

LES MILLS BODYSTEP™



EN VIVO EN ESTOCOLMO

CONTIENE
LA MÚSICA Y EL EJERCICIO
FORMATOS 70/30 Y ATLÉTICO

COREOGRAFÍA

95

PRESENTERS DE
NUEVA ZELANDA, SUECIA, FINLANDIA

NUESTRA DECLARACIÓN DE INTENCIONES

La familia internacional de Les Mills está formada por 14.000 clubs de fitness, 90.000 instructores y millones de participantes de 80 países de todo el mundo.

SEPARADOS POR LA GEOGRAFÍA, LA RELIGIÓN, LA RAZA, EL COLOR Y EL CREDITO, ESTAMOS UNIDOS POR NUESTRA PASIÓN POR EL MOVIMIENTO, LA MÚSICA Y LA BÚSQUEDA DE UNA VIDA SANA, TANTO PARA NOSOTROS COMO PARA NUESTRO PLANETA. EN LES MILLS, CREEMOS EN LA DIGNIDAD DE CADA PERSONA DE NUESTRA COMUNIDAD Y LUCHAMOS POR RESPETAR LOS DERECHOS Y LIBERTADES DE CADA UNO.

Cuando elegimos los modelos a seguir, la música y los movimientos, pensamos en que cada sociedad tiene diferentes formas de vestir, diferente cultura y diferentes danzas.

SABEMOS QUE LO QUE SE CONSIDERA APROPIADO EN ALGUNOS CONTEXTOS PUEDE SER TOTALMENTE INAPROPIADO EN OTROS.

Como organización que lidera, por encima de cualquier otra empresa, las experiencias de gente de todo el planeta en las clases dirigidas, caminamos por una línea delicada entre ofrecer productos innovadores y vanguardistas y asegurar que se respeten las normas aceptadas.

¡Escoger la música, obtener sus derechos y crear la coreografía es un gran reto! Revisamos la música que utilizamos y evitamos un lenguaje o referencias que puedan causar ofensas. Si podemos, ofrecemos un track alternativo para que se pueda utilizar.

NOSOTROS ACEPTAMOS LA COMUNICACIÓN ABIERTA CON NUESTRA GRAN FAMILIA INTERNACIONAL, QUE SE PUEDAN EXPRESAR LAS DIFERENCIAS DE OPINIÓN Y LLEGAR A UN ACUERDO.

SOBRE TODO, NOS APASIONA EL PODER OFRECER EXPERIENCIAS DE FITNESS QUE CAMBIEN VIDAS, EN CUALQUIER MOMENTO, EN CUALQUIER LUGAR.

LA
ESENCIA



BODYSTEP™ – SIÉNTETE VIVO Y LIBRE CON EL ENERGÉTICO ENTRENAMIENTO CON STEPS QUE QUEMA GRASAS A ALTA VELOCIDAD.

BLAH

HABLA Y SE TE ESCUCHARÁ – dínos lo que piensas de esta coreografía. Visita lesmills.com/BLAH

LA MÚSICA Y EL EJERCICIO

FORMATOS DE CLASE 70 / 30 Y ATLÉTICO

TIPO DE TRACH	TÍTULO DE LA CANCIÓN	ARTISTA	DURACIÓN
1 CALENTAMIENTO	The Other Side © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Coleman, Johnson, Desrouleaux	Six Ten	4:04
2 CAL. EN EL STEP	Treasure © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Hernandez, Levine, Lawrence, Brown	Ice Blowout	3:21
3 STEP ORIENTACIÓN	Turn Up The Music © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Brown, Mason, Palmer, Thomas, Bonnick, Price, Sharp	Intense Dusk	4:22
3 STEP ORIENTACIÓN ATLÉTICO	The Only Hero © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Newport, van de Geer, Langeveld	Head Rush	1:38
	Scream © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Raymond, Sandberg, Schuster, Kotecha	The Brotherhood	1:00
	The Only Hero © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Newport, van de Geer, Langeveld	Head Rush	0:42
	Scream © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Raymond, Sandberg, Schuster, Kotecha	The Brotherhood	1:02
	Parachute © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Severin, Sandell, Thornfield, Roelants	Intuition Chop	5:07
4 STEP ATLÉTICO	I Don't Like You © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Zaslavski, A. Benassi, B. Benassi, Hamilton, Simons	Comet And The Outcome	1:00
5 MIX DE FUERZA	Rest Of My Life © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Guetta, Tuinfort, Raymond, Bridges, J. Salinas, O. Salinas, Scandrick	The Lost Crumb	1:33
	I Don't Like You © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Zaslavski, A. Benassi, B. Benassi, Hamilton, Simons	Comet And The Outcome	0:29
	Rest Of My Life © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Guetta, Tuinfort, Raymond, Bridges, J. Salinas, O. Salinas, Scandrick	The Lost Crumb	1:33
	I Don't Like You © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Zaslavski, A. Benassi, B. Benassi, Hamilton, Simons	Comet And The Outcome	0:50
	Kickstart My Heart © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Nikki Sixx	Purely South	5:24
6 POWER PEAK	What About Us © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: O. Jacobs, Purcell, P. Jacobs, Henriques	Unwound Sphere	3:48
7 STEP RECUP.	Turn Up The Love © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Schuller, Choung, Nishimura, Roh, Coquia, Baier, Reed	The Teamwork	4:53
8 PARTY STEP	Here's To Never Growing Up © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Kroeger, Lavigne, Hindlin, Johnson, Hodges	Introspection Enabler	3:45
9 SPEED STEP	Roar © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Perry, McKee, Gottwald, Walter, Martin	The Optic Velocity	4:32
10 PEAK	Waiting All Night © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Izadkhan, Dryden, Aggett, Harris, Newman	Ripping Feral	1:03
CA CIRCUITO ATLÉTICO	She Wolf (Falling To Pieces) © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Furler, Tuinfort, Braid, Guetta	The Good Shamrock	0:41
	Sending My Love © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: El Ghoul, Shpak, Bunjin, Zaytsev, Salter	Ageless Gravy	3:11
	Waiting All Night © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Izadkhan, Dryden, Aggett, Harris, Newman	Ripping Feral	1:01
	She Wolf (Falling To Pieces) © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Furler, Tuinfort, Braid, Guetta	The Good Shamrock	0:46
	Only You © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Eliot, Goulding	The Yellow Andrew	5:11
11 RECUPERACIÓN/ACONDICIONAM.	Change Your Life © 2012 Simco Limited under exclusive license to Sony Music Entertainment UK Limited. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Stannard, Powell, Howes, Edwards, Nelson, Pinnock, Thirkwell	Little Mix	3:21
12 COOLDOWN/ESTIRAMIENTOS			

FORMATOS EXPRES DE BODYSTEP™

FORMATO DE 30 MINUTOS

- Track 1 Calentamiento
- Track 2 Calentamiento en el step
- Track 3 Step Orientación 70/30
- Track 4 Step Atlético
- Track 6 Power Peak
- Track 7 Step Recuperación

FORMATO DE 45 MINUTOS

- Track 1 Calentamiento
- Track 2 Calentamiento en el step
- Track 3 Step Orientación 70/30
- Track 4 Step Atlético
- Track 5 Mix de fuerza
- Track 6 Power Peak
- Track 7 Step Recuperación
- Track 8 Party Step
- Track 10 Peak

FORMATO ATLÉTICO DE 30 MINUTOS

- Track 1 Calentamiento
- Track 2 Calentamiento en el step
- Track 3 Step Orientación **ATLÉTICO**
- Track 4 Step Atlético
- Track 5 Mix de fuerza
- CA Circuito Atlético

FORMATO ATLÉTICO DE 45 MINUTOS

- Track 1 Calentamiento
- Track 2 Calentamiento en el step
- Track 3 Step Orientación **ATLÉTICO**
- Track 4 Step Atlético
- Track 5 Mix de fuerza
- Track 6 Power Peak
- Track 7 Step Recuperación
- CA Circuito Atlético
- Track 11 Recup./Acondicionamiento

Como en estos formatos no hay Cooldown/Estiramientos, aconseja a tus alumnos que estiren por su cuenta y sigan moviéndose hasta que su ritmo cardíaco y su respiración recuperen la normalidad.

Nota: Los formatos de 30 y 45 minutos han sido adaptados a esta coreografía. De ahora en adelante, cuando combines diferentes coreografías, utiliza los formatos expres estándar que encontrarás en la sección de Educación para instructores en www.lesmills.com

CLAVES

Ad y At	Adelante y atrás	Outro	últimas notas de la música
alt	alternar	PC	pre-coros
ATT	Across The Top/cruce longitudinal del step	QC	quiet chorus/coro suave
ATW	Around The World	QPC	quiet pre-chorus/pre-coro suave
BC	Brazos de corredor	Ref	refrain/estribillo (frase o líneas de la canción que se repiten)
B up	build up (música)/sube la intensidad, preparación	Rep	parte del coro que se repite
Br	bridge/puente (no coros)	Rep Xx	realiza la Secuencia/Ejercicio x veces
C	coros	ROM	rango de movimiento
C br	chorus bridge/puente de coros	ST	Step Touch
cont	continuar	Tempo	ritmo normal de la música
cts	cuentas	V	verso
D e Iz	derecha e izquierda		
Instr	instrumental		
Intro	introducción		
min	minutos		
NV	no verbal		
OTT	Over The Top/cruce transversal del step		

1/1	2 cuentas para subir, 2 cuentas para bajar
2/2	4 cuentas para subir, 4 cuentas para bajar
3/1	6 cuentas para subir, 2 cuentas para bajar
4/4	8 cuentas para subir, 8 cuentas para bajar
1/2/1	2 cuentas para subir, 4 cuentas aguantando, 2 cuentas para bajar
NUEVO	Movimiento nuevo
CLASE 70/30	Opción de clase 70/30
CLASE ATLÉTICA	Opción de clase Atlético
	Técnica
	Señal de enseñanza
	Consejo musical

CRÉDITOS

Coreografía
Mark Nu'u
Creative Director
Lisa Osborne
Group Fitness Director
Dr Jackie Mills
Program Planner
Taimane Elise
Technical Consultant
Bryce Hastings

¡ATENCIÓN! LAS SEÑALES OBLIGATORIAS ahora se muestran en la sección de Técnica y/o Enseñanza de cada track. Aparecen en letra **negrita y cursiva**. Estas son las señales que debes utilizar cuando enseñes un movimiento determinado.

La letra pequeña

Todo el material de los instructores Les Mills (CD, DVD y notas coreográficas) son recursos únicos y valiosos que te proporcionamos como instructor certificado por Les Mills y que te ayudan a aprender cada nueva coreografía y enseñarla sólo en los clubes con licencia Les Mills. No compartas estos recursos. Copiar, grabar o subir estos archivos en internet o vender los recursos del instructor de Les Mills a otras personas es ilegal, supone robar a Les Mills, a sus distribuidores y a otros instructores. Si estás implicado en cualquiera de estas acciones ilegales, podría haber consecuencias graves para tu persona, incluyendo acciones legales o la suspensión o retirada permanente de tu certificación de Les Mills. ¡Apreciamos tu colaboración!

BODYSTEP™ 95



De izda a dcha: Lisa Osborne, Katarina Skanderby, Pernilla Andersson, Susanna Varsanpää, Mark Nu'u, Tor Andersen, Jarno Tyinkkynen

Siente la energía y la emoción de BODYSTEP™ 95, filmado en directo desde el Globen, en Estocolmo, Suecia.

La sesión comienza con la energía explosiva de la canción *The Other Side*. Una canción apropiada, ya que tienes dos formatos de clase entre los que elegir – el BODYSTEP™ CLÁSICO, o el BODYSTEP™ ATLÉTICO.

En la clase clásica, te pediremos que subas los brazos y "giros" al son de *Turn Up The Music*, en el Track 3, después llegarán los taps, los giros y sentirás el amor en el Party Step, gracias a las buenas sensaciones de la canción *Turn Up The Love*.

En la clase Atlética aprenderás la técnica de los Escaladores del Track 3, con los que lo darás todo en el Track 5.

El Track 4 llevará tu fitness a los niveles más altos con la canción *Parachute*, en el que utilizamos los Brazos Paracaidas para asegurarnos de apoyar con suavidad en los grandes saltos.

El Track 6 te hará sentir un subidón de adrenalina mientras surcas los cielos desde un avión con *Kickstart My Heart*. Alcanza el siguiente pico cardiovascular mientras utilizas la imagen de acechar a tu presa como si fueras un tigre en la canción *Roar*. Cuidado con el pico de entrenamiento sorpresa hacia el final de este track – ¡te dejará sin aliento!

Aquellos que queréis menos adornos y más gruñidos, elegid BODYSTEP™ ATLÉTICO, con un Circuito Atlético en el que os machacaréis con Power Jumps, Patinadores de velocidad y el nuevo Combo Burpee Superman Press – ¡éste es un totalmente DEVASTADOR! Ambos formatos de clase terminan con un trabajo de acondicionamiento con disco para trabajar los hombros con el nuevo Combo Elevación frontal; y el tren inferior con Lunges lentos y controlados.

Mark

Presenters de BODYSTEP™

Mark Nu'u (Nueva Zelanda) es el Director del programa BODYSTEP™ y Presenter Internacional de BODYVIVE™, vive en Auckland. Ha competido en aeróbic a nivel nacional e internacional.

Lisa Osborne (Nueva Zelanda) es Creative Consultant y Head of Training de BODYSTEP™ y Directora del Programa BODYATTACK™. Ha sido cinco veces campeona de aeróbic en Australia. Vive en Auckland

Pernilla Andersson (Suecia) es Program Coach de BODYSTEP™, Trainer de BODYATTACK™ y BODYPUMP™ e

Instructora de CXWORX™. Vive en Falkenberg, donde dirige su propio centro de fitness.

Susanna Varsanpää (Finlandia) es Trainer de BODYSTEP™, BODYBALANCE™ y BODYPUMP™, instructora de BODYATTACK™, CXWORX™ y LES MILLS GRIT™. También es entrenadora personal. Vive en Helsinki.

GRACIAS ESPECIALMENTE A: Katarina Skanderby, Tor Andersen y Jarno Tyinkkynen.

BODYSTEP™ ATLÉTICO – MEZCLANDO COREOGRAFÍAS

Puedes enseñar los **TRACKS 1 Y 2 DE CUALQUIER** coreografía anterior.

Los **TRACKS 3, 4 Y 5 DEBEN PERTENECER A LA MISMA COREOGRAFÍA** y ser de la Coreografía 89 en adelante. Esto es porque introducimos movimientos en el Track 3 que después se utilizarán en los Tracks 4 y 5. Los **TRACKS 6, 7, 10, 11, 12 Y EL CIRCUITO ATLÉTICO PUEDEN SER DE CUALQUIER COREOGRAFÍA**. Tú eliges. Puedes hacer el Circuito Atlético antes o después del Track 10.

FORMATO 70/30

ASPECTO Alegre, motivante y lleno de energía

ESTILO Alegre y vital

FOCO DE ENSEÑANZA Excelente enseñanza con mucha energía.
Divertido e interactivo.



SELECCIÓN DE TRACKS

- 1 Calentamiento
- 2 Calentamiento en el step
- 3 Step Orientación 70/30
- 4 Step Atlético
- 5 Mix de fuerza
- 6 Power Peak
- 7 Step Recuperación
- 8 Party Step
- 9 Speed Step
- 10 Peak
- 11 Recuperación/Acondicionamiento
- 12 Cooldown/Estiramientos

EN ESTA COREOGRAFÍA...

- Debes enseñar el **Formato 70/30** como una clase completa.
NO DEBES UTILIZAR NINGÚN EJERCICIO O TRACK de la clase **ATLÉTICA**.
- **Track 3:** Utiliza el Step Orientación 70/30 – *Turn Up The Music*.
- **Track 5:** No enseñes los Escaladores.
- **Track 11:** Utiliza un disco.

FORMATO ATLÉTICO

ASPECTO Fuerte, modelo de gran nivel de fitness

ESTILO Entrenamiento para conseguir resultados

FOCO DE ENSEÑANZA Excelentes señales con fuerza y motivación

SELECCIÓN DE TRACKS

- 1 Calentamiento
- 2 Calentamiento en el step
- 3 Step Orientación **ATLÉTICO**
- 4 Step Atlético
- 5 Mix de fuerza
- 6 Power Peak
- 7 Step Recuperación
- CA Circuito Atlético
- 10 Peak
- 11 Recup./Acondicionamiento
- 12 Cooldown/Estiramientos

0

- 1 Calentamiento
- 2 Calentamiento en el step
- 3 Step Orientación **ATLÉTICO**
- 4 Step Atlético
- 5 Mix de fuerza
- 6 Power Peak
- 7 Step Recuperación
- 10 Peak
- CA Circuito Atlético
- 11 Recup./Acondicionamiento
- 12 Cooldown/Estiramientos



EN ESTA COREOGRAFÍA...

- Debes enseñar el **Formato Atlético** como una clase **ATLÉTICA** completa.
- **Track 3:** Utiliza el Step Orientación **ATLÉTICO** – *The Only Hero/Scream*.
- **Track 5:** La Coreografía que muestra el Equipo **ATLÉTICO** en el DVD.
- Utiliza el **CIRCUITO ATLÉTICO** en lugar de los Tracks 8 y 9.
- Debes enseñar el **CIRCUITO ATLÉTICO** antes o después del Track 10.
- **Track 11:** Utiliza un disco.

LA CIENCIA DETRÁS DE LA MÚSICA Y EL EJERCICIO

¿ALGUNA VEZ HAS PROBADO A HACER EL TRACK DE SQUATS SIN MÚSICA?
¿CREES QUE PARECERÍA MÁS DIFÍCIL QUE CON MÚSICA?
¿DISFRUTARÍAS DE LA EXPERIENCIA?

En Les Mills, somos conscientes del poder de la música que hay detrás de cada sesión. La música tiene la capacidad de hacernos sentir bien; hace que queramos movernos, nos motiva a saltar más alto, a levantar más peso, a golpear más fuerte y a bailar con mayor libertad. Sabemos que la música es fundamental para convertir la sesión en una gran experiencia. Veamos más en profundidad la ciencia que hay detrás de la combinación de música con movimiento...



Los expertos han descubierto que la música:

- Aumenta el volumen de trabajo
- Reduce el ratio de esfuerzo percibido (REP) a una intensidad baja a moderada
- Mejora la eficiencia metabólica
- Mejora el estado de ánimo
- Favorece el movimiento rítmico

REDUCE EL REP

Primero, parece que la música reduce nuestro ratio de esfuerzo percibido (REP) durante el ejercicio a una intensidad baja a moderada. Con la presencia de una música motivante, nos distraemos de lo duro que estamos trabajando realmente. Esto puede deberse al hecho de que la música provoca una entrada de estímulos en nuestro cerebro; digamos que nos distrae de la "incomodidad" del ejercicio. Es como cuando te golpeas en el codo y respondes frontándolo. Esa acción bloquea parte de la sensación de dolor porque nuestro cerebro tiene que procesar tanto el frote como el dolor.

UMBRAL ANAERÓBICO

Sin embargo, este efecto sobre el REP se ve reducido si el ejercicio alcanza niveles más altos de intensidad. Cuando el cuerpo se enfrenta a situaciones más desafiantes, la música ya no nos distrae lo suficiente de esa incomodidad física. La buena noticia es que, mientras que la música no puede cambiar nuestra percepción de la fatiga, puede hacer que nos sintamos más positivos antes la sensación de fatiga; es decir, es más probable que se comprometan a terminar el ejercicio o la rutina.

MEJORA LA EFICIENCIA METABOLICA

El uso de música puede reducir las necesidades metabólicas del cuerpo ante el ejercicio al proporcionar una mayor eficiencia metabólica. Un estudio realizado en 2012⁽¹⁾

demonstró que los ciclistas que pedalearon al ritmo de la música necesitaron un 7% menos de oxígeno para completar el mismo trabajo que aquellos que pedalearon en silencio. Esto evidenciaría que la música nos ayuda a conseguir un grado de eficiencia en nuestros movimientos que requiere menos energía.

¿CÓMO CREA LA MÚSICA ÉSTOS ESTADOS?

Hay 4 aspectos importantes, son los siguientes de más a menos importante:

1. El ritmo o beat de la música
2. Musicalidad: pitch y armonía
3. Impacto cultural: significado de la música en nuestra sociedad
4. Lo que se asocia a esa canción: todos hemos sentido el efecto del tema principal de la banda sonora de *Rocky* o *Carros de fuego*.

Estos 4 aspectos despiertan nuestros sentidos, cambian nuestra percepción de lo duro que estamos trabajando y, finalmente, nuestro estado de ánimo.

BIEN, ¿Y AHORA QUÉ?

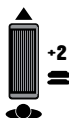
Los positivos efectos de la música sobre cómo nos sentimos nos dan la posibilidad de poder influir de forma positiva en el compromiso de nuestros participantes o en su capacidad para "engancharse" al ejercicio y aumentar su asistencia la gimnasio; ¡se mantendrán en forma y se pondrán más en forma! Recuerda animar a tus alumnos a que se ajusten a las necesidades del track y, por supuesto, nos encantarían tus sugerencias musicales para próximas coreografías. Dinos qué canciones mueven tu mundo en www.lesmills.com/global/community/suggest-a-song.aspx

¿Dónde están los límites? TURN IT UP!

⁽¹⁾ Bacon C, Myers T & Karageorghis C (2012). Effect of Movement – Music Synchrony on Exercise Oxygen Consumption. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 52(4).

1

CALENTAMIENTO



The Other Side > 4:04 min

		MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO	CTS	REPS
0:00	Intro	Take me to	1x8	Prepados para empezar	1-8	
0:08	Instr		2x8	A ST Iz y D. <i>Manos en caderas</i>	1-4	4x
0:15			2x8	B Curl talón Iz y D. <i>Cruzar brazos al frente</i>	1-4	4x
0:22	C	Tonight	4x8	C 4x Marchas sobre el step Iz. <i>BC</i> 👁 Combo medio caballo y marcha en últ.8 cts	1-8	4x
0:35		_ And I	4x8	D Combo medio caballo y marcha Iz. <i>BC</i>	1-8	4x
0:49		If we walk	4x8	E Marcha del/at Diagonal Iz. <i>BC</i>	1-8	4x
1:03	V1	Beginning	2x8	F 8x taps repetidos Iz. <i>BC</i>	1-16	
1:10		Chilling	2x8	F ¹ 8x rodillas repetidas Iz. <i>BC</i>	1-16	
1:16		Just get	2x8	A ¹ ST D e Iz. <i>Extender y tirar</i>	1-4	4x
1:23		Bite your	2x8	B 👁 Curl talón D e Iz	1-4	4x
1:30	C	Tonight	4x8	C 👁 4x Marchas sobre el step D 👁 Combo medio caballo y marcha en últ.8 cts	1-8	4x
1:44		_ And I	4x8	D 👁 Combo medio caballo y marcha D	1-8	4x
1:58		If we walk	4x8	E 👁 Marcha del/at Diagonal D	1-8	4x
2:11	V2	Be perfect	2x8	F 👁 8x taps repetidos D	1-16	
2:18		Nervous	2x8	F ¹ 👁 8x rodillas repetidas D	1-16	
2:25		Just get	2x8	A ¹ 👁 ST Iz y D	1-4	4x
2:32		Bite your	2x8	B 👁 Curl talón Iz y D	1-4	4x
2:39	C	Tonight	4x8	C 👁 4x Marchas sobre el step Iz 👁 Combo medio caballo y marcha en últ.8 cts	1-8	4x
2:52		_ And I	4x8	D 👁 Combo medio caballo y marcha Iz	1-8	4x
3:06	Br	Other side	1x4	Paso Iz al suelo, separar pies. <i>Manos en caderas</i> Paso D sobre el step	1-2 3-4	
3:08	Instr	Whoa	4x8	G Estiramiento activo de gemelo Iz. <i>Elevación delante brazos flexionados</i>	1-32	
3:21		Other side	4x8	G 👁 Estiramiento activo de gemelo D	1-32	
3:35	C	Tonight	4x8	C 👁 Marchas sobre el step D 👁 Combo medio caballo y marcha en últ.8 cts	1-8	4x
3:49		_ And I	4x8	D 👁 Combo medio caballo y marcha D	1-8	4x

Foco del Track Muéstrate cercano y acogedor. Enseña el ritmo natural de caminar y conecta con la frase “the other side” en el caballo, después trabaja el otro lado.

EMPIEZA ESTE TRACK: Con energía, positivo y acogedor, listo para dirigir a tus alumnos en este gran entreno.

POSICIÓN INICIAL BODYSTEP En todos los movimientos

- ⚡: *Abdomen fuerte*
- ⚡: *Pecho alto*
- ⚡: *Hombros atrás*

4 MARCHAS SOBRE EL STEP

- ⚡: *Todo el pie dentro del step*
- ⚡: *Espacio entre los pies*
- ⚡: *Ritmo natural de caminar*
- ⚡: *Di: Marcha arriba, marcha abajo*

COMBO MEDIO CABALLO Y MARCHA

- Sube Iz, D. BC 1-2
- Baja en caballo Iz, D. BC 3-4
- Marcha atrás Iz, D, Iz, D. BC 5-8
- ⚡: *Di: Camina arriba, camina abajo, camina atrás*
- ⚡: *Ritmo natural de caminar*

REPEATERS

- ⚡: *Postura – Pecho alto, abdomen fuerte, hombros atrás y abajo*
- ⚡: *Rodilla del. flexionada, pierna de atrás larga, talón arriba*
- ⚡: *Sube la rodilla para empezar a calentar el flexor de cadera*

ESTIRAMIENTO DE GEMELO ACTIVO

- Pie D en el step. Pie Iz en el suelo, un pie ligeramente adelantado
- Siéntate y empuja talón Iz hacia el suelo. *Brazos flexionados delante* 1-2
- Elévate y sube el talón Iz. *Tira puños a caderas* 3-4
- ⚡: *Rodillas alineadas con la punta de los pies*
- ⚡: *Siéntate con la cadera atrás y abajo, e inclínate ligeramente adelante desde las caderas*
- ⚡: *Mantén la punta del pie en el suelo al subir*
- ⚡: *Di: Talones abajo, talón arriba*

CONEXIÓN

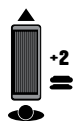
Conecta con la frase “The Other Side” cuando realices los movimientos en el otro lado.



¿LO SABES? ¡DEMUÉSTRALO! El Combo Medio caballo y marcha, ¿requiere un ritmo natural de caminar?

2

CALENTAMIENTO EN EL STEP



Treasure > 3:21 min

		MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO	CTS	REPS
0:00	Intro		4½x8	A Extensión de cadera alterna D, lz. <i>Elevación brazos flexionados delante.</i>	1-8	4½x
0:16	V1	Gimme	4x8	B Básico lz. <i>BC</i> Caballo en T en últ. 8 cts	1-4	8x
0:31		Whao	4x8	C Caballo en T lz. <i>BC</i>	1-8	4x
0:46	C	Treasure	8x8	D Combo 2x Básicos y caballo en T lz	1-16	4x
1:16	Br	_ You are	2½x8	A Extensión de cadera alterna lz y D	1-8	2½x
1:26		_ You are	2x8	A¹ Extensión de cadera alterna D e lz. <i>Extensión arriba y abajo</i> Extensión de cadera alterna con desplazamiento delante atrás en últ. 8 cts	1-8	2x
1:33	Rep	Y Y Y You	4x8	A² Extensión de cadera alterna con desplazamiento delante atrás, D. <i>Extensión arriba y abajo</i>	1-8	4x
1:48	V2	Pretty girl	4x8	B Básico D Caballo en T en últ. 8 cts	1-4	8x
2:03		Whao	4x8	C Caballo en T D	1-8	4x
2:18	C	Treasure	8x8	D Combo 2x Básicos y caballo en T D	1-16	4x
2:48	Br	_ You are	2½x8	A Extensión de cadera alterna D e lz	1-8	2½x
2:58		_ You are	2x8	A¹ Extensión de cadera alterna lz y D	1-8	2x
3:05	Rep	Y Y Y You	4x8	A² Extensión de cadera alterna con desplazamiento delante atrás, lz	1-8	4x

Foco del Track Enseña los movimientos de pies alternos en las Extensiones de caderas y utiliza señales visuales claras para MANTENER los 2 Step básicos en el Combo Step básico y caballo en T.

EMPIEZA ESTE TRACK: Con calma, control y con un montón de información importante para que tus alumnos puedan pisar el step correctamente durante el resto de la sesión.

Mantén la Posición INICIAL sobre el step en todos los movimientos
Mantén brazos de corredor activos

STEP BÁSICO

- ⚠ Mantente cerca del step
- ⚠ Pisa con todo el pie dentro del step
- ⚠ Un pequeño espacio entre los pies
- ⚠ Ritmo natural de caminar
- ⚠ Di: Camina arriba, camina abajo

CABALLO EN T

- Pisa el step Iz, D. BC 1-2
- Baja en caballo Iz, D. BC 3-4
- Sube en caballo Iz, D. BC 5-6
- Baja atrás Iz, D. BC 7-8
- ⚠ Ritmo natural de caminar
- ⚠ Una vez explicado, empieza a sentarte más abajo en las cuentas 3-4 para calentar más las piernas
- ⚠ Di: Camina arriba, camina abajo, camina arriba, camina atrás

EXTENSIÓN DE CADERA ALTERNA

- ⚠ Pierna libre abajo
- ⚠ Contrae los glúteos
- ⚠ Mantén el cuerpo largo, desde los dedos de los pies hasta los dedos de las manos cuando extiendas arriba

EXTENSIÓN DE CADERA ALTERNA CON DESPLAZAMIENTO

- ⚠ Es el mismo movimiento, sólo desplázate Ad. y At.
 - ⚠ Di: Sube tu pierna, baja del step, sube pierna, baja atrás
- Opción:** Permanece detrás de tu step



Cuentas: 2

4

6

8

COMBO STEP BÁSICO Y CABALLO EN T

Step básico Iz x2. BC 1-8

Caballo en T Iz. BC 9-16

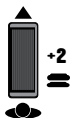
- ⚠ Usa una señal visual clara para 'MANTENER' los 2 Steps básicos en el centro, y para mostrar la dirección del Caballo en T



¿LO SABES? ¡DEMUÉSTRALO!

¿Qué tipo de señal debes utilizar para MANTENER el Step Básico en el Combo Step básico y Caballo en T?

3 STEP ORIENTACIÓN 70/30



Turn Up The Music > 4:22 min

MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	REPS
0:00	Intro		8x8	A 6x Marchas sobre el step Iz y D. <i>BC</i> 👁 Combo Tap Indecision en últ. 8 cts	1-16	4x
0:28	V1	_ Turn up	4x8	B Tap Indecision Iz y D. <i>Brazos flexionados delante y BC simple</i>	1-16	2x
0:42	PC	You're sexy	4x8	B ¹ Tap Indecision Iz y D. <i>Manos arriba</i>	1-16	2x
0:56	PC	You're sexy	4x8	B ² Tap Indecision propulsado Iz y D. <i>Manos arriba</i>	1-16	2x
1:10	C	The music	4x8	C OTT y Marcha en lugar Iz y D. <i>Manos caderas y BC</i> 👁 OTT y tijeras en el lugar en últ. 8 cts	1-16	2x
1:24	C	The music	4x8	C ¹ OTT y tijeras en el lugar Iz y D. <i>Manos caderas y BC</i> 👁 Swirl OTT y Tijeras en el lugar en últ. 8 cts	1-16	2x
1:39	Rep	Hey	4x8	D Swirl OTT y Tijeras en el lugar Iz y D. <i>BC</i>	1-16	2x
1:53		Hey	4x8	D ¹ Swirl OTT y Tijeras en el lugar Iz y D. <i>Brazos Paracaidas y BC</i>	1-16	2x
2:07	Instr	The music	4x8	E Power OTT Media intensidad Iz y D. <i>Extender arriba y tirar hacia abajo</i>	1-8	4x
2:21	V2	_ Turn up	4x8	B 🎧 Tap Indecision Iz y D	1-16	2x
2:35	PC	You're sexy	4x8	B ¹ 🎧 Tap Indecision Iz y D	1-16	2x
2:50	PC	You're sexy	4x8	B ² 🎧 Tap Indecision propulsado Iz y D	1-16	2x
3:04	C	The music	4x8	C 🎧 OTT y Marcha en lugar Iz y D 👁 OTT y tijeras en el lugar en últ. 8 cts	1-16	2x
3:18	C	The music	4x8	C ¹ 🎧 OTT y tijeras en el lugar Iz y D 👁 Swirl OTT y Tijeras en el lugar en últ. 8 cts	1-16	2x
3:32	Rep	Hey	4x8	D 🎧 Swirl OTT y Tijeras en el lugar Iz y D	1-16	2x
3:46		Hey	4x8	D ¹ 🎧 Swirl OTT y Tijeras en el lugar Iz y D	1-16	2x
4:01	Instr	The music	4x8	E 🎧 Power OTT Media intensidad Iz y D	1-8	4x
4:15	Outro	The music	1x4	Pie Iz sobre el step. <i>Darle al disco x2</i>	1-4	

Foco del Track Enseña el “salto” sobre el step en el Swirl Over The Top y ofrece opciones menos intensas para aquellos que las necesiten. Conecta y diviértete con la frase que dice *hands in the air* (“manos en el aire”).

EMPIEZA ESTE TRACK: Con mucha energía. Alegre, desenfadado.

Mantén la Posición INICIAL sobre el step en todos los movimientos

6 MARCHAS SOBRE EL STEP

⚡ Di: 6, 5, 4, 3, 2, 1, *baja del step*

⚡ Utiliza una señal visual para mostrar la dirección de la bajada

TAP INDECISSION

Sube Iz, D. Brazos flex. delante 1-2

Tap Iz, después baja al suelo. BC 3-4

Tap D, después baja al suelo. BC 5-6

Baja Iz al suelo, después tap D en el suelo.

Brazos flex. delante 7-8

Repítelo al otro lado 9-16

⚡ Di: arriba, tap, tap, baja del step

⚡ Usa una señal visual para mostrar la dirección de la bajada

⚡ Flexiona las rodillas para poder tocar el suelo (en los Taps)

⚡ Pecho alto



Cuentas: 1 2 3 4 5 6

TAP INDECISSION PROPULSADO

⚡ Añade una ligera propulsión en las cuentas 2, 4 y 6

⚡ Pierna libre extendida en las cuentas 2, 4 y 6

Opción: 6x Marchas sobre el step

OVER THE TOP Y MARCHA EN EL LUGAR

OTT Iz. Manos sobre las caderas 1-4

Marcha D, Iz, D, Iz. BC 5-8

Repítelo al otro lado 9-16

⚡ Di: Por encima, aguanta y marcha

⚡ Usa una señal visual para “MANTENER” las marchas en el lugar

⚡ Voz suave para adaptarte a la música

OVER THE TOP Y TIJERAS EN EL LUGAR

OTT Iz intensidad media. Manos en caderas 1-4

Tijeras D, Iz, D, junta. BC 5-8

Repítelo al otro lado 9-16

⚡ Di: Por encima, tijeras

⚡ Abdomen fuerte, rodillas suaves para absover el impacto

⚡ Empieza a aumentar la intensidad y utiliza una voz más fuerte para adaptarte a la música

Opción: OTT y Marcha en el lugar

SWIRL OVER THE TOP Y TIJERAS

Salta Iz sobre el step. Pierna D extendida al lado.

BC naturales 1

Pie D en el suelo (lado Iz del step). BC naturales 2

Pie Iz atrás, después Tap D atrás. BC 3-4

Tijeras en el lugar 3x. BC 5-7

Salta y junta los pies. BC 8

Repítelo al otro lado 9-16

⚡ Di: Salta, abajo, step, tap, tijeras

⚡ Debes ‘SALTAR’ sobre el step, si prefieres no saltar, step OTT

⚡ Gran energía, también en tu voz para adaptarte a la música

Opción: OTT y Marcha en el lugar

BRAZOS PARACAÍDAS

⚡ Volverás a ver los Brazos Paracaídas en el próximo track

⚡ Infla tu paracaídas, y hazlo tan grande como puedas

POWER OVER THE TOP INTENSIDAD MEDIA

⚡ Di: Sube, baja

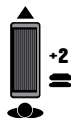
⚡ Siéntate más abajo al bajar del step

⚡ Trabajamos de 2 formas, al subir y al bajar

Opción: OTT

¿LO SABES? ¡DEMUÉSTRALO! Los llamamos Brazos Paracaídas porque el movimiento representa _____.

3 STEP ORIENTACIÓN ATLÉTICO



The Only Hero / Scream > 4:22 min

MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	REPS
0:00	Intro	_ Ow	4x8	A Rebote Iz, D en el lugar. <i>Puños en caderas</i> Burpee ritmo lento en últimas 8 cts	1-2	16x
0:14	Instr	Scream _	4x8	B Burpee ritmo lento Burpee bajada rápida y subida lenta últ.8 cts	1-8	4x
0:28			4x8	B ¹ Burpee bajada rápida y subida lenta	1-8	4x
0:42	Ref	Ten, nine	4x8	A Rebote Iz, D 10x escaladores burpee en últ. 16 cts	1-2	16x
0:56	C	I'm falling	12x8	C 10x escaladores burpee	1-16	6x
1:38	Br	_ Somebody	1x8	D Parar en el lugar. <i>Brazos a los lados</i>	1-8	
1:41	Instr	_ Ow	4x8	E Básico Iz. <i>BC</i> Triple caballo y marcha atrás en últ. 16 cts	1-4	8x
1:55		_ Ow	4x8	F Triple caballo y marcha atrás Iz. <i>BC</i>	1-16	2x
2:09	C	Scream yeah	8x8	F ¹ Triple caballo en jog y marcha atrás Iz. <i>BC</i>	1-16	4x
2:37	Ref	Countdown	1x8	D Parar en el lugar	1-8	
2:41			3x8	A Rebote D, Iz 2x escalador burpee en últ. 8 cts	1-2	12x
2:51	C	I'm falling	8x8	C ¹ 2x escalador burpee	1-8	8x
3:20	C	Yeah	4x8	E Básico Triple caballo y marcha atrás últ. 16 cts	1-4	8x
3:33		_ Ow	4x8	F Triple caballo y marcha atrás D	1-16	2x
3:47		Scream yeah	8x8	F ¹ Triple caballo en jog y marcha atrás D	1-16	4x
4:15	Outro		1x8	D Separar pies. <i>Brazos a los lados</i>	1-8	

Foco del Track Enseña con claridad la bajada rápida y la subida lenta del Burpee. Utiliza la música de los 10 Escaladores Burpees, y deja que la música haga la cuenta atrás de los 4 Escaladores.

EMPIEZA ESTE TRACK: con un plan de juego, cargado de conocimientos técnicos y opciones para los movimientos que vas a enseñar.

LO MÁS IMPORTANTE: Usa este track cuando enseñes BODYSTEP™ Atlético.

INTRODUCCIÓN AL TRACK: El tema es Superman. Posición INICIAL al ponerte en pie, como Superman.

Mantén la Posición INICIAL sobre el step en todos los movimientos

REBOTE

- ⚡ Pies ligeramente más separados que la anchura del step
- ⚡ Contrae el abdomen
- ⚡ Crea tensión muscular en el cuerpo
- ⚡ Todo el cuerpo se mueve como una unidad

BURPEE LENTO

- Flexiona rodillas, *manos hacia el step* 1-2
- Salta y lleva los pies atrás, posición de Tabla 3-4
- Salta, acerca los pies, rodillas flexionadas 5-6
- En pie, erguido. *Puños en caderas* 7-8
- ⚡ Di: Abajo, atrás, acerca, en pie

⚡ Contrae el abdomen

⚡ Flexiona rodillas

⚡ Mirada por delante de las manos

⚡ Espalda plana, alarga la columna

Opción: Rebote en Squat con *Manos entrelazadas del.*

BURPEE BAJADA RÁPIDA Y SUBIDA LENTA

- Flexiona rodillas, *manos hacia el step* 1
- Salta, pies atrás, mantén posición de Tabla 2-4
- Salta, acerca pies, rodillas flexionadas 5-6
- En pie, erguido. *Puños en caderas* 7-8
- ⚡ Di: Rápido abajo, lento arriba

Opción: Rebote en Squat con *Manos entrelazadas del.*



Cuentas: 1 2-4 5-6 7-8

10 ESCALADORES BURPEE

- Flexiona rodillas, *manos hacia el step* 1
- Salta y lleva los pies atrás 2
- 10 Escaladores 3-12
- Salta, acerca los pies, rodillas flexionadas 13-14
- En pie, erguido. *Puños en las caderas* 15-16
- ⚡ Di: Abajo, atrás, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, acerca, en pie

⚡ Deja que la música haga la cuenta atrás 4, 3, 2, 1

⚡ Recuerda el contacto visual y abdomen fuerte

⚡ Volveremos a verlo en el Track 5

Opción: 7 Rodillas repetidas

2 ESCALADORES

- Flexiona rodillas. *Manos hacia el step* 1
- Salta llevando los pies atrás 2
- Escalador D, luego Iz 3-4
- Salta, acerca pies, rodillas flexionadas 5-6
- En pie, erguido. *Puños en caderas* 7-8
- ⚡ Di: Abajo, atrás, 2, 1, acerca, en pie

Opción: 3 Rodillas repetidas



Cuentas: 1 2 3 4 5-6 7-8

TRIPLE CABALLO Y MARCHA ATRÁS

- Sube Iz, D. BC 1-2
- Baja en caballo, luego sube $x2\frac{1}{2}$. BC 3-12
- Marcha atrás Iz, D, Iz, D. BC 13-16

Di: 3, 2, 1, caminar atrás

⚡ Ritmo natural de caminar

⚡ Ahora lo aprendemos, lo trabajaremos en el Track 4

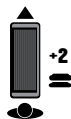
⚡ Trabaja un poco más duro con jog al subir



¿LO SABES? ¡DEMUÉSTRALO! Una opción para los 10x Escaladores con Burpee es...

4

STEP ATLÉTICO



Parachute > 5:07 min

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO	CTS	REPS
0:00	Intro	Baby I I I	1x4	Preparados para empezar	1-4
0:02	Instr	Parachute	2x8	A elevación de rodilla alterna, Iz y D. <i>BC</i>	1-8 2x
0:09		Parachute	2x8	A ¹ elevación de rodilla alterna, Iz y D. <i>Punch arriba</i>	1-8 2x
0:16	C	Like you	4x8	A ² elevación rodilla propulsada alterna, Iz y D. <i>Punch arriba</i>  elevación rodilla propulsada desplazada delante y atrás en últ. 8 cts	1-8 4x
0:30	Rep	I don't need	4x8	A ³ elev rodilla prop. desplazada del/at. <i>Punch arriba</i>	1-8 4x
0:44	Instr		4x8	B Básico Iz. <i>BC</i>  Triple caballo en T y Marcha atrás últ. 16 cts	1-4 8x
0:58	V1	About you	8x8	C Triple caballo en T Iz. <i>BC</i>  Triple caballo en T saltado 16 cts	1-16 4x
1:26	C	Like you	8x8	C ¹ Triple caballo en T saltado  Triple salto en últ. 16 cts	1-16 4x
1:54	Instr		8x8	C ² Triple Salto caballo T saltado Iz. <i>Brazos paracaidas</i>	1-16 4x
2:22	Br	Baby I I I	1x4	A Elevación rodilla Iz	1-4
2:24	Ref2	Parachute	4x8	A ²  elevación rodilla propulsada alterna D e Iz	1-8 4x
2:37	Rep	I don't need	4x8	A ³  elevación rodilla propulsada desplazada delante y atrás	1-8 4x
2:51	Instr		4x8	B  Básico D  Triple caballo en T y Marcha atrás últ. 16 cts	1-4 8x
3:05	V2	me going	8x8	C  Triple caballo en T D  Triple caballo en T saltado 16 cts	1-16 4x
3:33	C	Like you	8x8	C ¹  Triple caballo T saltado D  Triple Salto caballo T saltado últ. cts	1-16 4x
4:01	Instr		8x8	C ²  Triple Salto caballo T saltado D	1-16 4x
4:29	Br	Baby I I I	1x4	A  Elevación rodilla D	1-4
4:31	Ref2	Parachute	4x8	A ²  elevación rodilla propulsada alterna Iz y D  elevación rodilla propulsada desplazada delante y atrás últimas 8 cts	1-8 4x
4:45	Rep	I don't need	4x8	A ³  elevación rodilla propulsada desplazada delante y atrás	1-8 4x
4:59	Outro		1x4	Salto Iz sobre el step. <i>Brazos paracaídas lento.</i>	1-4

Foco del Track Conecta con el tema "Paracaídas" con los Brazos Paracaídas. Ofrece la opción de no saltar para los que necesiten trabajar con menos intensidad.

EMPIEZA ESTE TRACK: Fuerte, atlético, lleno de energía y listo para trabajar como tu elijas hasta el primer pico.

Mantén la Posición INICIAL sobre el step en todos los movimientos

ELEVACIÓN DE RODILLA PROPULSADA

⚡ *Ve apoyando la planta del pie, talón, metatarso, impulsate desde la punta*

⚡ *Apoya suave*

Opción: Sin salto, sin brazos

ELEVACIÓN DE RODILLA PROPULSADA CON DESPLAZAMIENTO

⚡ *Di: Sube tu rodilla, baja del step; sube tu rodilla, baja atrás*

⚡ *Mismo movimiento. Desplázate adelante, desplázate atrás*

⚡ *Cuanto más lejos te desplaces, más duro trabajarás*

Opción: Permanece detrás de tu step

TRIPLE CABALLO EN T

Sube Iz, D al step. *BC*

1-2

Baja en Caballo, después sube x2½. *BC*

3-12

Marcha atrás Iz, D, Iz, D. *BC*

13-16

⚡ *Di: 3, 2, 1, camina atrás*

⚡ *Ritmo natural de caminar*

TRIPLE CABALLO EN T SALTADO

Salta sobre el step. *Brazos flexionados delante*

1-2

Baja en caballo Iz, D. *Puños en las caderas*

3-4

Sube con caballo saltado, baja en caballo Iz, D.

Brazos flexionados delante, BC

5-8

Sube con caballo saltado, baja en caballo Iz, D.

Brazos flexionados delante, BC

9-12

Marcha atrás Iz, D, Iz, D. *BC*

13-16

⚡ *Di: 3, 2, 1, camina atrás*

⚡ *Flexiona las rodillas en cada apoyo*

⚡ *Rodillas alineadas con la punta de los pies*

Opción: Triple Caballo en T

TRIPLE SALTO CABALLO EN T SALTADO **NUEVO**

Salta sobre el step. *Tira con los brazos atrás*

1-2

Baja en Caballo saltado. *Brazos Paracaídas*

3-4

Sube en Caballo saltado y baja. *Brazos Paracaídas*

5-8

Sube en Caballo saltado y baja. *Brazos Paracaídas*

9-12

Marcha atrás Iz, D, Iz, D. *BC*

13-16

⚡ *Di: 3, 2, 1, camina atrás*

⚡ *Flexiona las rodillas al apoyar*

⚡ *Rodillas flexionadas, hacia fuera*

⚡ *Brazos en círculo grande, extiende por completo hasta los dedos*

⚡ *Manos a los muslos al apoyar en el suelo*

⚡ *Crea la imagen de 3 paracaídas que se abren. Tu paracaídas principal y 2 de reserva*

Opción: Triple Caballo en T

CONEXIÓN

Conecta con el tema "Paracaídas".

Tira de la cuerda; usa tu paracaídas para apoyar con suavidad.



Cuentas: 1 2 3-4



¿LO SABES? ¡DEMUÉSTRALO!

En el Triple Salto caballo en T, ¿Cuándo es importante que flexiones las rodillas?



MIX DE FUERZA



con OPCIÓN DE CLASE ATLÉTICA

I Don't Like You / Rest Of My Life > 5:25 min



MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	REPS
0:00	Intro	I don't even	1x6	Preparados para empezar	1-6	
0:02	Instr		4x8	A Tap alterno abajo lz y D. <i>BC</i> Drop Squat alterno en las últimas 4 cts	1-8	4x
0:16			4x8	B Drop Squat alterno lz y D. <i>Elevar brazos flexionados</i> Combo Drop Squat y péndulo en últ. 8 cts	1-8	4x
0:30			8x8	C Combo Drop Squat y Péndulo	1-8	8x
0:59	Instr		4x8	CLASE 70/30 Tap abajo alterno lz y D	1-8	4x
1:14	V1	_ They say	8x8	D 7x rodillas repetidas lz y D. <i>BC</i>	1-32	2x
1:42	C	Of my life	2x8	D ¹ 3x rodillas repetidas lz y D. <i>BC</i> Combo 3x Lunge propulsados en últ. 8 cts	1-16	
1:49	Instr	Life	8x8	E Combo 3x Lunge propulsados . <i>BC</i>	1-16	4x
0:59	Instr	Of my life	4x8	CLASE ATLÉTICA tap alterno abajo lz y D. <i>BC</i> 10x escaladores burpee en últ.16 cts	1-8	4x
1:14	V1	_ They say	8x8	D 10x escaladores burpee	1-16	4x
1:42	C	Of my life	2x8	E Rebote lz y D. <i>Puños en caderas</i> 2x escaladores burpee en últimas 8 cts	1-2	8x
1:49	Instr	Life	8x8	D ¹ 2x escaladores burpee	1-8	8x
2:18	C	Of my life	2x8	A Tap alterno abajo lz y D	1-8	2x
2:25		Of my life	2x8	B Drop Squat alterno lz y D	1-8	2x
2:33	Instr	Life	8x8	C Combo Drop Squat y péndulo	1-8	8x
3:02	Instr	Of my life	4x8	CLASE 70/30 Tap alterno abajo lz y D	1-8	4x
3:16	V2	_ I'm stuck	8x8	D 7x rodillas repetidas lz y D	1-32	2x
3:44	C	Of my life	2x8	D ¹ 3x rodillas repetidas lz y D	1-16	
3:51	Instr	Life	8x8	E Combo 3x Lunge propulsados	1-16	4x
3:02	Instr	Of my life	4x8	CLASE ATLÉTICA tap alterno abajo lz y D	1-8	4x
3:16	V2	_ I'm stuck	8x8	D 10x escaladores burpee	1-16	4x
3:44	C	Of my life	2x8	E Rebote lz y D	1-2	8x
3:51	Instr	Life	8x8	D ¹ 2x escaladores burpee	1-8	8x
4:20	C	Of my life	2x8	A Tap alterno abajo lz y D	1-8	2x
4:27		Of my life	2x8	B Drop Squat alterno lz y D Combo Drop Squat y péndulo en últ. 8 cts	1-8	2x
4:34	Instr		8x8	C Combo Drop Squat y péndulo Drop Squat y péndulo en últimas 8 cts	1-8	8x
5:03			4x8	C ¹ Drop Squat y péndulo lz y D	1-8	4x
5:17	Outro	Of my life	1x4	Drop Squat lz. <i>Apuntar con las manos hacia delante.</i>	1-4	

Foco del Track Enseñar la profundidad en la pequeña pausa de la fase de Drop Squat del Combo Drop Squat y péndulo. Cuando impartas la versión ATLÉTICA, haz una previa de los 10x Escaladores Burpee en las últimas 16 cuentas de los Taps abajo, y los 2x Escaladores en las últimas 8 cts del Rebote. Recuerda a tus alumnos que ya han practicado estos ejercicios en el Track 3.

EMPIEZA ESTE TRACK: Con una ligera falta de oxígeno por el Track 4. Mantente fuerte y toma el control.

LO MÁS IMPORTANTE: Te cuidado con la coreografía de BODYSTEP™ 70/30 y BODYSTEP™ Atlético. Los 10x y 2x Escaladores Burpee se enseñan sólo en el formato Atlético de BODYSTEP™.

Mantén la Posición INICIAL sobre el step en todos los movimientos

CLASE 70/30

TAP ABAJO

- ▲ Cuerpo alineado hacia el frente
- ▲ Relaja – recoloca – recupera
- ▲ Utiliza una señal visual para mostrar la dirección

DROP SQUAT ALTERNO

- ▲ Cuerpo alineado hacia el frente
- ▲ Di: Squat, en pie
- ▲ Pecho alto
- ▲ Siéntate con la cadera atrás y abajo
- ▲ Rodillas alineadas con la punta de los pies

COMBO DROP SQUAT Y PÉNDULO NUEVO

- Drop Squat Iz. Brazos flexionados delante 1-2
(pie Iz sobre el step)
- Cruza con balanceo en péndulo D, Iz.
Puños en caderas 3-4
(pie D, luego Iz sobre el step)
- Drop Squat D. Brazos flexionados delante 5-6
(pie D sobre el step)
- Baja atrás Iz, D. Puños en caderas 7-8
- ▲ Di: Squat, balanceo, squat, atrás
 - ▲ Squat fuerte con ROM completo para trabajar y sentir el ritmo

Opciones: Drop Squat o Tap abajo



DROP SQUAT Y PÉNDULO IZ, LUEGO D

- Drop Squat Iz. Brazos flexionados delante 1-2
- Cruza balanceo péndulo D, Iz. Puños en caderas 3-4
- Drop Squat D. Brazos flexionados delante 5-6
- Cruza balanceo péndulo Iz, D. Puños en caderas 7-8
- ▲ Anima a tus alumnos a sentarse más profundo y trabajar más duro hacia el final del track

7 ELEVACIONES DE RODILLA REPETIDAS

- ▲ En el centro del step
- ▲ Cuenta atrás las repeticiones
- ▲ Pecho alto, rodilla alineada con la punta de los pies
- ▲ Flexiona la rodilla de delante para sentarte más abajo, activa la pierna t trabaja más duro

3x ELEVACIONES DE RODILLA REPETIDAS

- ▲ Di: 3, 2, 1, cambia de lado

COMBO 3x LUNGES PROPULSADOS

- Lunge propulsado Iz, D, luego Iz. BC 1-5
- Sube rodilla D. BC 6
- Baja D, Iz. BC 7-8
- Repítelo al otro lado 9-16
- ▲ Di: 3, 2, 1, rodilla, cambia de lado
 - ▲ Rodilla alineada con la punta del pie
 - ▲ Peso repartido por igual en las dos piernas
 - ▲ Talón de atrás elevado, postura alta
- Opción: 3x Elevaciones de rodilla repetidas

CLASE ATLÉTICA

10x ESCALADORES BURPEE

- Flexiona rodillas, manos al step1
- Salta, lleva los pies atrás 2
- 10x Escaladores 3-12
- Salta, acerca pies, rodillas flex. 13-14
- Postura alta. Puños en caderas 15-16
- ▲ Lo practicamos en el Track 3
 - ▲ Di: baja atrás, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, acerca, en pie
 - ▲ Deja que la música haga la cuenta atrás 4, 3, 2, 1
 - ▲ Recuerda hacia dónde mirar y el abdomen fuerte
- Opción: 7x Rodillas repetidas

2x ESCALADORES

- Flexiona rodillas, manos al step1
- Salta, pies atrás 2
- 2x Escaladores 3-4
- Salta y acerca, rodillas flex. 5-6
- Postura alta. Puños en caderas 7-8
- ▲ Di: Baja atrás, 2, 1, acerca, en pie
- Opción: 3x Rodillas repetidas



¿LO SABES? ¡DEMUÉSTRALO! ¿Cuál es la señal para el Combo Drop Squat y Péndulo?



POWER PEAK



Kickstart My Heart > 5:24 min

MÚSICA				SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	REPS
0:00	Intro	B B B Baby	1x8		Preparados para empezar	1-8	
0:04	Instr	Whoa	4x8	A	6x Marcha a través Iz y D. <i>BC</i> 6x balanceo en péndulo en últ. 8 cts	1-16	2x
0:18		Oooh	4x8	A ¹	6x balanceo en péndulo Iz y D. <i>Puños caderas</i>	1-16	2x
0:31	PC	_ Yeah are	1x8	B	Elevación rodilla Iz (mirando al frente). <i>BC</i>	1-4	2x
0:34		_ Yeah are	1x8	B ¹	Elevación rodilla Iz (mirando a diagonal Iz). <i>BC</i>	1-4	2x
0:38	C	Whoa yeah	8x8	C	Combo 2x rodillas propulsadas Iz y 6x balanceo en péndulo Iz y D	1-32	2x
1:06	Br	Yeah	1x4	D	ATT Iz. <i>Manos en caderas</i>	1-4	
1:08	Rep	_ Sky dive	4x8	D ¹	ATT propulsado D e Iz. <i>Extender arriba y abajo</i>	1-8	4x
1:21	V1	Sky dive	1x8	B	Elevación rodilla D (mirando al frente)	1-4	2x
1:24			1x8	B ¹	Elevación rodilla D (mirando a diagonal D)	1-4	2x
1:28		My heart	2x8	B ²	Nutcracker D. <i>BC</i>	1-4	4x
1:35	PC	_ Yeah are	2x8	B ³	Nutcracker D. <i>Extender arriba y tirar abajo</i>	1-4	4x
1:42	C	Whoa yeah	8x8	C ¹	Combo 2x Nutcracker y 6x balanceo péndulo D e Iz	1-32	2x
2:10	Br	Yeah	1x4	D	ATT D	1-4	
2:12	Rep	Sky dive	4x8	D ¹	ATT propulsado Iz y D	1-8	4x
2:25	V2	See I got	1x8	B	Elevación rodilla Iz (mirando al frente)	1-4	2x
2:28			1x8	B ¹	Elevación rodilla Iz (mirando a diagonal Iz)	1-4	2x
2:32		My heart	2x8	B ²	Nutcracker Iz	1-4	4x
2:39	PC	_ Yeah are	2x8	B ³	Nutcracker Iz	1-4	4x
2:46	C	Whoa yeah	8x8	C ¹	Combo 2x Nutcracker y 6x balanceo péndulo Iz y D	1-32	2x
3:14	Br	Yeah	1x4	D	ATT Iz	1-4	
3:16	Rep	Sky dive	4x8	D ¹	ATT propulsado D e Iz	1-8	4x
3:29	Instr	(Quiet)	4x8		Parar – Transición a posición de pushup Combo pushup Combo en últ. 8 cts	1-32	
3:43	Ref	Whoa B B B	8x8	E	Combo Pushup	1-8	8x
4:11	Instr	Ooooo	4x8	E ¹	Pushup seguidas	1-4	8x
4:25	PC	_ Yeah are	2x8		Transición, de pie, en el lado D del step	1-16	
4:32	C	Whoa yeah	8x8	C ¹	combo 2x Nutcracker y 6x balanceos péndulo Iz y D	1-32	2x
4:59	Br	Yeah	1x4	D	ATT Iz	1-4	
5:01	Rep	Sky dive	4x8	D ¹	ATT propulsado D e Iz	1-8	4x
5:15	Outro		1x4		Salto pie D sobre el step. <i>BC</i> Elevar rodilla Iz. <i>Punch D sobre la cabeza</i>	1 2-4	

Foco del Track Diviértete un poco mientras trabajas duro en este track conectando con el tema “paracaídas”, que también conecta con el tema del Track 4.

EMPIEZA ESTE TRACK: Fuerte, con ciertas dificultades para respirar, las piernas ardiendo y listo para soltar los músculos de las piernas y después sumergirse en un intenso trabajo cardiovascular.

6x MARCHA CRUZANDO EL STEP

⚡ Di: 6, 5, 4, 3, 2, 1, baja del step

6x BALANCEO EN PÉNDULO

⚡ Di: 6, 5, 4, 3, 2, 1, baja del step

⚡ Relaja las rodillas para absorber el impacto

⚡ Contrae el abdomen para mantener las caderas fijas

⚡ Trabaja más duro con el pie en punta, contrayendo los músculos de las piernas y subiéndolas un poco más

Opción: 6x Marcha cruzando el step

NUTCRACKER

⚡ Di: Salta y tira

⚡ Cuerpo hacia la diagonal

⚡ Pierna libre abajo

⚡ Sube la rodilla

Opción: Elevación de rodilla



Cuentas: 1

2

ACROSS THE TOP PROPULSADO

⚡ Paso hacia el centro del step para cruzar

⚡ Controla la bajada del step

Opciones: ATT bajo o en el suelo

COMBO 2x NUTCRACKER & 6 BALANCEOS EN PÉNDULO

2x Nutcracker Elevación rodilla D. *Extiende y tira* 1-8

6x Balanceos péndulo D, Iz, D, Iz, D, Iz.

Puños en las caderas 9-14

Baja D y después tap Iz en el suelo 15-16

Repítelo al otro lado 17-32

⚡ Di: Rodilla, rodilla, 6x balanceos

⚡ Usa una señal visual para mostrar la dirección y hacer que tus amigos realicen el Balanceo en Péndulo

COMBO PUSHUP

Pushup abajo, luego arriba 1-4

Escalador rápido Iz 5-6

Escalador rápido D 7-8

⚡ Manos separadas

⚡ El pecho no baja por debajo de la altura de los codos

Opción: Pushup sobre las rodillas, después relaja atrás

CONEXIÓN

Conecta con la letra que habla de “paracaídas”. Tienes el paracaídas del Track 4 – ahora SALTA.

¿LO SABES? ¡DEMUÉSTRALO! ¿Verdadero o falso? Cuando hacemos el Nutcracker, debemos arquear la espalda y subir la pierna de atrás tan alto como podamos.

7

STEP RECUPERACIÓN



What About Us > 3:48 min

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO	CTS	REPS
0:00	Intro	C'mon	Preparados para empezar, pierna Iz en el step		
0:03	C	Whatever	4x8 A Lunge Doble rebote y Tap Iz. <i>BC</i>	1-4	8x
0:16		Whatever	4x8 A ¹ Lunge Doble rebote y elevación rodilla Iz. <i>BC</i>	1-4	8x
0:31	V1	Oh why	6x8 B Combo paso atrás a lunge Iz. <i>Manos caderas</i>  Combo Sprinter últimas 8 cts	1-8	6x
0:53	Rep	_ We're not	8x8 C Combo Sprinter Iz	1-8	8x
1:22	Instr		4x8 D 14x rodillas repetidas Iz. <i>BC</i> Marcha en el suelo D, Iz, D, Iz. <i>BC</i>	1-28 29-32	
1:36	C	Whatever	4x8 A  Lunge Doble rebote y Tap D.	1-4	8x
1:51		Whatever	4x8 A ¹  Lunge Doble rebote y elevación rodilla D	1-4	8x
2:05	V2	Everything	6x8 B  paso atrás a lunge D  Combo Sprinter últimas 8 cts	1-8	6x
2:27	Rep	_ We're not	8x8 C  Combo Sprinter D	1-8	8x
2:56	Instr		4x8 D  14x rodillas repetidas D.  Marcha en el suelo Iz, D, Iz, D.	1-28 29-32	
3:11	C	Whatever	3½x8 A ¹  Lunge Doble rebote y elevación rodilla Iz	1-4	7x
3:23		Us	1x4  Marcha D, Iz en el lugar	1-2	2x
3:25		Whatever	3½x8 A ¹  Lunge Doble rebote y elevación rodilla D	1-4	7x
3:37		Us	1x4  Marcha Iz, D en el lugar	1-2	2x
3:39	Outro	About us	1x8 Marcha en giro 360°. <i>Brazos a los lados</i>	1-8	

- ! En la introducción y el primer bloque de este track – por favor, sigue las notas coreográficas y no el DVD.
- Empieza a moverte de manera informal tan pronto como puedas, pero deja que tus alumnos se unan a ti cuando puedan, sin meterles prisa.

Foco del Track Enseña a tus alumnos a intentar mantenerse abajo y con las piernas activas en los Lunges con doble rebote, después alarga el cuerpo en el Combo Sprinter.

EMPIEZA ESTE TRACK: Sin aliento y necesitando recuperación cardiovascular. Crea contraste vocal hablando suave.

LO MÁS IMPORTANTE: Empieza este track relajado. Empieza el Combo Lunge doble rebote, y pide a tus alumnos que observen y se unan a ti cuando estén preparados.

Mantén la Posición INICIAL sobre el step en todos los movimientos

LUNGE DOBLE REBOTE Y TAP

Pisa Iz en el step y 2 Rebotes en Lunge. BC 1-3

Tap D en el step. BC 4

Pie D atrás y 2 rebotes en Lunge. BC 5-7

Tap D en el step. BC 8

⚠ Di: Doble, tap, doble, tap

⚠ No demasiado abajo, sólo hasta la mitad

⚠ Pecho alto, cuerpo alto

LUNGE DOBLE REBOTE Y ELEVACIÓN DE RODILLA

Pisa D atrás y 2 Rebotes en Lunge. BC 1-3

Elevación rodilla D. BC 4

⚠ Di: Doble, rodilla, doble, rodilla

⚠ Mantente abajo para cargar las piernas

⚠ Intenta mantener la cabeza en el mismo sitio para mantener las piernas activas

PASO ATRÁS A LUNGE

Pie D atrás. Manos en las caderas 1-2

Lunge abajo. Manos en las caderas 3-4

Lunge arriba. Manos en las caderas 5-6

Elevación de rodilla D 7-8

⚠ Paso amplio atrás

⚠ Talón de atrás elevado

⚠ Pies a la anchura de las caderas

⚠ Pecho alto

COMBO SPRINTER NUEVO

Paso corto abajo Iz. Puños en caderas 1-2

Paso amplio atrás D. Mano D al step, brazo Iz al lado 3-4

Pie D sobre el step. Puños en las caderas 5-6

Sube rodilla Iz. Empuja manos flexionadas delante 7-8

⚠ Di: Atrás, toca, step, sube

⚠ Contrae el abdomen

⚠ Mirada delante de las manos

⚠ Flexiona la rodilla al bajar

⚠ Pecho orgulloso

⚠ Contrae los glúteos al ponerte de pie

Opción: Mantener el cuerpo arriba sin tocar el step



14x ELEVACIONES DE RODILLA REPETIDAS

⚠ Siéntate abajo para activar las piernas

⚠ Cuenta atrás las últimas 6 repeticiones

⚠ Usa una señal visual para AGUANTAR las marchas en el lugar



¿LO SABES? ¡DEMUÉSTRALO! ¿Hacia dónde debes mirar durante el Combo Sprinter?



Turn Up The Love > 4:53 min

MÚSICA				SECUENCIA/EJERCICIO	CTS	REPS
0:00	Intro	_ We're	1x8	Preparados para empezar	1-8	
0:02	Instr		2x8	Tap alterno abajo Iz y D. <i>BC</i>	1-8	2x
0:09	Instr	_ Turn	8x8	Combo sin giro A Tap alterno abajo Iz, D, Iz. <i>BC</i> Básico D (hacia la esquina Iz). <i>BC</i> Repetir al otro lado Combo giro en últimas 16 cts	1-12 13-16 17-32	2x
0:37	C	Are one	8x8	Combo giro A ¹ Tap alterno abajo Iz, D, Iz. <i>Abrir y palmada</i> paso y giro en el suelo. <i>Brazos abiertos</i> Repetir al otro lado	1-12 13-16 17-32	2x
1:06	Br	(Whistle)	1x4	B Cha-Cha-Cha arriba Tap Iz. <i>Brazos naturales</i>	1-4	
1:08	Instr	Riff	4x8	B ¹ Cha-Cha-Cha arriba Tap D e Iz. <i>Brazos naturales</i>	1-8	4x
1:22	V1	Popping	1x8	C 4x Marchas sobre el step D. <i>BC</i>	1-8	
1:25			1x8	C ¹ 4x Marchas sobre el step pies separados D. <i>BC</i>	1-8	
1:29		One two	6x8	C ² Combo 2x rodillas sobre el step y marcha D Combo 2x rodillas sobre el step y rebote en las últ. 8 cts	1-8	6x
1:50		Turn me	4x8	C ³ Combo 2x rodillas sobre el step y rebote D	1-8	4x
2:04	QC	Are one	4x8	Combo sin giro D e Iz Combo giro en últimas 16 cts	1-32	
2:19	C	Are one	8x8	A ¹ Combo giro D e Iz	1-32	2x
2:47	Br	(Whistle)	1x4	B Cha-Cha-Cha arriba Tap D	1-4	
2:49	Instr	_ Turn	4x8	B ¹ Cha-Cha-Cha arriba Tap Iz y D. <i>DJ Scratch</i>	1-8	4x
3:03	V2	Floss	1x8	C 4x Marchas sobre el step Iz	1-8	
3:07			1x8	C ¹ Marchas pies separados arriba Iz	1-8	
3:10		Damn girl	6x8	C ² Combo 2x rodillas sobre el step y marcha Iz Combo 2x rodillas sobre el step y rebote en las últ. 8 cts	1-8	6x
3:32		Turn me	4x8	C ³ Combo 2x rodillas sobre el step y rebote Iz	1-8	4x
3:46	QC	Are one	4x8	A Combo sin giro Iz y D	1-32	
4:00	C	Are one	8x8	A ¹ Combo giro Iz y D	1-32	2x
4:28	Br	(Whistle)	1x4	B ¹ Cha-Cha-Cha arriba Tap Iz	1-4	
4:30	Instr	_ Turn	4x8	B ¹ Cha-Cha-Cha arriba Tap D e Iz Acabar el último Cha-Cha-Cha sobre el step con <i>DJ Scratch</i>	1-8	4x

Foco del Track Ten una actitud brillante cuando enseñes y anima a tus alumnos a moverse con libertad en el Tap y Giro y respira.

EMPIEZA ESTE TRACH: Con entusiasmo, con energía recargada y muy animado.

LO MÁS IMPORTANTE: Antes de dar al 'play', explica rápidamente el giro de 360°. Los aspectos principales son:

1) Es una rotación completa de 360°; 2) Empiezas y terminas la rotación mirando hacia el mismo sitio.

NOTA: No es un Giro en pivote – es medio giro y 3 Marchas para volver a la posición de inicio.

Mantén la Posición INICIAL sobre el step en todos los movimientos

COMBO SIN GIRO

⚡ Di: Tap 3, 2, 1, básico, aguanta

⚡ Usa señales visuales para mostrar la dirección y para AGUANTAR el Básico

COMBO GIRO NUEVO

⚡ Di: Tap 3, 2, 1, pisa el step y giro

⚡ Mantente ligero en tus pies en el giro

Opción: Básico en lugar del giro

Paso y giro en el suelo

Pisa con Iz sobre el step. Abrir brazos a los lados 13

Marcha D, Iz, D 360° en el sentido del reloj en el suelo 14-16

⚡ Empieza y termina mirando en la misma dirección

⚡ Un giro completo de 360°

⚡ Intenta utilizar una referencia de la sala, ej. empiezas y terminas el giro mirando hacia los discos de la esquina



Cuentas: 1

2

3

4

CHA-CHA-CHA ARRIBA TAP

⚡ Di: Cha-Cha-Cha, cambia de lado o 1, 2, 3, cambia de lado

⚡ Un pie detrás del otro

⚡ Ligero en tus pies

⚡ Como si fueras un DJ haciendo scratching



Cuenta: 1

4x MARCHA SOBRE EL STEP

⚡ Di: 4, 3, 2, 1, Marcha abajo

⚡ Usa una señal visual para AGUANTAR la primera serie arriba

2x RODILLAS SOBRE EL STEP

⚡ Di: 1, 2, Marcha abajo

⚡ Empieza limpio y claro, después relaja y añade estilo gradualmente

⚡ Fuerte por dentro, un poco relajado por fuera

CONEXIÓN

Conecta con la frase "breathing in the same air" en el giro, y con el "turn it up now" en el giro.

Haz un Scratch con el disco como lo haría un DJ.



¿LO SABES? ¡DEMUÉSTRALO! El Paso y Giro en el suelo, ¿es una rotación de 180° o de 360°?



SPEED STEP



Here's To Never Growing Up > 3:45 min

MÚSICA				SECUENCIA/EJERCICIO	CTS	REPS
0:00	Intro	_ Oh whoa	2x8	Preparados para empezar	1-16	
0:04	Instr		4x8	A OTT lento Iz y D. <i>Manos en caderas</i>	1-16	2x
0:13	C	Radiohead	8x8	A ¹ OTT rápido Iz y D. <i>BC</i> 👁 Triple Stomp últ. 8 cts	1-8	8x
0:32	V1	_ Call up	8x8	B Triple Stomp Iz. <i>BC</i>	1-8	8x
0:52	PC	Say would	4x8	B ¹ Triple Stomp Iz. <i>3x palmadas arriba</i>	1-8	4x
1:01	C	Radiohead	16x8	C Combo OTT Iz 👁 caballo rápido en últ. 4 cts	1-32	4x
1:40	Rep	_ Oh whoa	4x8	D caballo rápido Iz. <i>BC</i>	1-4	8x
1:49		_ Oh whoa	4x8	D ¹ caballo rápido Iz. <i>BC</i> (Recorrido más amplio)	1-4	8x
2:00	Instr	Quiet	2x8	Transición Marcha sobre el step Iz y D x3 paso abajo Iz y tap D en el suelo	1-12 13-16	
2:04			2x8	Jog D, Iz en el lugar. <i>BC</i> 👁 Triple Stomp últ. 8 cts	1-2	8x
2:09	V2	_ We live	8x8	B 🎵 Triple Stomp D	1-8	8x
2:28	PC	Say would	4x8	B ¹ 🎵 Triple Stomp D	1-8	4x
2:38	C	Radiohead	16x8	C 🎵 Combo OTT D 👁 caballo rápido en últ. 4 cts	1-32	4x
3:16	Rep	_ Oh whoa	4x8	D 🎵 caballo rápido D	1-4	8x
3:26		_ Oh whoa	4x8	D ¹ 🎵 caballo rápido D (Recorrido más amplio)	1-4	8x
3:35	Outro		1x8	Paso pierna D sobre el step. <i>Golpe de guitarra</i>	1-8	

Foco del Track Tus alumnos te seguirán fácilmente si perfeccionas las señales previas visuales en el Triple Stomp y el Caballo rápido. Celebra que eres joven de espíritu.

EMPIEZA ESTE TRACK: Llamando la atención y listo para moverte rápido.

Mantén la Posición INICIAL sobre el step en todos los movimientos

OVER THE TOP RÁPIDO

- ⚡ Di: *por encima, parada, por encima, parada*
- ⚡ Ligerito en tus pies
- ⚡ Relaja las rodillas al bajar al suelo para absorber el impacto
- ⚡ Mantén las rodillas alineadas con las puntas de los pies

TRIPLE STOMP

- Stomp D sobre el step. *Palmada arriba* 1
- Jog Iz, sube rodilla D. *Abre las manos* 2
- Repite cts 1-2 x2 3-6
- Jog D hacia el suelo, detrás de Iz. *Puños en las caderas* 7
- Jog Iz hacia el suelo. *Puños en las caderas* 8
- ⚡ Usa una señal visual para AGUANTAR en el lugar en la última repetición de los OTT Rápidos
- ⚡ Di: 3, 2, 1, paso atrás
- ⚡ Tras la 4^{ta} repetición, aumenta la intensidad subiendo más los pies



Cuentas: 1 2 3 4 5 6 7-8

COMBO OVER THE TOP

- OTT rápido Iz, luego D x2. *BC* 1-16
- Jog en el lugar Iz, D x4. *BC* 17-24
- Triple Stomp Iz. 3 palmadas arriba 25-32
- ⚡ Di: *Por encima 4, 3, 2, aguanta y jog, stomp 3, 2, 1, paso atrás*
- ⚡ Usa señales visuales para mostrar la dirección en los OTTs, y para AGUANTAR el Jog en el lugar

TRANSICIÓN

- ⚡ Usa señales visuales para AGUANTAR encima del step, y para mostrar por qué lado el step has de bajar



¿LO SABES? ¡DEMUÉSTRALO! ¿Cómo puedes aumentar la intensidad en el Triple Stomp?

Roar > 4:32 min

	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO	CTS	REPS
0:00	Intr	You're	1x8	Preparados para empezar	1-8
0:02	Instr		2x8 A	tap alterno abajo Iz y D. <i>BC</i>	1-4 4x
0:09			2x8 A ¹	tap alterno abajo propulsado Iz y D. <i>BC</i>	1-4 4x
0:16	C	Of the tiger	2x8 A ³	tap alterno abajo propulsado Iz y D. <i>Punch arriba</i>	1-4 4x
0:23		Roar	2x8 A ⁴	tap alterno abajo propulsado Iz y D. <i>Extender arriba y tirar abajo</i>	1-4 4x
0:30	Instr	Roar oh oh	4x8 B	OTT propulsado Iz y D. <i>Extender y tirar abajo</i>	1-8 4x
0:44	V1	_ I used to	2½x8 A	tap alterno abajo Iz y D	1-4 5x
0:53		_ I guess	2x8 C	2x Taps abajo Iz y D. <i>BC</i>	1-8 2x
1:00		You held	4x8 C ¹	Doble Squat Iz y D. <i>Guardia arriba</i>	1-8 4x
1:13	C	Of the tiger	8x8 D	Combo 6x Taps propulsados y Doble Squat Iz y D	1-32 2x
1:41	Br	Roar	1x4 B ¹	OTT Iz. <i>Manos en caderas y garra D</i>	1-4
1:43	Instr	_ Oh oh	4x8 B	OTT propulsado D e Iz	1-8 4x
1:56	V2	_ Now I'm	2½x8 A	tap alterno abajo D e Iz	1-4 5x
2:05		_ I guess	2x8 C	2x Taps abajo D e Iz	1-8 2x
2:12		You held	4x8 C ¹	Doble Squat D e Iz	1-8 4x
2:26	C	Of the tiger	8x8 D	Combo 6x Tap propulsados y Doble Squat D e Iz	1-32 2x
2:53	Br	Roar	1x4 B ¹	OTT D	1-4
2:55	Instr	_ Oh oh	4x8 B	OTT propulsado Iz y D	1-8 4x
3:09	Ref	Roar	3½x8	Paso Iz al suelo. <i>Brazos en garra arriba</i> Abrir pie D al suelo y squat bajo con la espalda plana. <i>Bajar los brazos en garra</i> Parar Transición a tabla Escalador lateral en últimas 4 cts	1-2 3-4 5-8 9-28
3:21	C	Of the tiger	8x8 E	Escalador lateral Iz y D	1-4 16x
3:59	Ref	Roar	2x8	Transición subir de pie sobre el step	1-16
3:56	C	Of the tiger	2x8 A ³	Tap alternado abajo propulsado Iz y D	1-4 4x
4:03		Roar	2x8 A ⁴	Tap alternado abajo propulsado Iz y D	1-4 4x
4:10	Br	Roar	1x4 B ¹	OTT Iz	1-4
4:12	Instr	_ Oh oh	4x8 B	OTT propulsado D e Iz	1-8 4x
4:26	Outro	Roar	1x4	Paso D al suelo. <i>Brazos en garra arriba</i> Abrir pie Iz al suelo y squat bajo con la espalda plana. <i>Bajar los brazos en garra</i>	1-2 3-4

Foco del Track Conecta con el tema “Roar” y “Luchador”. Anima a tus alumnos a sacar sus garras para llegar al último pico de cardio.

EMPIEZA ESTE TRACK: Fuerte, con energía contenida lista para ser liberada. Muestra emoción por la explosión final.

Mantén la Posición INICIAL sobre el step en todos los movimientos

TAP SIMPLE

- ⚡ *Ligero en tus pies*
- ⚡ *Punta del pie hacia el suelo, talones fuera del suelo*

OVER THE TOP PROPULSADO

- ⚡ *Baja del step y controla la elevación de rodilla*

Opción: OTT abajo

2x TAP

- ⚡ *Usa señales visuales para que aguanten 2 Taps*

DOBLE SQUAT

- ⚡ *Pies paralelos, cadera atrás y abajo, pecho alto*

Opción: Doble Tap

COMBO 6x TAP PROPULSADOS Y DOBLE SQUAT

Tap abajo alterno Iz, D x3. *Punch simple arriba* 1-12

Doble Squat Iz. *Guardia arriba* 13-16

Repítelo al otro lado 17-32

- ⚡ *Di: 6, 5, 4, 3, 2, Doble Squat*

- ⚡ *Cubre tu cara como un luchador*



Cuentas: 1-12 13-16

ESCALADOR LATERAL

- ⚡ *Cuerpo tan inmóvil como sea posible*
- ⚡ *Parte interna de la rodilla hacia el codo*
- ⚡ *Balancea la pierna de atrás hacia atrás en línea con el step*
- ⚡ *Contrae el abdomen*
- ⚡ *Mirada delante de las manos*
- ⚡ *Como un tigre al acecho*
- ⚡ *Pico de entrenamiento – entrena duro*

Opción: Squat simple propulsado de lado a lado



Cuentas: 1-2 3-4

CONEXIÓN

Conecta con el tema “Tigre” y “Roar”

Conecta con el tema “Luchador” en los Doble Squats.

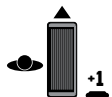
Guardia arriba como un luchador.

Usa los ‘roars’ de la música. Pide a tus alumnos que se animen a “arañar” como un tigre cada vez que escuchen un “roar” en la música.



¿LO SABES? ¡DEMUÉSTRALO! ¿Cuál es la opción para el Escalador lateral?

CA CIRCUITO ATLÉTICO



Waiting All Night / She Wolf (Falling To Pieces) / Sending My Love > 6:42 min

MÚSICA				SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	REPS
				Waiting All Night			
0:00	Intro	Yeah	4x8	Preparados para empezar			
0:14		Want yeah	2x8	A	Elevación pierna lateral baja y Squat D. <i>Elevar brazos flexionados delante</i>	1-4	4x
0:21	C	You need	8x8	A ¹	Power Jump D. <i>Extender arriba y tirar a caderas</i> 👁 Power Jump OTT en últ. 8 cts	1-4	16x
0:48	Rep	_ Yeah yeah	4x8	A ²	Power Jump OTT D e Iz. <i>Extender arriba</i>	1-4	8x
				She Wolf			
1:02	Instr	(Quiet)	2x8	Transición al lado D del step		1-16	
1:09		_ I'm falling	2x8	B	Tap lento de lado a lado Iz y D	1-4	4x
1:16	C	(Instr)	4x8	B ¹	Tap rápido media intensidad Iz y D	1-2	16x
1:29			4x8	B ²	Tap rápido más profundo Iz y D	1-2	16x
				Sending My Love			
1:43	Instr	(Quiet)	4x8	Transición de pie, a caballo sobre el step 👁 combo burpee Superman últimas 16 cts			
1:57	V1	My love	8x8	C	Combo Burpee Superman 👁 Combo Burpee Superman últ. 16 cts	1-16	4x
2:24		My love	8x8	C ¹	combo Burpee Superman Press	1-16	4x
2:51	Instr	Love	4x8	D	Combo 3x saltos caballo y rebote Iz	1-16	2x
3:05		My love love	4x8	D ¹	Salto caballo sobre y fuera del step. <i>Elevación brazos flexionados</i> Acabar sobre el step	1-4	8x
				Sending My Love			
3:18	Instr	(Quiet)	4x8	Recuperar y subir, a caballo sobre el step			
3:32	V2	My love	8x8	C	👁 Burpee Superman Combo	1-16	4x
3:59		My love	8x8	C ¹	👁 Burpee Superman Press Combo	1-16	4x
4:26	Instr	Love	4x8	D	👁 Combo 3x saltos caballo y rebote D	1-16	2x
4:40		My love	4x8	D ¹	👁 Salto caballo sobre y fuera del step. <i>Elevación brazos flexionados.</i> Acabar sobre step	1-4	8x
				Waiting All Night			
4:54	Instr		4x8	Recuperación y colocarse en el lado D del step		1-32	
5:07		You want	2x8	A	👁 Elevación pierna lateral baja y Squat Iz	1-4	4x
5:14	C	You need me	8x8	A ¹	👁 Power Jump Iz 👁 Power Jump OTT últ. 8 cts	1-4	16x
5:41	Rep	_ Yeah yeah	4x8	A ²	👁 Power Jump OTT Iz y D	1-4	8x
				She Wolf			
5:55	Instr	(Quiet)	2x8	Transición al lado Iz del step			
6:01		_ I'm falling	2x8	B	👁 Tap lento lado a lado D e Iz	1-4	4x
6:08	C	(Instr)	4x8	B ¹	👁 Tap rápido media intensidad D e Iz	1-2	16x
6:22			4x8	B ²	👁 Tap rápido profundo D e Iz	1-2	16x

Foco del Track Lleva a tus alumnos a trabajar a su máxima intensidad mientras enseñas con claridad opciones para todos los movimientos.

EMPIEZA ESTE TRACK: Fuerte y autoritario.

LO MÁS IMPORTANTE: Trabaja duro, busca tu marca personal, suelta toda tu energía y anima a tus alumnos a "darlo todo".

Mantén la Posición INICIAL sobre el step en todos los movimientos

POWER JUMP

Power Jump arriba. *Extiende brazos sobre la cabeza 1-2*
Apoya y squat abajo. *Tira con puños a las caderas 3-4*
▲ *Di: Salto y squat*

- ▲ *Usa los cuádriceps y los glúteos para impulsarte arriba*
- ▲ *Impulsa desde las puntas para llegar más arriba*
- ▲ *Trabaja en la fase de bajada sentándote abajo en un Squat al apoyar*

POWER JUMP OVER THE TOP

- ▲ *Di: Alto por encima y squat*
- ▲ *¡Anima a tus alumnos a darlo todo!*

TAP LENTO DE UN LADO AL OTRO

- ▲ *Di: De lado a lado*
- ▲ *Peso del cuerpo en el suelo, tap ligero en el step*

TAP RÁPIDO MEDIA INTENSIDAD

- ▲ *Peso del cuerpo en el suelo, tap ligero sobre el step*
- ▲ *Cuerpo recto, puños*
- ▲ *Pecho alto, abdomen fuerte*

Opción: Tap lento



Cuentas: 1 2

TAP RÁPIDO PROFUNDO

- ▲ *Contrae el abdomen, flexiona las rodillas para sentarte más abajo*
- ▲ *Inclínate adelante desde la cadera, pecho alto, cadera atrás y abajo un poco*
- ▲ *Manos flecha*

Opción: Tap lento



Cuentas: 1 2

COMBO 3x CABALLO SALTADO Y REBOTE

Caballo saltado dentro y fuera del Step. *Brazos flex. del. 1-12*
Rebote Iz y D x2. *Puños en las caderas 13-16*

- ▲ *Di: 3, 2, 1, aguantar y rebote*
- ▲ *Usa una señal visual y AGUANTAR el rebote en el lugar*
- ▲ *Flexiona las rodillas en cada apoyo*
- ▲ *Rodillas alineadas con las puntas. Delante sobre el step, y hacia fuera en el suelo*

Opción: 3x Caballo y rebote

CABALLO SALTADO

- ▲ *Anima a tus alumnos a esforzarse tanto como puedan porque está llegando una fase de recuperación*

Opción: Caballo

COMBO BURPEE SUPERMAN NUEVO

- | | |
|---|-------|
| Flexiona rodillas. <i>Manos al step</i> | 1-2 |
| Salta llevando pies atrás a posición de Tabla | 3-4 |
| Sube brazo Iz delante, después baja | 5-8 |
| Sube brazo Iz delante, después baja | 9-12 |
| Salta y junta los pies, rodillas flexionadas | 13-14 |
| Mantente erguido. <i>Puños en las caderas</i> | 15-16 |
- ▲ *Di: Manos abajo, salta atrás, sube, sube, salta acercando los pies, posición erguida*
 - ▲ *Flexiona mucho las rodillas al llevar las manos hacia el step, y al saltar para acercar los pies*
 - ▲ *Contrae el abdomen, mirada delante de las manos*
 - ▲ *Pies por fuera de la anchura de las caderas*

COMBO BURPEE SUPERMAN PRESS NUEVO

- | | |
|---|-------|
| Flexiona rodillas. <i>Manos hacia el step</i> | 1-2 |
| Salta llevando los pies atrás a posición de Tabla y baja a Press de Tríceps | 3-4 |
| Pushup y <i>Sube brazo Iz delante</i> | 5-6 |
| Mano Iz al step y baja a posición de Press | 7-8 |
| Empuja arriba y <i>Sube brazo D delante</i> | 9-10 |
| Mano D al step y baja a posición de Press | 11-12 |
| Salta y acerca los pies, rodillas flexionadas | 13-14 |
| Mantente erguido. <i>Puños en las caderas</i> | 15-16 |
- ▲ *Di: Manos abajo, salta, press, sube, press, sube, press, salta, acerca, posición erguida*
 - ▲ *Asegúrate de ofrecer la opción de 'no Press', porque este combo es muy desafiante*

Opción: Combo Burpee Superman



Cuentas: 1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 11-12 13-14 15-16

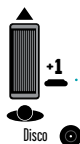


¿LO SABES? ¡DEMUÉSTRALO! ¿Cuál es la opción para el Combo Burpee Superman Press?

11

RECUPERACIÓN/ACONDICIONAMIENTO

Only You > 5:11 min



	MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO	CTS	REPS
0:00	Intro	Oh oh oh	4x8	Preparación: Pie D sobre el step, disco en la mano Iz	1-32
0:13	V1	Only you	8x8	A Elevación frontal y Lunge brazo Iz	1-8 8x
0:41	Instr	Knees	4x8	B Combo elevación frontal lenta Brazo Iz	1-16 2x
0:54	Rep	Only you	8x8	B ¹ Combo elevación frontal rápida Brazo Iz	1-8 8x
1:22	Br	Only you	1x4	C Llevar disco a hombro a posición press hombros	1-4
1:24	Instr	(Energy)	4x8	D Press hombros y Lunge brazo Iz	1-4 8x
1:37	Instr	Oh oh oh	4x8	Transición al otro lado	1-32
1:51	V2	Only you	8x8	A Elevación frontal y Lunge brazo D	1-8 8x
2:18	Instr	Knees	4x8	B Combo elevación frontal lenta Brazo D	1-16 2x
2:32	Rep	Only you	8x8	B ¹ Combo elevación frontal rápida Brazo D	1-8 8x
2:59	Br	Only you	1x4	C Llevar disco a hombro a posición press hombros	1-4
3:02	Instr	(Energy)	4x8	D Press hombros y Lunge brazo D	1-4 8x
3:15	Instr	(Quiet)	4x8	Relajar. Estiramiento de hombro y pectoral	1-32
3:29	Instr	Knees	4x8	Transición a posición de tabla Combo tabla en rotación en últ. 16 cts	1-32
3:42	Instr	Knees	12x8	E Combo tabla en rotación Iz y D	1-32 3x
4:23	Instr	Knees	4x8	Transición al suelo	1-32
4:37	Instr	(Energy)	8x8	F Crunch alternado Oblicuo con extensión de pierna	1-4 16x

Foco del Track Enseña la postura correcta mientras tus alumnos trabajan con un disco. Pecho alto, hombros atrás y abajo, e intenta mantener esta posición en todo momento.

EMPIEZA ESTE TRACK: Sin aliento y con necesidad.

LO MÁS IMPORTANTE: Di a tus alumnos que si les empieza a resultar desafiante se tomen un breve descanso y sigan cuando puedan. Recomendamos que en su próxima clase, que elijan un peso más ligero - 5 kg o 2,5 kg.

ELEVACIÓN FRONTAL Y LUNGE **NUEVO**

Lunge D abajo. *Elevación frontal Iz rápido* 1-4

Lunge lento arriba. *Baja el peso delante Iz a la cadera* 5-8

⚠ Di: *Rápido abajo, lento arriba*

⚠ *Peso no por encima del hombro*

⚠ *Potencia delante, bajar lento*

⚠ *Pecho alto*

⚠ *Hombros atrás*

⚠ *Cuerpo alineado, evita rotar*

COMBO ELEVACIÓN FRONTAL LENTA **NUEVO**

Lunge rápido abajo D. *Elevación frontal Iz rápida* 1-4

Aguanta Lunge abajo. *Flexión lateral elevación lateral Iz* 5-8

Lunge arriba lento. *Baja lento peso hacia la cadera Iz* 9-16

⚠ Di: *Delante, lateral, lento abajo*

⚠ *Mantén buena técnica*

⚠ *Muévete despacio con control*

COMBO ELEVACIÓN FRONTAL RÁPIDA **NUEVO**

Lunge D abajo. *Elevación frontal Iz* 1-2

Aguanta Lunge abajo. *Flexión lateral elevación lateral Iz* 3-4

Lunge arriba lento. *Baja lento peso hacia la cadera Iz* 5-8

⚠ Di: *Delante, lado, abajo*

⚠ *Revisa la técnica del Lunge, rodilla alineada con la punta del pie, intenta colocar el muslo paralelo al suelo*



Cuentas: 1-2 3-4 5-8

PRESS DE HOMBROS Y LUNGE

Lunge Iz abajo. *Press de hombros D* 1-2

Lunge arriba. *Press de hombros abajo* 3-4

⚠ *Extensión completa sobre la cabeza*

⚠ *Peso sobre el hombro en la fase de bajada*

⚠ *Codo ligeramente por delante*

COMBO TABLA EN ROTACIÓN

Empieza con las rodillas en el suelo

Separa las rodillas del suelo a posición de Tabla 1-4

Tabla rotadora Iz. *Tira del codo Iz hacia el techo* 5-8

Mano Iz hacia el step, mantén la Tabla 9-12

Baja las rodillas hacia el suelo, pero no descanses 13-16

⚠ Di: *Rodillas arriba, rota, mano abajo, rodillas lentas hacia el suelo*



Cuentas: 1-4 5-8 9-12 13-16

TABLA EN ROTACIÓN

⚠ *Pies a la anchura de las caderas*

⚠ *El cuerpo rota en una unidad*

⚠ *Codo hacia el techo*

⚠ *Lleva los dos talones hacia el suelo*

⚠ *Contrae fuerte el abdomen*

CAÍDA DE RODILLAS

⚠ *Hombros sobre las muñecas*

⚠ *Toca el suelo ligeramente con las rodillas*

⚠ *Mirada delante de las manos*

⚠ *Mantén un abdomen fuerte*

CRUNCH OBLICUO CON EXTENSIÓN DE PIERNA

⚠ *Dedos en las sienes*

⚠ *Contrae el abdomen*

⚠ *Zona lumbar hacia el suelo*

⚠ *Hombro hacia la rodilla contraria*

⚠ *Separa las escápulas del suelo*

¿LO SABES? ¡DEMUÉSTRALO! En la Elevación frontal, ¿el peso debe subir por encima del hombro?

12 COOLDOWN/ESTIRAMIENTOS



Change Your Life > 3:21 min

MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		REPS	
0:00	Intro	1x8	A	Bajar las rodillas hacia atrás. <i>Brazos a los lados</i>	1-8
0:06		2x8	A	Bajar las rodillas adelante. <i>Brazos a los lados</i>	1-16
0:18	V1	2x8	B	Estiramiento cuádriceps tumbado D	1-16
0:30		2x8	C	Relajar cadera lz	1-16
0:42		2x8	D	Estiramiento glúteo lz	1-16
0:54	C	2x8	E	Estiramiento isquiotibial lz	1-16
1:06		2x8	E	 Estiramiento isquiotibial D	1-16
1:18	V2	2x8	C	 Relajar cadera D	1-16
1:30		2x8	D	 Estiramiento glúteo D	1-16
1:42		2x8	B	 Estiramiento cuádriceps tumbado D (hacia atrás)	1-12
				Rodar a posición del perro abajo	13-16
1:54	C	4x8	F	Caminar y estiramiento activo de gemelo D e lz	1-4 8x
2:18	QC	2x8		Caminar con los pies hacia las manos	1-4
				Dejar caer el cuerpo, flexión delante	5-12
				Rodar hacia arriba y mirar al frente	13-16
2:30	Ref	2x8	G	Estiramiento banda iliotibial D. <i>Brazo flexionado sobre la cabeza</i>	1-16
2:42		2x8	G	 Estiramiento banda iliotibial lz	1-16
2:54	C	2x8	H	Estiramiento flexor de cadera y hombro D	1-16
3:06		2x8	H	 Estiramiento flexor de cadera y hombro lz	1-16
3:18	Outro			Sacudir brazos y piernas, felicitar a la clase por su esfuerzo.	

Foco del Track Relájate y celebra al ritmo de esta inspiradora canción. Enseña a tus alumnos a mantener los pies fuera del step en el Estiramiento de Cuádriceps.

EMPIEZA ESTE TRACK: Calmado y orgulloso de tus alumnos por el esfuerzo que han hecho en esta sesión.

TÉCNICA ✓

Mantén la Posición INICIAL sobre el step en todos los estiramientos

BAJA LAS RODILLAS HACIA EL LADO

- Apoya tu cabeza en el suelo
- Baja hasta donde estés cómodo
- Pies por fuera de la parte de delante del step para preparar el Estiramiento de cuádriceps



ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

- Talón hacia el glúteo
- Caderas hacia delante
- Empuja la rodilla abajo hacia la otra pierna



RELAJAR LAS CADERAS

- Empuja la rodilla ligeramente para relajar las caderas



ESTIRAMIENTO DE GLÚTEOS

- Abraza la pierna contra tu pecho para estirar los glúteos



ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

- Mantén los glúteos en el suelo
- Alarga la parte posterior de la pierna



EST. GEMELO ACTIVO CAMINANDO

- Lleva suavemente los talones hacia el suelo
- Sube las caderas hacia el techo
- Mira hacia las rodillas para alargar la nuca



ESTIRAMIENTO BANDA ILIOTIBIAL

- Eleva desde la cadera, arriba hacia el codo



EST. FLEXOR DE CADERA Y HOMBRO

- Talón de atrás elevado y húndete abajo
- Brazo D por delante del cuerpo



¿LO SABES? ¡DEMUÉSTRALO!

En el Estiramiento de Cuádriceps, ¿los pies deben estar en el step o fuera del step?







LES MILLS.COM

Síguenos en  @lesmills
en instagram  @lesmillstribе
en  facebook.com/lesmills



Our choreography notes are printed with vegetable-based inks on chlorine-free bleached paper containing 55% recycled fiber.