Repeater R REPEAT March L, R, L, R OTS	1-28 29-32
4:28	C	_ Jump	4x8	B	REPEAT Staggered Jump On & Off Combo L 👁 Jump On & Off Combo on the last 8 cts	1-8 4x
4:42		_ Jump	4x8	B ¹	REPEAT Jump On & Off Combo 👁 2x Jump On Top on the last 8 cts	1-8 4x
4:57		Jump	4x8	B ²	REPEAT 2x Jump On Top Combo	1-8 4x
5:11	Outro	Jump	1x8		Jump Squat on. <i>Bent Arms F</i> Slowly stand	1-2 3-8

Foco da Faixa Ensinar profundidade em todos os Agachamentos, no tempo correto e para trabalhar a parte inferior do corpo, assim como aterrar cada salto com os abdominais contraídos e os joelhos suaves, para absorver o impacto.

TÉCNICA

Esta faixa é apenas sobre saltar, e o quão alto tu consegues saltar. Novo movimento... é o *The Jump On & Off Combo*. O foco é aterrar e fazer o agachamento bem em baixo, para absorver o impacto e para treinar mais ainda a parte inferior do corpo.

VEM PARA ESTA FAIXA: Um pouco ofegante da Faixa 4. Fica forte e em controlo.

STAGGERED JUMP ON & OFF COMBO

Jump Squat no step com uma aterragem controlada, esquerda, direita. *Flete braços à frente* 1-2
 Sobe no agachamento. *Punhos nas ancas* 3-4
 Jump Squat fora do step com uma aterragem controlada, esquerda, direita. *Flete braços à frente.* 5-6
 Sobe no agachamento. *Punhos nas ancas* 7-8
 Aterra e desce bem em baixo na posição de agachamento, depois sobe
Dica: *Senta, sobe, senta, sobe* ○
 • *Abraça abdominal* ○
 • *Peito para cima* ○
 • *Senta as ancas atrás e em baixo* ○
 • *Demonstra a aterragem controlada. Deixa que a turma saiba, que esta é a opção mais leve, se eles precisarem*

JUMP ON & OFF COMBO

Jump Squat no step. *Flete os braços à frente.* 1-2
 Sobe no agachamento. *Punhos nas ancas* 3-4
 Jump Squat fora do step. *Flete braços à frente* 5-6
 Sobe no agachamento. *Punhos nas ancas* 7-8
 Aterra e desce bem em baixo na posição de agachamento, depois sobe
Dica: *Salta, de pé, salta, de pé* ○
 • *Abraça abdominal* ○
 • *Peito para cima* ○
 • *Senta as ancas atrás e em baixo* ○
 • *Demonstra a aterragem com o joelho suave em ambos os agachamentos*
 • *Se sentes que te movimentas for a do tempo, é por não estares a fazer o agachamento com a profundidade suficiente*
Opção: *Staggered Jump On & Off Combo*

2x JUMP ON TOP COMBO

Jump Squat no step. *Flete os braços à frente* 1-2
 Jump up e aterra no step na posição de agachamento. *Punhos nas ancas* 3-4
 Jump Squat fora do step. *Flete braços à frente* 5-6
 Sobe no agachamento. *Punhos nas ancas* 7-8
 • **Dica:** *Salta um, dois, salta em baixo, de pé* ○
 • *Abraça abdominal* ○
 • *Peito para cima* ○
 • *Senta as ancas atrás e em baixo* ○
 • *Aterragem suave com os joelhos* ○
 • *Mostra que estás a sentir o trabalho nas pernas, e um pouco ofegante*
Opção: *Staggered Jump On & Off Combo*

HALF STOMP & JUMP COMBO

Passo esquerda para o step, depois direita para o lado direito no chão. *Braços de Corrida.* 1-2
 Passo esquerda para o step, depois direita para trás no chão. *Braços de Corrida* 3-4
 Passo esquerda para trás no chão. *Punhos nas ancas* 5
 Power Jump. *Braços alcançam acima da cabeça* 6
 2x pequenos saltos no lugar, pés à largura da anca. *Punhos nas ancas* 7-8
 • *Senta em baixo no Half Stomp para criar carga nas pernas* ○
 • *Explode para cima no Power Jump* ○
 • *Joelhos suaves e um duplo salto, aterrando para absorver o impacto* ○
 • *Vai no máximo da altura possível no Power Jump* ○
Opção: *Half Stomp & Calf Raise*
 Faz com que a turma oiça a letra da música "Jump, jump". É aqui que fazemos x2 saltos pequenos

14-KNEE REPEATER

• *Flete o joelho da frente e mantém o peso em cima do step* ○
 • *Empurra o joelho da Frente para fora* ○
 • *Abraça o abdominal* ○
 • *Peito para cima* ○
 • *Contraí os glúteos* ○
 • *Mostra que estás a sentir "a queimar"*

SABES? MOSTRA!

Diz o nome de duas dicas técnicas, que vão ajudar a absorver o impacto do salto.

MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro	He was	1½x8		Prepare to move	1-12	
0:05	Instr		4x8	A	6x March Across L then R. <i>RA</i>	1-16	2x
0:19	Br	(Record scratches)	1x8	B	Low ATT L then R. <i>HOH</i>	1-8	
0:22	C	_ He was	5x8	B ¹	Propulsive ATT. <i>Double O/H Reach</i>	1-8	5x
0:40	V1	_ He was	4x8	C	Knee Lift L. <i>RA</i> 👁 Double Top Squat, last 8 cts	1-4	8x
0:54		_ He wanted	4x8	D	Double Top Squat L. <i>Hands to thighs</i>	1-8	4x
1:07	C	_ He was	9x8	E	Propulsive Knee Lift & Skater Top Squat Combo L	1-16	4½x
1:39	Rep	Skater boy	4x8	B ¹	REPEAT Propulsive ATT L then R 👁 Skater ATT on the last 4 cts	1-8	4x
1:53		Later boy	4x8	B ²	Skater ATT L then R. <i>Circle arms</i>	1-8	4x
2:07	Br	(Record scratches)	1x8	A	REPEAT 6x March across L	1-8	
2:10	V2	_ Five years	4x8	C	REPEAT Knee Lift R 👁 Skater Double Top Squat, last 8 cts	1-4	8x
2:24		_ She calls up	4x8	D	REPEAT Double Top Squat R	1-8	4x
2:38	C	_ He was a	9x8	E	REPEAT Propulsive Knee Lift & Skater Top Squat Combo R	1-16	4½x
3:09	Rep	Skater boy	4x8	B ¹	REPEAT Propulsive ATT R then L 👁 Skater ATT on the last 4 cts	1-8	4x
3:23		Later boy	4x8	B ²	REPEAT Skater ATT R then L	1-8	4x
3:37	Br	(Record scratches)	1x8	A	REPEAT 6x March across R (for participants) 👁 Skater Double Top Squat	1-8	
3:40	Instr		4x8	D ¹	Skater Double Top Squat L then R	1-16	2x
3:54	C	_ He was a	9x8	E ¹	Propulsive Knee Lift & Skater Combo L then R	1-32	2¼x
4:26	Rep	Skater boy	4x8	B ¹	REPEAT Propulsive ATT L then R 👁 Skater ATT on the last 4 cts	1-8	4x
4:40		Later boy	4x8	B ²	REPEAT Skater ATT L then R	1-8	4x
4:53	Outro	(Record scratches)	1x8		Create your own finale or use ours from the Masterclass	1-8	

Foco da Faixa Ensinar de forma clara a direção para sair do step no *Double Top Squats*, e criar uma imagem divertida de andar de skate, para conseguir que a turma entre neste desafio divertido de fitness.

TECNICA

Nesta faixa existe o tema de andar de skate, e vais-te divertir tanto, que te vais esquecer do quanto estás a treinar intensamente. Verifica as variações RAD, para uma série de movimentos do BODYSTEP™, o *Skater Across The Top* e o *Skater Double Top Squat*.

TEM PARA ESTA FAIXA: Forte, com as pernas a queimar e pronto para “rebentar” com o cardio.

DOUBLE TOP SQUAT

- Passo esquerda para o step. *Braços de Corrida.* 1
 Passo direita para o step e levanta o pé esquerdo. *Braços de Corrida* 2
 Passo esquerda bem grande para o step e agachamento 2x. *Mãos nas coxas.* 3-5
 Passo esquerda para o step, onde o pé direito estava, levanta pé direito. *Braços de corrida.* 6
 Passo direita para baixo, para o lado direito, depois toca esquerda no chão. *Braços de Corrida.* 7-8
 • **Abraça abdominal e peito para cima.** ☐
 • **Senta as ancas atrás e em baixo** ☐
 • Ensina que existem **dois agachamentos, não é um ou um e meio** ☐
 • **Dica:** Passo para cima, agachamento, agachamento, passo para trás ☐
 • Usa uma dica visual para mostrares qual o lado do step é que eles precisam de descer ☐

PROPULSIVE KNEE LIFT & SKATER TOP SQUAT COMBO

- 2x Propulsive Knee Lift left. *Single Punch Overhead* 1-8
 Double Top Squat with arms out to shoulder height for the 2x Squats 9-16
 • Arms out to sides as though you are on a skateboard ☐
 • **Cue:** Two knees, one more, Top Squat one, two, step back ☐
 • **Option:** Low Knee Lifts & Double Top Squat ☐
 • Create some skateboarding imagery ☐

PROPULSIVE KNEE LIFT & SKATER COMBO LEFT THEN RIGHT

- 2x Propulsive Knee Lift left. *Single Punch Overhead* 1-8
 Skater Double Top Squat left 9-16
 Repeat to the other side 17-32
 • Use a visual cue to show which way to step off the step ☐

SHATER ACROSS THE TOP

NEW MOVE

- Intensidade media *Across The Top* esquerda. *Círculo com os braços no sentido dos ponteiros do relógio.* 1-3
 Toca o pé direito no chão, fecha atrás o pé esquerdo.
Braço direito à frente, braço esquerdo para o lado 4
 Repete para o outro lado 5-8
 • **Aponta para tocar diretamente atrás** da perna de apoio ☐
 • Evita deixar o pé tocar e cruzar muito longe atrás da perna de apoio ☐
 • **Mantém o joelho alinhado com os dedos dos pés** ☐
 • Fica leve e alto quando te movimentas *Across The Top*, depois senta em baixo quando tocas e atinges a posição de *Skater* ☐
 • **Abdominal contraído e peito para cima** ☐
 • Mantém o **corpo alinhado para a frente**, evita a torção ☐
 Mostra que estás um pouco ofegante no final disto e completamente ofegante no final da faixa.

SHATER DOUBLE TOP SQUAT

- Passo esquerda para o step. *Braços de Corrida.* 1
 Passo direito para o step e levanta o pé esquerdo. *Braços de Corrida* 2
 Passo esquerda grande para o step e agachamento 2x. *Braços para o lado* 3-5
 Passo direito para o step, levanta o pé esquerdo. *Braços de Corrida* 6
 Passo esquerda para baixo para o lado esquerdo, depois toca a direita no chão. *Braços de Corrida* 7-8
 Repete para o outro lado 9-16
 • Usa uma dica visual para mostrar qual o lado do step para descender ☐
 • **Dica:** Sobe, agacha, agacha, desce ☐
 • As mesmas dicas posturais que no *Double Top Squat* ☐

SABES? MOSTRA!

Verdadeiro ou Falso? Existe um agachamento e meio, no *Double Top Squat*

7 STEP RECOVERY

Call Me Maybe > 3:43 mins

	MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE	CTS	REPS
0:00	Intro		4x8	Set up on top of the step, across to the L side	1-32	
0:14	V1	_ I threw	6x8	A LUNGE & SQUAT COMBO R then L. <i>RA and hands to thighs</i>	1-16	3x
0:36	C	_ Hey I	10x8	B REPEATER & SQUAT COMBO R then L	1-32	2½x
1:12	Instr	_ Call me	4x8	C AEROPLANE BALANCE SEQUENCE Tap R foot into L. <i>Arms out to sides</i> Tap R foot B to the floor and hold. <i>Arms out to sides</i> Aeroplane Balance pose L. <i>Arms out to sides</i> Slowly move to upright position and lift R knee. <i>Reach arms O/H</i>	1-4 5-8 9-24 25-32	
1:27	Rep	_ Hey I	4x8	D 16-Knee Repeater L. <i>Arms O/H slowly lower, last 16 cts</i>	1-32	
1:41	V2	_ You	6x8	A REPEAT Lunge & Squat Combo L then R	1-16	3x
2:03	C	_ Hey I	10x8	B REPEAT Repeater & Squat Combo L then R	1-32	2½x
2:40	Instr	_ Call me	4x8	C REPEAT Aeroplane Balance Sequence R	1-32	
2:54	Rep	_ Hey I	4x8	D REPEAT 16-Knee Repeater R	1-32	
3:08	C	_ Hey I	8x8	B REPEAT Repeater & Squat Combo R then L	1-32	2x
3:38	Outro			Roll body up on the last 4 cts		

Foco da Faixa Criar contraste e entrar na faixa de forma calma, depois gradualmente ensinar a turma a tirar o melhor dos movimentos

TÉCNICA

Recuperação Cardio no início, depois sente a “queimar” a parte inferior do corpo, à medida que a faixa progride. Desafia o teu equilíbrio com o *Aeroplane Balance Sequence*, e senta em baixo nos *Repeaters* e Agachamentos, para desafiar a força da perna.

VEM PARA ESTA FAIXA: Ofegante e a precisar de recuperação cardio. Cria contraste da Faixa 6, acalmando a voz, ensinando com tranquilidade.

LUNGE & SQUAT COMBO

- | | |
|--|------|
| Passo atrás, <i>Lunge</i> esquerda. <i>Braços de Corrida</i> | 1-2 |
| <i>Lunge</i> cima e sobe o joelho esquerdo. <i>Braços de Corrida</i> | 3-4 |
| Agachamento em cima do step no lado esquerdo. <i>Mãos nas coxas</i> | 5-6 |
| Sobe joelho direito. <i>Braços de Corrida</i> | 7-8 |
| Repete para o outro lado | 9-16 |
- **Dá um passo longo atrás** ☐
 - Primeiro define o padrão, depois ensina a treinar de forma mais intensa ☐
 - Usa dicas visuais para mostrar a direção de movimento ☐
 - **Dica:** *Um Lunge, um agachamento* ☐
 - Afunda o Lunge, coxa da Frente paralela ao chão
 - Afunda o Agachamento, nádegas à altura do joelho

REPEATER & SQUAT COMBO

- | | |
|--|-------|
| 6-Repeater levanta joelho esquerdo. <i>Braços de Corrida</i> | 1-12 |
| 2x Squat insiste em cima. <i>Mãos nas coxas</i> | 13-15 |
| Levanta joelho esquerdo. <i>Braços de Corrida</i> | 16 |
| Repete para o outro lado | 17-32 |
- Usa a contagem decrescente nos *Repeaters* ☐
 - Usa uma dica visual para mostrar a direção do movimento ☐
 - **Peito para cima** ☐
 - **Abraça abdominal** ☐
 - **Dica:** *Seis, cinco, quatro, três, dois, um, dois agachamentos em baixo* ☐

AEROPLANE BALANCE

- **Abraça o abdominal e inclina à frente a partir das ancas** ☐
 - Mantém as *omoplatas apertadas* ☐
 - Mantém o *joelho da perna de apoio suave* ☐
 - **Ancas e ombros alinhados para a frente** ☐
- Opção:** Mantém os dedos dos pés da perna livre, no chão e inclina à frente

SABES? MOSTRA!

Como podes ensinar esta faixa, para que tenha um contraste diferente da Faixa 6?

MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE			CTS	REPS
0:00	Intro	Ahhhhh	2x8		Prepare to move	1-16	
0:08	Instr		2x8		Alt Tap Down L then R. <i>RA</i>	1-4	4x
0:15	PC	I found out	2x8		Alt Propulsive Tap Down L then R. <i>RA</i>	1-4	4x
0:22	C	Whisper	4x8	A	WHISPER COMBO L Alt Tap Down L then R. <i>RA</i> Alt Propulsive Tap Down L then R. <i>Alt Punch F</i> Alt Propulsive Tap Down L then R. <i>Alt Punch O/H</i> Alt Propulsive Tap Down L then R. <i>Reach Up & Down</i>	1-8 9-16 17-24 25-32	
0:36		Your love	3x8	B	4x Repeater Knee Lift L then R. <i>Reach Up & Down</i>	1-16	1½x
0:46	Rep	Everybody	4x8	C	Propulsive OTT R then L. <i>Reach Up & Down</i> 👁 Straddle on the last 4 cts	1-8	4x
1:00	V1	_ Hey baby	4x8	D	Alt Straddle R then L. <i>RA</i>	1-8	4x
1:14		I'm a sorry	4x8	D ¹	Alt Propulsive Straddle R then L. <i>RA</i>	1-8	4x
1:28	C	Whisper	4x8	A	REPEAT Whisper Combo R	1-32	
1:41		Your love	3x8	B	REPEAT 4-Repeater Knee Lift R then L	1-16	1½x
1:52	Rep	Everybody	4x8	C	REPEAT Propulsive OTT L then R 👁 Double Squat on the last 4 cts	1-8	4x
2:05	Instr		4x8	E	Double Squat L then R. <i>Hands to thighs</i> 👁 Straddle on the last 4 cts	1-8	4x
2:19	V2	_ Hey	6x8	D ¹	REPEAT Alt Propulsive Straddle L then R	1-8	6x
2:40	C	Whisper	4x8	A	REPEAT Whisper Combo L	1-32	
2:54		Your love	3x8	B	REPEAT 4-Repeater Knee Lift L then R	1-16	1½x
3:04	Rep	Everybody	4x8	C	REPEAT Propulsive OTT R then L 👁 Double Squat on the last 4 cts	1-8	4x
3:18	Instr		4x8	E	REPEAT Double Squat R then L	1-8	4x
3:32	Ref	_ Hey sugar	3½x8	E ¹	Single Squat R then L. <i>RA Blades</i>	1-4	7x
3:44	C	Whisper	4x8	A	REPEAT Whisper Combo R	1-32	
3:58		Your love	3x8	B	REPEAT 4-Repeater Knee Lift R then L	1-16	1½x
4:08	Rep	Everybody	4x8	E ¹	REPEAT Single Squat L then R	1-4	8x
4:22		Everybody	4x8	C	REPEAT Propulsive OTT L then R	1-8	4x
4:36	Outro		½x8		Step F and Shhhh class		

Foco da Faixa Entrar no tema sussurrante, acalmando a voz e o movimento, sempre que aparecer a palavra “whisper” nos *Alternating Tap Downs*.

TECNICA

Quando ensinas o formato regular 70/30, esta é a Faixa 10.

Entra na faixa e diverte-te com o tema sussurrante: é um pico de cardio fantástico, simples e atlético.

VEM PARA ESTA FAIXA: Forte, com energia guardada pronto para ser libertada. Segura a excitação para o último momento de cardio que vai “rebentar”

WHISPER COMBO

- Trabalha com a música. Faz os toques leves e usa um gesto sussurrante com a letra da música ☐
- Depois da letra sussurrante, deixa-te perder e dá-lhe com energia ☐

DOUBLE SQUAT/SINGLE SQUAT

- Pés à largura da anca e paralelos ☐
- Abraça abdominal, peito para cima ☐
- Senta ancas atrás e em baixo ☐
- Evita deixar o peito cair em baixo e em cima, quando fazes as Flexões ☐

ALTERNATING STRADDLE

- Abraça abdominal e peito para cima ☐
- Usa uma dica visual para mostrar qual a perna que lidera ☐
- **Dica:** Baixo, baixo, sobe o joelho ☐
- Senta em baixo quando desces do step, propulsiona quando sobes o joelho ☐

CONECÇÃO

Encontra locais na música, para a deixares falar. Faz uma conexão com o tema ‘Everybody talks’, depois faz o oposto, deixa a música sozinha e não fales. Demonstra e dá à tua turma dicas visuais fantásticas.

SABES? MOSTRA!

Que tipos de dicas podem tornar esta faixa FANTÁSTICA?

Sorry For Party Rocking/Earthquake/

Uprocking Beats > 7:27 mins

MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE			CTS	REPS
0:00	Intro	_ Sorry	5x8		Set up on top of the step. 👁️ Low Double Lunge option	45	
0:17 0:44	C	People Party	8x8 4x8	A A ¹	CIRCUIT ONE Double Propulsive Lunge R then L. <i>RA</i> Alt Propulsive Lunge R then L. <i>RA</i>	1-8 1-4	8x 8x
0:59 1:19	Ref	Labyrinth _ Whoa oh	6x8 2x8	B C	RECOVERY ONE Recovery, get class to change steps with the partner they had earlier, and 'high five' them as they change over Slow Weighted Combo L	1-48 1-16	
1:26 1:52 2:10	C Br Instr	Yeah, Throw bombs _ One two	8x8 4x8 1x8 4x8	C ¹ C ² C ³	CIRCUIT TWO Weighted Combo L Weighted Squat R then L Place weight forward to the floor, out of stepping path Speed Tap R then L. <i>RA</i>	1-8 1-4 1-8 1-2	8x 8x 16x
2:25	Ref	Uprocking	8x8	B	RECOVERY TWO Recovery, get class to change steps with the partner they had earlier, and 'high five' them as they change over 👁️ Side Climber Combo on the last 32 cts	1-64	
2:52	C	Uprocking	12x8	E	CIRCUIT THREE Side Climber Combo ⬇️ Option: Squat Jumps	1-16	6x
3:34	Ref	_ Uh!	8x8	B	RECOVERY THREE Recovery, get class to change steps with the partner they had earlier, and 'high five' them as they change over	1-64	
4:02 4:29	C	Uprocking Uprocking	8x8 4x8	A A ¹	CIRCUIT FOUR REPEAT Double Propulsive Lunge R then L REPEAT Alt Propulsive Lunge R then L	1-8 1-4	8x 8x
4:43 5:04	Ref	Labyrinth _ Whoa oh	6x8 2x8	B C	RECOVERY FOUR Recovery, get class to change steps with the partner they had earlier, and 'high five' them as they change over REPEAT Slow Weighted Combo R	1-48 1-16	
5:10 5:38 5:52 5:55	C Br Instr	Yeah, Throw bombs _ One two	8x8 4x8 1x8 4x8	C ¹ C ² C ³	CIRCUIT FIVE REPEAT Weighted Combo R REPEAT Weighted Squat L then R REPEAT Place weight forward to the floor, out of stepping path REPEAT Speed Tap L then R	1-8 1-4 1-8 1-2	8x 8x 16x
6:09	Ref	Labyrinth	8x8	B	RECOVERY FIVE Recovery, get class to change steps with the partner they had earlier, and 'high five' them as they change over 👁️ Side Climber Combo on the last 16 cts	1-64	
6:37	C	People	12x8	E	REPEAT Side Climber Combo	1-16	6x
7:18	Outro		1x8		<i>Fist Pump</i>	1-8	

Foco da Faixa

Conduz a turma direta ao treino de forma intensa, o máximo que eles conseguirem em cada bloco de treino, depois permite que recuperem e prepara para a próxima fase de treino. Ensina o *Side Climber Combo* e as opções do *Squat Jumps*.

TÉCNICA

Estilo treino de circuito intervalado: 45 segundos de treino intenso, seguidos de 30 segundos de recuperação

TEM PARA ESTA FAIXA: Forte e autoritário, como um instrutor de *bootcamp*, instrutor pronto para liderar a sua equipa, sem ser com treino livre, tudo bem preparado e planeado

FASE DE TREINO

- O objetivo é **treinar o máximo possível nos 45 segundos da fase de treino**, trabalhando até ao ponto de fadiga.
- Ensina o movimento e a técnica exigida, para treinar intensamente de forma segura e efetiva
- Ensina as opções mais leves para quem precisa delas
- Motiva e conduz a tua turma para darem tudo o que tiverem. Eles devem ficar ofegantes no final dos 45 segundos, a precisar da fase de recuperação
- Sente-te livre para saíres do step e ficares próximo dos teus alunos; apenas garante que voltas ao teu step nos últimos 4 tempos do exercício, antes da fase de recuperação
- Congratula a tua turma pelo esforço, no final dos 45 segundos

FASE DE RECUPERAÇÃO

- **30 segundos para recuperar**
- Coloca a tua turma a andar à volta, respirando, e para trocar de steps com os seus colegas ou com outra pessoa na aula
- Encoraja os teus alunos a "darem cinco", quando estão na recuperação a andar à volta. Esta é uma excelente altura para conectares com a tua turma, e para eles interagirem e conectarem uns com os outros. Já vi pessoas a abraçarem-se nesta fase de recuperação, o que é muito bom de se ver
- Antecipa o movimento seguinte nos últimos 2x8 da fase de recuperação

WEIGHTED COMBO

NEW MOVE

- | | |
|---|-----------------------|
| Sobe do agachamento e pressiona o peso acima da cabeça | 1-2 |
| Agacha em baixo e desce o peso à altura dos ombros | 3-4 |
| Propulsiona em cima do lado direito e agacha em baixo | |
| Peso seguro à altura do ombro | 5-6 |
| Propulsiona em cima do lado esquerdo e agacha em baixo | |
| Peso seguro à altura do ombro | 7-8 |
| • Pé direito no step, pé esquerdo no chão, pés à largura das ancas e paralelos | ☐ |
| • Joelhos alinhados com os dedos dos pés | ☐ |
| • Senta as ancas atrás e em baixo | ☐ |
| • Abraça abdominal e peito para cima | ☐ |
| • Mantém o peso perto do corpo quando em baixo | ☐ |
| • Mantém o peso na Frente do corpo , quando pressiona acima da cabeça | ☐ |
| • Dica: Peito em cima, agachamento em baixo, por cima, por cima | ☐ |
- Opção: Sem peso

DOUBLE PROPULSIVE LUNGE

- | | |
|--|-----------------------|
| • Duplo <i>Pulse Lunge</i> esquerda. <i>Braços de Corrida</i> | 1-3 |
| • Propulsiona para cima. <i>Braços de Corrida</i> | 4 |
| • Repete para o outro lado | 5-8 |
| • Passo longo atrás | ☐ |
| • Calcanhar de trás fora do chão | ☐ |
| • Ancas ligeiramente à frente e corpo direito em cima | ☐ |
| • Abraça abdominal, peito para cima | ☐ |
| • Joelho da frente para fora | ☐ |
| • Peso nos dois pés | ☐ |
| • Tenta ir o máximo de altura possível no Salto, e coloca a coxa a 90 graus, no <i>Lunge</i> | |
- Opção: Sem propulsão

NEW MOVE

SIDE CLIMBER COMBO

- | | |
|---|-----------------------|
| Flete joelhos, coloca as mãos no step | 1-2 |
| Salta para trás, na posição de Prancha | 3-4 |
| Salta com o pé esquerdo para a frente, no lado esquerdo do step | 5-6 |
| Salta com o pé direito para a frente, no lado direito do step | |
| Salta com o pé esquerdo direito para trás | 7-8 |
| Salta com o pé esquerdo para a frente, no lado esquerdo do step | |
| Salta com o pé direito, direito para trás | 9-10 |
| Salta com o pé direito para a frente, no lado direito do step | |
| Salta com o pé esquerdo direito para trás | 11-12 |
| Salta com os pés para a Frente até ao step, joelhos fletidos | 13-14 |
| Joelhos suaves, mantém-te alto. <i>Mãos nas ancas</i> | 15-16 |
| • Mantém um abdominal forte e contraído | ☐ |
| • Mantém o olhar na frente | ☐ |
| • Perna direita, podes-te mover de um lado para o outro, ou ficar direita atrás | ☐ |
| • Leva o joelho à parte de fora do cotovelo | ☐ |
| • Dica: Baixo, salta atrás, quarto, três, dois, um, salta, levanta-te | ☐ |
- Opção: 7x *Squat Jumps* leves, no lugar

SINGLE PROPULSIVE LUNGE

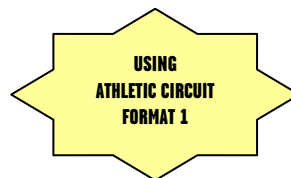
- | | |
|---|-----|
| <i>Lunge</i> esquerda. <i>Braços de corrida</i> | 1 |
| Propulsiona para cima. <i>Braços de Corrida</i> | 2 |
| Repete para o outro lado | 3-4 |
- A mesma técnica que o duplo *Propulsive Lunge*
- Opção: Sem propulsão

SABES? MOSTRA!

Para onde deves levar o joelho no *Side Climber Combo*?

11 RECOVERY/CONDITIONING

Titanium > 4:12 mins



MUSIC		SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro		4x8 Set up		
0:14	V1	_ You	4x8 Step Lunge L then R. <i>Holding weight</i> ● Step Lunge with Front Raise Sequence on the last 8 cts	1-16	2x
0:29		_ I'm	12x8 STEP LUNGE WITH FRONT RAISE SEQUENCE L then R	1-16	6x
1:15	Br	Ah ah	2x8 Transition to floor, hands on step, prepare for Freeze Tricep Pushup	1-16	
1:23	Instr	Ah ah	4x8 Freeze Tricep Pushup, down and hold Freeze Tricep Pushup, up and hold	1-4 5-8	4x
1:38		Ah ah	8x8 ECCENTRIC LOADED TRICEP PUSHUP SEQUENCE Full Tricep Pushup, down Place knees to floor Knee Tricep Pushup, up Lift knees off the floor to Full Tricep Pushup position	1-2 3-4 5-6 7-8	8x
2:09	V2	_ Cut me	4x8 Onto knees and shake out ● Rotating Plank & Mountain Climber Combo	1-16 17-32	
2:24		_ Raise	12x8 ROTATING PLANK & MOUNTAIN CLIMBER COMBO L then R	1-32	3x
3:10	Br		2x8 Transition to floor, prepare for Hover	1-16	
3:17	Instr	Ah ah	4x8 Hover ↓ Option: Hover on knees	1-16	
3:32		Ah ah	8x8 Hover with Knee Drop ↓ Option: Hover on knees	1-4	16x
4:03	Outro	Titanium	1x8 Childs Pose	1-8	

Foco da Faixa Avisar a turma para escolher um peso mais leve do que o normal, depois ensinar uma técnica correta e opções para todos os movimentos, uma vez que esta é uma faixa desafiante.

TÉCNICA

Quando se ensina o formato normal de 70/30, esta é a Faixa 11.

Usamos o peso para conseguirmos um bom treino de força para os ombros e os braços. Repara só nas novas e excêntricas Flexões de Tríceps, depois trabalhamos a parte superior do corpo com um difícil treino de core. Estamos a treinar para sermos fortes, como o *Titanium*.

VEM PARA ESTA FAIXA: Ofegante e a precisar de uma recuperação de cardio.

STEP LUNGE WITH FRONT RAISE SEQUENCE

Passo com a esquerda para o step (passo longo para a frente).

- Levanta o peso à frente 1-2
- Lunge em baixo. Roda o peso para a esquerda 3-4
- Lunge para cima. Roda o peso ao centro 5-6
- Passo atrás com o pé esquerdo, pés à largura da anca
- Desce o peso 7-8
- Repete para o outro lado 9-16

Esta combinação é desafiante. Avisa a turma que eles provavelmente vão precisar de **usar um peso mais leve**

- Mantém um abdominal forte ☐
- Passo longo atrás ☐
- Calcanhar de trás fora do chão ☐
- Ancas ligeiramente para a frente e corpo direito ☐
- Abdominal abraçado, peito para cima ☐
- Joelho da frente para fora ☐
- Peso colocado no meio das pernas ☐
- Peso não vai mais alto do que a altura dos ombros ☐
- Evita rodar o corpo com o peso ☐
- Evita inclinar atrás. Sugere um peso mais leve se isto acontecer. O peso também pode ser colocado mais em baixo, nas coxas, ou então na direção do umbigo. Isto vai trabalhar os ombros, braços e músculos do core.

ECCENTRIC LOADED TRICEP PUSHUP SEQUENCE

- Flexão do Tricep total em baixo 1-2
- Desce os joelhos para o chão 3-4
- Flexão 5-6
- Joelhos for a do chão 7-8
- Cotovelos para dentro, junto ao corpo ☐
- Peito à altura do cotovelo ☐
- Abraça abdominal ☐
- Bloqueia as ancas ao nível do corpo ☐
- Dica: Baixo, para os joelhos, cima, em cima da dos dedos dos pés ☐

Opção: Fica de joelhos

ROTATING PLANK

- Pés fora da largura das ancas ☐
- Abraça o abdominal ☐
- Corpo roda como uma unidade só ☐
- Ambos os pés fazem pivo quando rodas ☐
- Movimenta-te com controlo ☐
- Olhar segue a mão para cima ☐

MOUNTAIN CLIMBER

- Pés fora da largura das ancas ☐
- Ombros por cima dos pulsos ☐
- Abraça abdominal ☐
- Joelho na direção do cotovelo oposto ☐
- Olhar na direção das mãos ou ligeiramente à frente ☐

HOVER WITH KNEE DROP

- Punhos juntos ☐
- Cotovelos por baixo dos ombros ☐
- Ombros para baixo e para trás, longe das orelhas ☐
- Ancas ligeiramente para cima, depois bloqueia no sítio certo ☐
- Não movimentar a anca quando os joelhos mexem ☐
- Abraça abdominal com TUDO O QUE TIVERES ☐
- Dica: Joelhos em baixo, cima, baixo, cima ☐

Opção: Total ou Prancha de joelho

Este exercício é desafiante. Encoraja os alunos da aula a continuar a respirar, e tentarem o seu melhor

SABES? MOSTRA!

No Front Raise, o que podes sugerir para que a tua turma não se incline atrás?

12 COOLDOWN/STRETCH

Next To Me > 3:16 mins



MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00	Intro		2x8		Stand and set up, feet apart, step between legs	16	
0:11	V1	You won't find	2x8	A	ADDUCTOR STRETCH L Transition to Hip Flexor Stretch	1-14 15-16	
0:21		You won't	2x8	B	HIP FLEXOR & CALF STRETCH L Circle L arm around and transition to Lunge & Side Stretch	1-14 15-16	
0:31		You won't find	2x8	C	LUNGE L & SIDE STRETCH R Tap R foot to step, find balance	1-14 15-16	
0:41		You will never	2x8	D	QUADRICEP STRETCH R	1-16	
0:51	C	Next to me	4x8	E	TWIST SEQUENCE R Squat & Twist R. Bent arms at shoulder height Squat & face front. Bent arms at shoulder height Hands to Quads, roll down then up	1-2 3-4 5-8	4x
1:12	V2	The money	2x8	A	REPEAT Adductor Stretch R Transition to Hip Flexor Stretch	1-14 15-16	
1:22		I know there's	2x8	B	REPEAT Hip Flexor & Calf Stretch R Circle L arm around and transition to Lunge & Side Stretch	1-14 15-16	
1:32		When the sky	2x8	C	REPEAT Lunge R & Side Stretch L Tap R foot to step, find balance	1-14 15-16	
1:42		All I need	2x8	D	REPEAT Quadricep Stretch L	1-16	
1:52	C	Next to me	4x8	E	REPEAT Twist Sequence L	1-8	4x
2:12	V3	When the end	2x8	F	Hamstring Stretch L	1-16	
2:22		Everyone has	2x8	G	Soleus & Shoulder Stretch R	1-16	
2:32	C	Next to me	2x8	F	REPEAT Hamstring Stretch R	1-16	
2:42		Next to me	2x8	G	REPEAT Soleus & Shoulder Stretch L	1-16	
2:52		Next to me	4x8	E ¹	Squat & Twist R then L. Bent arms at shoulder height Hands to Quads, roll down then up	1-4 5-8	4x

Foco da Faixa Fazer com que a turma descontraia e se sintam bem pelo treino que fizeram.

TÉCNICA

ADDUCTOR STRETCH

- Pés afastados ☐
- Empurra para longe da perna direita ☐
- Peito para cima, corpo longo ☐

HIP FLEXOR & CALF STRETCH

- Joelho da frente por cima do calcanhar ☐
- Perna de trás longa ☐
- Pressiona ancas para baixo ☐
- Pressiona o calcanhar de trás na direção do chão, alongamento do gêmeo ☐
- Abraça abdominal ☐

LUNGE & SIDE STRETCH

- Pés afastados ☐
- Abraça abdominal ☐
- Alongamento longo dos dedos às pontas dos dedos ☐

STANDING QUADRICEP STRETCH

- Anca para a frente ☐
- Joelhos juntos ☐
- Suaviza a perna de apoio para ajudar non equilíbrio ☐

TWIST SEQUENCE

- Abraça abdominal ☐
- Faz a torção apenas para um lado ☐
- Usa uma dica visual para parares ao centro, antes de enrolares para baixo ☐

HAMSTRING STRETCH

- Abraça abdominal ☐
- Peito para cima, coluna longa ☐
- Ancas para trás ☐
- Desce o umbigo na direção da coxa ☐

SOLEUS & SHOULDER STRETCH

- Peso na perna de trás ☐
- Pressiona o calcanhar de trás para o chão ☐
- Usa o peso do corpo para, gentilmente, empurrar para a frente ☐
- Braço cruza o corpo para alongar o ombro ☐

SABES? MOSTRA!

Na sequência do Twist, onde deves usar uma dica visual?

8 PARTY STEP

Countdown > 4:50 mins



USA ESTA FAIXA NO
FORMATO NORMAL
DE 70/30

MUSIC				SEQUENCE/EXERCISE		CTS	REPS
0:00		_ Make	1x8		Prepare to move	1-8	
0:03	Ref	_ I know	6x8	A	OTT & SHUFFLE COMBO L then R 👁 Swirl & Shuffle Combo on the last 8 cts	1-16	3x
0:23	C	_ Make	8x8	A ¹	Swirl & Shuffle Combo L then R	1-16	4x
0:52	Ref	_ I I I I I	4x8	B	3-Knee Repeater L. <i>RA</i> 👁 Funky Twist On Top on the last 8 cts	1-8	4x
1:06	V1	Doctor	4x8	B ¹	Funky Twist On Top L. <i>RA</i>	1-8	4x
1:20	PC	A hero	6x8	B ²	Funky Twist On Top with Stop & Pull Arm L	1-8	6x
1:42	QC	_ Make	4x8	A	REPEAT OTT & Shuffle Combo L then R 👁 Swirl & Shuffle Combo on the last 8 cts	1-16	2x
1:56	C	_ Make	4x8	A ¹	REPEAT Swirl & Shuffle Combo L then R 👁 Swirl & Shuffle Combo with <i>Flasher Arms, last 8 cts</i>	1-16	2x
2:10		_ Make	4x8	A ²	Swirl & Shuffle Combo with Flasher Arms L then R	1-16	2x
2:24	Br	Make	½x8	C	Switch Knee Lift L. <i>HOH</i>	1-4	
2:26	Rep	A hero	4x8	C ¹	Switch Knee Lift R then L. <i>Single Punch O/H</i>	1-8	4x
2:41	Ref	_ I I I I I	4x8	B	REPEAT 3-Knee Repeater R 👁 Funky Twist On Top on the last 8 cts	1-8	4x
2:55	V2	Boy you	4x8	B ¹	REPEAT Funky Twist On Top R	1-8	4x
3:09	PC	A hero	6x8	B ²	REPEAT Funky Twist On Top with <i>Stop & Pull Arm R</i>	1-8	6x
3:30	QC	_ Make	4x8	A	REPEAT OTT & Shuffle Combo R then L 👁 Swirl & Shuffle Combo on the last 8 cts	1-16	2x
3:44	C	_ Make	4x8	A ¹	REPEAT Swirl & Shuffle Combo R then L 👁 Swirl & Shuffle Combo with <i>Flasher Arms</i>	1-16	2x
3:59		_ Make	4x8	A ²	REPEAT Swirl & Shuffle Combo with <i>Flasher Arms</i> R then L	1-16	2x
4:13	Rep	A hero	4x8	C ¹	REPEAT Switch Knee Lift R then L	1-8	4x
4:27	C	_ Make	4x8	A ²	REPEAT Swirl & Shuffle Combo with <i>Flasher Arms</i> R then L 👁 Swirl & Shuffle Combo with <i>O/H Arms, last 8 cts</i>	1-16	2x
4:41		_ Make	4x8	A ³	Swirl & Shuffle Combo with <i>O/H Arms</i> R then L	1-16	2x
4:55	Outro	Ohhh	1x8		Jump onto the step. <i>Superhero muscle pose</i>	1-8	

Foco da Faixa A chave para o sucesso para o Swirl, é saltar no step. Olha à volta e vê o que se passa na sala, e ensina a tua turma a saltar para cima

TECNICA

Quando ensinas o formato normal 70/30, esta é a Faixa 8.

A ADRENALINA nesta *Party Step* é boa, ousada e forte, em oposição ao borbulhante a alegre. Pensa em '*Super-cool Pop Star*'. Entramos no tema do Super-herói, com o movimento de *Switch Knee Lift*, e a letra da música ("O meu corpo precisa de um herói, vem salvar-me"). Imagina o Super-homem a voar.

VEM PARA ESTA FAIXA: Excitado, energizado e a borbulhar

OVER THE TOP & SHUFFLE COMBO

Passo por cima do step, esquerda. Mãos nas ancas 1-4
Shuffle direita, esquerda, direita, esquerda. *Braços de Corrida* 5-8
 Repete para o outro lado 9-16
 • **Dica:** Por cima, segura e *shuffle* ☐
 • Usa uma dica visual para segurar o *shuffle* no lugar ☐
Opção: Marcha em vez do *Shuffle*

SWIRL & SHUFFLE COMBO **NEW MOVE**

Salta com a esquerda no step, com a perna direita em cima, pronto para o Swirl. *Braços naturais* 1
 Swirl com a perna direita, e passo direita para o lado esquerdo do chão. *Braços naturais* 2
 Passo esquerda de volta para o chão. *Braços de corrida* 3
 Toca com a direita atrás. *Braços de Corrida* 4
Shuffle direita, esquerda, direita, esquerda no lugar 5-8
 Repete para o outro lado 9-16
 • Deves **SALTAR** para o step, depois **DESCER** para o chão ☐
 • **Dica:** Salta para baixo, passo, toca, *shuffle* ☐
Opção: Por cima do step e marcha ou *shuffle*
 Começa por ensinar o Swirl quando sentires que a tua turma já estão à vontade com o **SALTAR** para o step.
 Adiciona ADRENALINA com o *Flasher* e os Braços acima da cabeça

3-KNEE REPEATER

Faz com que a tua turma se movimente para trás, perto da parte de trás do step

SWITCH KNEE LIFT

Passo esquerda. *Braços de Corrida* 1
 Solta o calcanhar esquerdo, pivô na ponta do pé ou salta e sobe o joelho direito. *Dá um soco com a direita acima da cabeça* 2
 Passo com a direita para baixo, esquerda para o lado esquerdo do step. *Braços de Corrida* 3-4
 Repete para o outro lado 5-8
 • *Rotação de um quarto quando sobes o joelho* ☐
 • Ensina a turma para tanto **libertar o calcanhar ou saltar a rotação de um quarto** ☐
Opção: Por cima do step

FUNKY TWIST ON TOP **NEW MOVE**

Passo esquerda para o step, depois sobe o joelho direito
Braços de Corrida (corpo vira para a diagonal esquerda) 1-2
 Passo direita para a frente, para o step. *Braços de Corrida* (corpo vira para a diagonal esquerda) 3
 Levanta ambos os calcanhares e faz um pivô com os calcanhares para a frente. *Braços de Corrida* 4
 Levanta ambos os calcanhares e faz um pivô com os calcanhares para trás. *Braços de Corrida* 5
 Levanta joelho direito. *Braços de Corrida* (corpo vira para a diagonal esquerda) 6
 Passo direita para o chão, depois toca com a esquerda. *Braços de Corrida* 7-8
 • Adiciona o *Stop & Pull Arm*, apenas quando a tua turma já estiver à vontade com o *Twist* ☐
 • Mantém os **joelhos suaves e solta os calcanhares no pivô** ☐
 • **Abraça o abdominal** para proteger as costas ☐
 • Usa uma **Dica Repetitiva:** Levanta o teu joelho, passo e twist, levanta o joelho, passo para baixo ☐
Opção: 3-Knee Repeater

SABES? MOSTRA!

Swirl & Shuffle Combo... DEVES _____ para o step, depois _____ baixo para o chão?

Man Like That > 3:48 mins

MUSIC			SEQUENCE/EXERCISE			CTS	REPS
0:00		Watch out	1x8		Prepare to move	1-8	
0:03	Instr		8x8	A	SLOW LEAP & MARCH ON TOP COMBO L	1-16	4x
0:21	C	Ooh ooh	10x8	A ¹	LEAP & JOG ON TOP COMBO L	1-8	10x
0:45	V1	I don't	2x8	B	Stutter L. RA ● Double Stutter & Jog On Top Combo on the last 8 cts	1-2	8x
0:50		Pretty little	2x8	B ¹	Double Stutter & Jog On Top Combo L. RA	1-8	2x
0:55		Hey girl	6x8	B ²	Double Stutter & Jog On Top Combo L. Single Fist Pump O/H	1-8	6x
1:09	C	Ooh ooh	10x8	A ¹	REPEAT Leap & Jog On Top Combo L	1-8	10x
1:33	Rep	_ Watch	4x8	C	Speed Straddle L. RA	1-4	8x
1:43		_ Watch	4x8	C ¹	High Knee Speed Straddle L. RA	1-4	8x
1:53	Instr		4x8		Freeze OTS, Strike a pose, then get class to change steps with their partners	1-32	
2:04		_ Watch	4x8	A	REPEAT Slow Leap & Jog On Top Combo R	1-16	2x
2:11	C	Ooh ooh	4x8	A ¹	REPEAT Leap & Jog On Top Combo R	1-8	4x
2:21		Ooh ooh	6x8	A ²	Leap & Jog On Top Combo R. Jazz Hands R then L	1-8	6x
2:35	V2	Oh oh	2x8	B	REPEAT Stutter R ● Double Stutter & Jog On Top Combo on the last 8 cts	1-2	8x
2:40		Did he bite	2x8	B ¹	REPEAT Double Stutter & Jog On Top Combo R	1-8	2x
2:45		Does he	6x8	B ²	Double Stutter & Jog On Top Combo R	1-8	6x
3:00	C	Ooh ooh	4x8	A ¹	REPEAT Leap & Jog On Top Combo R	1-8	4x
3:09		Ooh ooh	6x8	A ²	Leap & Jog On Top Combo. Jazz Hands R then L	1-8	6x
3:24	Rep	_ Watch	4x8	C	REPEAT Speed Straddle R	1-4	8x
3:33		_ Watch	4x8	C ¹	REPEAT High Knee Speed Straddle R	1-4	8x
3:42	Outro	Girl you	1x8		Slow walk forward, then point to someone in class	1-8	

Foco da Faixa Ensina de forma clara os ritmos rápidos e lentos, depois injeta ADRENALINA com as linhas de braços rápidas e de atitude divertida.

TÉCNICA

Quando ensinas o formato normal de 70/30, esta é a faixa 9: movimenta-te e pensa rápido para seres mais ágil. Acrescentamos Mãos de Jazz e *Fist Pump*, para uma injeção de ADRENALINA

VEM PARA ESTA FAIXA: Preparado para te movimentares de forma rápida

FITNESS MAGIC

A meio desta faixa, faz com que a tua turma “pare” no lugar e faça uma pausa. Depois mudam de steps com os colegas que tinham no início da aula. Deem uma gargalhada, “deem cinco” e depois voltem à coreografia.

SLOW LEAP & MARCH ON TOP COMBO

NEW MOVE

- Passo esquerda para o chão, depois sobe joelho direito. *Braços de Corrida* 1-4
- Passo com a direita por cima do step, depois levanta o joelho esquerdo. *Braços de Corrida* 5-8
- Marcha esquerda, direita, esquerda, direita em cima do step. *Braços de Corrida* 9-16
- **Mantém joelhos alinhados com os dedos dos pés** quando passas de um lado para o outro ☐
 - **Dica:** *Passo joelho, passo joelho, Marcha em cima* ☐
 - Usa dicas visuais para mostrar a direção, e para segurar em cima e Marchar ☐
 - Mantém uma postura correta ☐

LEAP & JOG ON TOP COMBO

NEW MOVE

- Salta com o pé esquerdo para o chão e sobe joelho direito. *Braços de Corrida ou Mãos de Jazz* 1-2
- Salta com a direita por cima do step para a direita e sobe o joelho esquerdo. *Braços de Corrida ou Mãos de Jazz* 3-4
- Jog com a esquerda, direita, esquerda, direita no step. *Braços de Corrida* 5-8
- **Mantém joelhos alinhados com os dedos dos pés** quando saltas de um lado para o outro ☐
 - **Dica:** *Lado, lado, segura e jog* ☐
 - Usa dicas visuais para mostrar a direção do movimento, e para segurar em cima e jog ☐
 - Joelhos suaves nos saltos para ajudar a absorver o impacto ☐
- Opção:** Passo de um lado para o outro, com o pé livre a tocar no step
- Ouve e sente a música. Acrescenta ADRENALINA com as Mãos de Jazz; eles vão com a letra da música “Ooh ooh”

DOUBLE STUTTER & JOG ON TOP COMBO

- Duplo Stutter esquerda. *Braços de Corrida ou Duplo Fist Pump Overhead esquerda* 1-4
- Jog em cima do step, esquerda, direita, esquerda, direita. *Braços de Corrida* 5-8
- Mantém o **ritmo natural de corrida** ☐
 - Mantém-te **leve sobre os pés** ☐
 - **Dica:** *Baixo, baixo, jog em cima do step* ☐
 - Usa uma dica visual para mostrares qual o lado do Stutter, e segura o jog em cima do step ☐

SABES? MOSTRA!

Em *Slow Leap & March On Top Combo*, usas dicas visuais para mostrar o quê?