

CONTENIDO

01. Calentamiento	2
02. Cardio 1	3
03. Cardio 2	4
04. Cardio 3	5
05. Pico de Cardio	6
06. Fuerza integrada	7
07. Fuerza del Core - Caderas	8
08. Fuerza del Core - Abdomen	9
09. Recuperación activa	10
10. Bonus - Fuerza del tren superior	11
11. Bonus - Fuerza del core - Espalda	12
12. Básicos de Bodyvive	13
13. Música	14

01. CALENTAMIENTO

MÚSICA Five More Hours 4:15 min

FOCO DEL TRACK

Mis alumnos entrarán en calor y empezarán a comprender los patrones de movimiento básicos y las opciones con y sin impacto.

ESTILO

Claro, amistoso, Informativo

0:00 / V1 / _ What you wanna do
4x8 / A / **Tap repetido** Iz. BC 2cts / 16reps

0:21 / PC / Even **when** we're apart
4x8 / A / **Tap repetido** D. BC 2cts / 16reps

0:36 / PC / **This** right here
4x8 / B / **2-pasos laterales** Iz y D. Extender brazos delante y atrás a la altura de los hombros 8cts / 4reps

0:50 / C / **This** right here
4x8 / C / **Step Touch** Iz y D. Abrir brazos y palmada 4cts / 8reps

1:05 / Instr
4x8 / D / **Secuencia Marcha** del/at. Iz 4reps
3x Marchas delante, elevar rodilla D. BC 4cts
3x Marchas atrás, elevar talón Iz. BC 4cts

1:20 / V2 / _How you wanna feel
4x8 / A¹ / **Rodillas repetidas** Iz. BC 2cts / 16reps

1:34 / PC / Even **when** we're apart
4x8 / A¹ / **Rodillas repetidas** D. BC 2cts / 16reps

1:49 / QC / **This** right here
4x8 / B / **2-pasos laterales** Iz y D. Extender brazos delante y atrás a la altura de los hombros 8cts / 4reps

2:03 / **This** right here
4x8 / C / **Step Touch** Iz y D. Abrir brazos y palmada 4cts / 8reps

2:18 / Instr /
4x8 / D / **Secuencia Marcha** del/at. Iz 4reps

2:33 / Br / The **sound**
4x8 / E / **Lunge lateral** Iz. Manos en muslos 4cts / 8reps

2:47 / QC / **This** right here
4x8 / E / **Lunge lateral** D. Manos en muslos 4cts / 8reps

3:02 / C / **This** right here
4x8 / F / **Elevación talón** D e Iz. Extender y tirar 4cts / 8reps

3:16 / Instr
4x8 / D / **Secuencia Marcha** del/at D 4reps
3x Marchas delante, elevar rodilla Iz. BC 4cts
3x Marchas atrás, elevar talón D. BC 4cts3:31 / Br / The **sound**
4x8 / E¹ / **Lunge lateral** D. Manos en muslos 8cts / 4reps

3:45 / QC / **This** right here
4x8 / F / **Elevación talón** D e Iz. Extender y tirar 4cts / 8reps

4:00 / C / **This** right here
4x8 / D / **Secuencia Marcha** del/at D 8cts / 4reps

INFORMACIÓN

Da la bienvenida a todos a la clase. Asegúrate de que dejen su goma elástica a un lado para que la sala esté despejada. Puedes explicar la BUENA POSTURA antes de dar al play o puedes utilizar señales posturales durante el Calentamiento. Usa señales claras de parte del cuerpo y dirección en tu enseñanza de la Capa 1 para que tus alumnos se muevan a la vez en la primera serie. En la segunda serie, añade algunas Señales de la Capa 2 para mejorar los movimientos y después añade algunas señales que indiquen a tus alumnos qué se pueden esperar de la clase.

Este Calentamiento es una introducción de algunos de los movimientos que vuelven a aparecer en los tracks de cardio, así que usa señales básicas de parte del cuerpo y dirección, así como señales posturales, para que cuando tus alumnos vuelvan a hacerlos tengan un nivel básico de comprensión de cada movimiento, después díles dónde volverán a ver ese movimiento. Recuerda: para algunas personas, ésta será su primera experiencia moviéndose al ritmo de la música – así que díles una sola cosa, deja tiempo para que escuchen y lo vean y tiempo para que lo hagan. Esto sucederá 2 ó 3 repeticiones después de la señal, así que no tengas miedo de dejarles espacio.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

BUENA POSTURA

- Pies debajo de las caderas
- Rodillas suaves
- Abdomen fuerte, pecho alto
- Hombros lejos de las orejas

ESCUCHAR, OBSERVAR, HACER

Escuchar: Escuchar la señal

Observar: Ver cómo se hace el movimiento

Hacer: Aplicarlo con su propio cuerpo

BÁSICOS DE BODYVIVE

Taps/Rodillas repetidas

2 Pasos laterales

Step Touch

Lunge lateral

Elevación talón

02. CARDIO 1

MÚSICA Glowing 5:52 min

FOCO DEL TRACK

Mis alumnos experimentarán un gran entreno de piernas en las Secuencias de Squat a una pierna.

ESTILO

Fuerte, Preciso, Potente

0:00 / Intro /

8x8 / A / **2-pasos laterales** D e Iz. Elev. *biceps*.

Extender brazos sobre la cabeza tras 4 reps *8cts*

/ *8reps*

0:30 / PC / **You** make me

8x8 / B / **Squat rebote y elevación rodilla** Iz y D

8cts / *8reps*

Doble rebote Squat y elev. rodilla Iz. Manos en muslos *4cts*

Doble rebote Squat y elev. rodilla D. Manos en muslos *4cts*

1:01 / V1 / **This** is my

16½x8 / C / **Secuencia squat 1 pierna (lento)** Iz y D

32cts / *4reps*: Manos en muslos 1ª rep

2x squats a una pierna, pierna D atrás. BC *8cts*

Squat rebote. *Doble curl biceps 6cts*

Tap dentro. Tras 2 reps, elevar rodilla. Manos en caderas *2cts*

Repetir D *16cts*

Aguantar el toque/elev. rodilla en últ. 4 cts

2:00 / Instr / (Synth)

8x8 / C¹ / **Secuencia Squat a una pierna** Iz y D

16cts / *4reps*

2:30 / Instr / (B up)

8x8 / A¹ / **2-pasos laterales** D e Iz. xtender brazos sobre la cabeza *8cts* / *8reps*

Añadir propulsión tras 4 reps

3:00 / PC / **You** make me

5x8 / B / **Squat rebote y elevación rodilla** Iz y D.

Manos en muslos *8cts* / *4reps*

Aguantar, pies debajo de caderas, durante 8 cts

3:18 / C / **A** million hearts

12x8 / C² / **Secuencia squat 1 pierna (lento)** Iz

(pierna D atrás) *16cts* / *6reps*

4:02 / Instr / (Synth)

9x8 / C³ / **Secuencia Squat a una pierna** Iz *8cts* /

8reps Aguantar últimas 8 cts

4:36 / C / **A** million hearts

12x8 / C² / **Secuencia squat 1 pierna (lento)** D

(pierna Iz atrás) *16cts* / *6reps*

5:20 / Instr / (Synth)

8x8 / C³ / **Secuencia Squat a una pierna** D *8cts*

/ *8reps*

INFORMACIÓN

Este Track se basa en cargar una pierna y desafiar los estabilizadores del core mediante el equilibrio. Trabajamos para mantener el peso en una pierna en el Squat a una pierna, cambiando a las dos piernas en el Squat, después a una pierna en la Elevación de rodilla. Durante el track, mantenemos la carga en las piernas con una BUENA POSTURA. Usando sólo el peso del cuerpo, podemos poner a prueba las piernas y trabajar con Squats a una pierna que requieren la fuerza del core para controlar la posición del cuerpo y la distribución del peso. Enseñamos a los músculos de las piernas a trabajar correctamente bajo una carga, y esto permite a los alumnos identificar cualquier desequilibrio que puedan tener. Normalmente una pierna es más fuerte que la otra y tendemos a favorecer el lado más fuerte.

libera tensión de los músculos; pero para conseguir la máxima intensidad en este track tenemos que permanecer abajo, manteniendo la carga. Este track desafiará incluso a tus alumnos más fuertes para mantener una buena técnica en todo momento.

BÁSICOS DE BODYVIVE

2 Pasos laterales

Squat rebote y Elevación rodilla

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

SECUENCIAS DE SQUAT A UNA PIERNA

TÉCNICA

- Pies debajo de las caderas, squat a una pierna
- Tap con la punta del pie bajo el hombro, pierna extendida
- Inclínate desde la cadera, nariz delante de la punta
- **Caderas alineadas al frente, pecho alto**
- Peso en la pierna de delante, rodilla flexionada y hacia el dedo medio del pie
- Brazos de corredor
- Pies por fuera de la anchura de las caderas y Squat después de los Taps atrás
- **Cadera justo sobre el nivel de las rodillas, rodillas hacia el dedo medio del pie**
- Mantén el cuerpo abajo en la transición
- Brazos en Elevación de bíceps, puños juntos
- Tap con la punta del pie o sube la rodilla a la altura de la cadera con la punta del pie junto a la rodilla
- Puños hacia las caderas



CONSEJOS DE ENSEÑANZA

SECUENCIAS DE SQUAT A UNA PIERNA CON TAP/ELEVACIÓN DE RODILLA

Enseñamos a los músculos de las piernas a moverse correctamente, por lo que es importante que enseñes la alineación de la rodilla flexionada. Los músculos recuerdan cómo moverse y queremos que lo recuerden la manera adecuada. El peso está firme sobre la pierna de apoyo. Esto no es un Lunge, sino un Squat a una pierna. Cuando tus alumnos empiecen a fatigarse llevarán el peso hacia atrás, así que sigue recordándoles que permanezcan hacia delante. Has de activar la pierna extendida contrayendo los cuádriceps y el glúteo. Cuando pasas del Squat a una pierna al Squat, hay una tendencia a elevarse desde la pierna de apoyo, ya que esto

03. CARDIO 2

MÚSICA Let's Go Crazy 4:42 min

FOCO DEL TRACK

Enseñaré con claridad las opciones en la Secuencia Bajar rodilla/Paso salto para asegurarme de que mis alumnos eligen la mejor opción para ellos y aumentan su ritmo cardíaco.

ESTILO

Divertido, Elevado, Simple

0:00 / Dearly beloved

2x8 / Inhalar *Elevar brazos sobre la cabeza* 8cts.

Exhalar *bajar brazos* 8cts

6x8 / A / Jog en el lugar Iz y D. BC 48cts

0:24 / Instr

8x8 / A¹ / **Secuencia bajar rodilla** Iz y D 16cts / 4reps

bajar rodilla Iz.. BC 2cts

6x Jog en el lugar. BC 6cts

bajar rodilla D. BC 2cts

6x Jog en el lugar. BC 6cts

0:44 / V1 / If you

10x8 / A² / **Secuencia paso salto** Iz y D 16cts / 5reps

Paso y elevación rodilla con propulsión o bajada de rodilla

1:09 / C / **Let's go crazy**

8x8 / B / **Secuencia rebote** Iz 4reps

Paso delante Iz paso atrás D. BC 4cts

Paso lateral Iz paso D. BC 4cts

4x rebotes en el lugar. *Tras 2 reps, manos sobre la cabeza* 8cts

1:29 / V2 / All excited

10x8 / A² / **Secuencia bajar rodilla/paso salto** Iz y D 16cts / 5reps

1:54 / C / **Let's go crazy**

8x8 / B / **Secuencia rebote** Iz 16cts / 4reps

2:14 / Instr

14x8 / C / **Secuencia escalera** Iz

8x pasos en escalera en el lugar Iz. BC 32cts

4x pasos escalera, desplazado delante. BC 16cts

4x pasos escalera, desplazado atrás. BC 16cts

4x Pasos escalera en el lugar Iz. BC 16cts

Pasos escalera lo más rápido que puedas 32cts

↳ Opción: Marcha fuera, fuera, dentro, dentro tras los pasos en escalera lo más rápido que puedas

2:49 / Br / **Let's go crazy**

12x8 / B / **Secuencia rebote** D 16cts / 6reps

3:19 / V3 / All excited

10x8 / A² / **Secuencia bajar rodilla/paso salto** D e Iz 16cts / 5reps

3:44 / C / **Let's go crazy**

8x8 / B / **Secuencia rebote** D 16cts / 4reps

4:04 / Instr

14x8 / C¹ / **Secuencia escalera** D 112reps

INFORMACIÓN

Este track se basa en la precisión con velocidad. Bajamos la rodilla y paramos rápido, y es genial para los que no quieren impacto, porque mantenemos la carga en la pierna con una buena alineación de rodilla. Está la opción de saltar, que cambia el estilo a ligero y elevado. La Secuencia rebote se basa en cambios de peso rápidos y el Paso en escalera termina yendo lo más rápido posible. Todos estos movimientos están diseñados para subir el ritmo cardíaco, independientemente de la opción.

BÁSICOS DE BODYVIVE

Secuencia Bajar rodilla

Paso escalera

Secuencia Rebote

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

Secuencia Bajar rodilla

Para muchas personas, moverse rápido es un auténtico desafío, y es por eso que hacemos tracks como éste. Indica fonéticamente el Bajar rodilla y cuántas carreras hay. Usa una señal visual cada vez que hagas este movimiento de una pierna a otra en la secuencia, para ayudar a tus alumnos a recordar qué hacer. Al bajar la rodilla es importante que indiques que controlen el apoyo y que se tengan cuidado de llevar la rodilla hacia el dedo medio del pie. El pecho se mantiene elevado en todo momento, con los hombros alineados. Tenderán a inclinar el cuerpo hacia el lado de apoyo, así que diles que contraigan el abdomen y eleven el pecho. Mover los brazos con una intención aumentará el ritmo cardíaco, independientemente de si corren, marchan o hacen jog - vende esto a los que elijan el bajo impacto.

Secuencia Rebote

Es fundamental que uses señales visuales para mostrar la dirección de cada paso – y has de hacerlo con tiempo para que tus alumnos puedan registrar que pie han de utilizar. La intensidad surge de permanecer abajo en los pasos y en desplazarse lejos adelante y atrás, y después de lado a lado. Los rebotes son una elevación de talón con las rodillas relajadas, y esto trabaja los gemelos. Esto se puede progresar a un salto, pero sólo si es adecuado para tus alumnos. Asegúrate de indicar que los pies están debajo de las caderas para más estabilidad y una buena contracción del glúteo para llevar las rodillas hacia el centro del pie.



Paso escalera

Puedes hacerlo con marcha o jog pero, en cualquier caso, di que los brazos se mueven con fuerza para subir el ritmo cardíaco. Cuando vas lo más rápido posible, te ayudará mantener los brazos y el cuerpo firme y mover sólo las piernas. Tendrás un gran trabajo cardiovascular, independientemente de tu condición física.

04. CARDIO 3

MÚSICA Call My Name 5:05 min

FOCO DEL TRACK

Mis alumnos impulsarán su ritmo cardíaco bajando y cargando las piernas en las Carreras, los Lunges y los Pasos laterales.

ESTILO

Fuerte, Enérgico, Elevado

0:00 / Intro

2x8 / de pie 16cts

0:12 / V1 / Instr

10x8 / A / **Carrera 3 pasos** Iz y D. BC 8cts / 10reps

0:36 / PC / **Breathe** me in

4x8 / B / **Paso y subida de puntillas** Iz y D. Separar brazos, extender arriba 8cts / 4reps

0:48 / C / Call my name

10x8 / C / **Paso atrás a lunge** Iz y D. Curl Bíceps un brazo 8cts / 8reps
de pie en últ. 16cts

1:19 / V2 / **Out** of time

8x8 / A / **Carrera 3 pasos** Iz y D. BC 8cts / 8reps
⚡Opción: tras 4reps, añadir impacto – arriba, arriba, abajo

1:43 / C / **Breathe** me in

4x8 / B / **Paso y subida de puntillas** Iz y D. Separar brazos, extender arriba 8cts / 4reps

1:56 / B up / **Breathe** me in

4x8 / B¹ / **Paso lateral salto/salto y subida de puntillas** Iz y D. Separar brazos, extender arriba 8cts / 4reps

⚡Opción: paso y subida de puntillas

2:08 / C / Call my name

20x8 / D / **Secuencia lunge/paso lateral** 32cts / 5reps

3x pasos atrás a lunge Iz y D. Curl Bíceps un brazo 24cts

Paso lateral salto Iz y D. Separar brazos, extender arriba 8cts

⚡Opción: paso y subida de puntillas

3:08 / C / Call my name

1x8 / Recuperar 8cts

3:12 / V2 / **Out** of time

8x8 / A / **Carrera 3 pasos** Iz y D. BC 8cts / 8reps

3:36 / C / **Breathe** me in

4x8 / B² / **Paso lateral subida puntillas** Iz y D 8cts / 4reps

4x8 / B¹ / **paso lateral salto** Iz y D 8cts / 4reps

4:01 / C / Call my name

20x8 / D / **Secuencia lunge/paso lateral** 32cts / 5reps

INFORMACIÓN

Este track está diseñado para alcanzar los límites con los niveles, los desplazamientos y la resistencia. Pondrá a prueba tu técnica durante la fatiga. Para aprovechar al máximo la Secuencia Paso elevación de puntillas busca profundidad y altura. Si tus alumnos quieren saltar, entonces el entreno depende de controlar el apoyo usando los pies, los tobillos, los cuádriceps, isquiotibiales y glúteos. Esto es muy desafiante al cambiar al Paso atrás a Lunge, pero si usas tus pies para minimizar el impacto en el apoyo mejorará definitivamente tu fuerza y tus articulaciones lo agradecerán también!

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

Carrera 3 pasos

Este movimiento se basa en permanecer abajo y con carga. Recuerda indicar la BUENA POSTURA, porque un fallo común es que roten los hombros y la parte alta de la espalda hacia delante al intentar bajar más. Queremos que nuestros alumnos usen sus piernas – flexionando las rodillas tanto como puedan, inclinándose desde las caderas, después contrayendo el abdomen y elevando el pecho. Al correr de lado a lado, indica que las caderas estén alineadas al frente contrayendo para evitar rotar las extremidades inferiores. Así también trabajamos los músculos de las caderas. Enseña a tus alumnos a relajar los tobillos para controlar el impacto en las articulaciones. Esto les ayudará a desarrollar fuerza y control de las piernas.

Secuencia Elevación puntillas/Salto

Acá los focos son profundidad y velocidad. Queremos enseñarles cómo moverse con potencia. La profundidad es importante, después impulsarse desde los talones para extender las piernas y prepararse para la Elevación de puntillas o el Salto. En la Elevación de puntillas, debes contraer los cuádriceps para mantener las piernas activas. Lo practicamos en el Track 3 con la Secuencia rebote. Esto es una preparación importante para el salto, pero también para los músculos que siguen trabajando, por lo que consumimos energía y quemamos calorías. Al extender los brazos arriba subimos el ritmo cardíaco y esto nos ayuda a saltar y controlar los brazos en la bajada da la sensación de que saltamos más alto y permanecemos en suspensión más tiempo. Al aterrizar en los Saltos es cuando desarrollamos la fuerza para saltar. Al usar los glúteos para controlar las rodillas y los pies y los tobillos para absorber el impacto, nos movemos con una ejecución controlada y segura. Elige lo más adecuado para tus alumnos y vende los beneficios de ambos movimientos.



Paso atrás a Lunge

Este movimiento es desafiante en cuanto a ejecución y resistencia. Aquí la clave es volver siempre al mismo lugar, manteniendo el cuerpo recto y fuerte. El peso está entre los pies en cada paso y te ayudará mantener una ligera flexión de rodilla cada vez que coloques el pie bajo la cadera. Esto asegura que los músculos de las piernas están activos y listos para soportar el peso en el paso atrás.

Este track es grande y potente. Tus alumnos estarán cansados, por lo que tienes que usar señales claras y concisas. Señales cortas y directas para que se muevan en la dirección adecuada, después recuérdales que ya conocen el movimiento. Deja que trabajen el movimiento por sí solos dejando espacio entre tus señales. Recuerda el modelo de enseñanza VER, ESCUCHAR, HACER. Usa algunas señales de la Capa 2 para ayudarles a ejecutar mejor los movimientos y deja que los hagan.

BÁSICOS DE BODYVIVE

Carrera 3 pasos

Paso Elevación puntillas/Salto

Paso atrás a Lunge

05. PICO DE CARDIO

MÚSICA | Don't Care 4:42 min

FOCO DEL TRACK

Mis alumnos alcanzarán su pico cardiovascular mediante el entrenamiento a una pierna en las Rodillas repetidas, los Patinadores y los Squats.

ESTILO

Expansivo, Enérgico, Motivante

0:00 / Intro
4x8 / Tap lateral Iz y D. *Manos en muslos* 4cts / 8reps
tras 4 reps, brazos en 'V' alta y tirar

0:15 / V1 / **Say** my name
4x8 / A / 8x rodillas repetidas Iz. BC 16cts
8x rodillas repetidas Iz. *Extensión brazos delante/atrás por encima de la altura de los hombros* 16cts

0:29 / V2 / **Pace** myself
4x8 / A / 8x rodillas repetidas D. BC 16cts
8x Rodillas repetidas D. *Extensión brazos delante/atrás por encima de la altura de los hombros* 16cts

0:43 / C / _ I don't care
9x8 / B / **Secuencia patinador** 72cts
4x patinador Iz y D. BC 16cts
4x Tap lateral Iz y D. *Brazos en 'V' y tirar* 16cts
4x patinador Iz y D, desplazado del. BC 16cts
6x Tap lateral Iz y D, desplazado atrás. *Brazos en 'V'* 24cts

1:14 / V3 / **Take** a chance
4x8 / A / 8x rodillas repetidas Iz. BC 16cts
8x rodillas repetidas Iz. *Extensión brazos delante/atrás por encima de la altura de los hombros* 16cts

1:28 / V4 / **I'm** the oracle
4x8 / A / 8x rodillas repetidas D. BC 16cts
8x Rodillas repetidas D. *Extensión brazos delante/atrás por encima de la altura de los hombros* 16cts

1:41 / C / _ I don't care
9x8 / B¹ / **Secuencia patinador** 72cts
4x patinador Iz y D. BC 16cts
4x tap lateral Iz y D. *Brazos en 'V' y tirar* 16cts
4x patinador Iz y D, desplazado del. BC 16cts
6x Tap lateral Iz y D, desplazado atrás. *Brazos en 'V'* 24cts
👁 Jumping Jacks tras 2 reps 24cts

2:13 / Instr / (Quiet)
12x8 / D / **Triple rebote Squat**. *Manos en muslos* 8cts / 12reps
Extender brazos delante tras 2reps
↑Opción: Burpee tras 6reps

2:54 / C / _ I don't care
9½x8 / B² / **Secuencia patinador** 72cts
4x patinador Iz y D, desplazado del. BC 16cts
8x Jumping Jack, desplazados atrás 16cts
4x patinador Iz y D, desplazado del. BC 16cts
12x Jumping Jack, desplazados atrás 24cts

Aguantar 4cts

3:27 / Instr / (Quiet)
12x8 / D / **Triple rebote Squat**. *Manos en muslos* 8cts / 12reps
Extender brazos tras 2 reps
↑Opción: Burpee tras 4 reps

4:08 / _ I don't care
9x8 / B² / **Secuencia patinador** 72cts

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

Rodillas repetidas

Si las haces correctamente, este movimiento aumentará considerablemente el ritmo cardíaco. Todo se basa en el rango de movimiento, desde la posición de los brazos hasta la posición del pie que se mueve. La Ronda 1 son señales de parte del cuerpo y dirección y de alineación. En la Ronda 2, podemos hablar de recorridos. Aquí es donde el pie tiene que subir hasta la rodilla de apoyo. Esto garantizará un buen rango de movimiento, al llevar la rodilla hacia el pecho elevado mientras alargamos los brazos estirados. Esto requiere más energía y desafía la estabilidad del cuerpo.

Tap lateral/Jumping Jack

La coreografía tiene movimientos bajos y altos, así que enseña las diferencias entre los movimientos. El Tap lateral ha de ser bajo, con carga, por lo que las piernas están flexionadas, el cuerpo un poco más inclinado desde las caderas y el pecho alto. Esto carga los músculos de las piernas y eleva el ritmo cardíaco. Si tus alumnos no quieren saltar, enseña sólo el Tap lateral y profundidad en las piernas. El Jumping Jack es una opción que puede no adaptarse a todo el mundo, pero si tus alumnos lo quieren, enséñales a llevar las rodillas hacia fuera al apoyar sobre la bola del pie. Mantener los brazos en una 'V' amplia en todos los movimientos aumenta el ritmo cardíaco, así que hay entreno para todos.



Patinador

Los Patinadores a esta velocidad son un auténtico desafío porque las piernas reciben la carga y los músculos están activos permanentemente. La clave para subir el ritmo cardíaco es flexionar las rodillas y dar lo pasos muy amplios. Dejar que los brazos balanceen de forma natural de lado a lado favorece la inercia, pero enseña a tus alumnos a mantener el pecho alto.

Triple Squat/Burpee

Hay 2 bloques de esta secuencia y muchas oportunidades para que tus alumnos alcancen su pico cardiovascular. La primera serie es para establecer la secuencia y demostrar el Burpee. La segunda serie es para enseñar las opciones que elegirán tus alumnos. Al bajar en los Squats subirás el ritmo cardíaco – así que si los Burpees no son para tus alumnos, no los hagas.

BÁSICOS DE BODYVIVE

Rodillas repetidas

Patinador

Tap lateral/Jumping Jack

Triple rebote en Squat/Burpee

06. FUERZA INTEGRADA

MÚSICA ILYSM 5:40 min

FOCO DEL TRACK

Mis alumnos desafiarán la parte alta de su espalda y sus hombros, mientras usan su core y sus piernas en el Pec Dec invertido..

ESTILO

Intenso, Desafiante, Fuerte

0:00 / Intro

8x8 / Pausa para beber 64cts

0:29 / Instr / (Quiet)

4x8 / Preparar la goma SMARTBAND debajo del pie D y paso con la pierna Iz atrás para Lunge con triple Pec Dec invertido. *Cogerlos agarres con las palmas arriba* 32cts

0:43 / V1 / I would like

12x8 / A / **Lunge con triple Pec Dec invertido** 16cts / 6reps

Bajar y subir en Lunge tras 4 reps

1:27 / (Electronic bell)

1x8 / Separar pies. . *Coger los agarres juntos delante del pecho* 8cts

1:31 / Instr / (Beat)

11x8 / B / **Secuencia Lunge lateral** Iz

6x Lunge Iz y D. *Manos en el pecho* 24cts

8x Lunge Iz y D con Twist 32cts

8x Lunge dinámicos Iz con twist Iz 32cts

2:12 / (Quiet)

4x8 / Preparar la goma SMARTBAND debajo del pie Iz y paso con la pierna Iz atrás para Lunge con triple Pec Dec invertido. *Cogerlos agarres con las palmas arriba* 32cts

2:26 / V2 / I would like

12x8 / A / **Lunge con triple Pec Dec invertido** 16cts / 6reps

Bajar y subir en Lunge tras 4 reps

3:10 / (Electronic bell)

1x8 / Separar pies. . *Coger los agarres juntos delante del pecho* 8cts

3:14 / Instr / (Beat)

11x8 / B / **Secuencia Lunge lateral** D 88cts

3:54 / (Quiet)

4x8 / Preparar la goma para elevación frontal con remo y triple rebote. Goma doblada o no. *Brazos delante a la altura de los hombros* 32cts

4:09 / V3 / I would like

8x8 / C / **Squat triple rebote con elevación frontal/remo con triple rebote** Iz y D 16cts / 4reps

4:38 / Instr / (B up)

4x8 / C¹ / **Squat triple rebote con triple rebote elevación frontal/vuelo invertido** Iz y D 16cts / 2reps

4:53 / (Beat)

8x8 / C² / **Squat con elevación frontal/vuelo invertido** Iz y D 8cts / 8reps

5:22 / Outro /

4x8 / C³ / **Squat con tirón lateral abajo** 4cts / 8reps

INFORMACIÓN

Este track representa el cross-training al salir directos del cardio para entrar en un entreno de todo el cuerpo. Usamos múltiples grupos musculares con un foco de 360° en el core. El Squat con Remo o Vuelo amplio trabajan los músculos posturales de la parte alta de la espalda, que los acabamos de trabajar en el Pec Dec invertido. La Secuencia de Lunge usa los músculos rotadores del tronco y la potencia de las piernas.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

ENSEÑANZA

Pec Dec invertido

Éste es un movimiento desafiante incluso para tu alumno más fuerte y más en forma, así que intenta animar a tus nuevos alumnos y diles que con la practica lo conseguirán. La parte más importante del movimiento es pasar la goma hacia atrás. Intenta no juntar las manos en la Elevación de bíceps. Así podrás pasar tus codos más fácilmente, ya que hay más espacio. Cuando la goma está detrás de los codos, elimina la presión de los hombros porque los músculos de la parte alta de la espalda ahora pueden trabajar para abrir los brazos. Aquí no hay más opciones que permanecer abajo en posición de Lunge, reduciendo tensión de la goma. Ahora la goma no se estirará tanto, por lo que la carga en la parte alta de la espalda y los hombros es menor, pero las piernas tienen que trabajar un poco más duro. Extender y flexionar las piernas añadirá más carga a la parte alta de la espalda y los hombros, pero dará a tus piernas un respiro.



Sequence lunge lateral

Es muy importante que los pies estén muy separados y que te inclines desde la cadera para activar los glúteos. Tus alumnos tenderán a rotar los hombros, así que anímalos a centrarse en mantener el pecho alto mientras se inclinan y rotan. Las caderas deben permanecer alineadas hacia el frente en todo momento para trabajar los oblicuos.



Squat con El. frontal/Remo/vuelo invertido

Este movimiento trabaja la parte alta de la espalda y el deltoides posterior al tirar del codo o del brazo extendido a la altura del hombro, además de la parte anterior del hombro y los oblicuos al empujar con los brazos extendidos a la altura del hombro. Debes contraer el abdomen para alinear las caderas en el squat, entonces hay una pequeña rotación del pecho y los hombros y tiramos al mismo tiempo. Los brazos han de estar a la altura del hombro o ligeramente por debajo para mantener segura la articulación. ¡Puedes usar la goma sin doblar porque el ejercicio pondrá a prueba tu técnica y resistencia!



BÁSICOS DE BODYVIVE

Pec Dec invertido

Secuencia Lunge lateral

Secuencia Lunge/lateral

Squat con Elev. frontal/Remo/Vuelo invertido

07. FUERZA DEL CORE – CADERAS

MÚSICA Domino 3:50 min

FOCO DEL TRACK

Mis alumnos sentirán que sus glúteos queman mientras entrenamos con movimientos a una pierna con una combinación lateral.

ESTILO

Desafiante, Intenso, Divertido

0:00 / Intro

2x8 / Preparar la goma SMARTBAND debajo de los pies. *Agarres cruzados en las caderas. Manos en caderas* 16cts

0:07 / V1 / Sexy and free

8x8 / A / **Extensión pierna atrás con triple rebote** Iz 6cts

Tap dentro 2cts / 8reps

0:37 / PC / _ We can do this

4x8 / A¹ / **Extensión pierna atrás** Iz 4cts / 8reps

0:53 / C / **Work** my world

8x8 / B / **Secuencia paso lateral** Iz y D 4reps
paso lateral Iz y D 4cts

Squat doble rebote, Tap D 4cts

Repetir D 8cts

1:23 / Br / (Instr)

2x8 / C / **Squat rebote** 2cts / 7reps

paso pie D dentro en últ. 2 cts

1:31 / V2 / Losing my mind

8x8 / A / **Extensión pierna atrás con triple rebote** D 6cts

Tap dentro 2cts / 8reps

2:01 / PC / _ We can do this

4x8 / A¹ / **Extensión pierna atrás** D 4cts / 8reps

2:16 / C / **Work** my world

8x8 / B / **Secuencia paso lateral** D e Iz 16cts / 4reps

2:46 / Br / Oh baby baby

8x8 / A² / **Extensión pierna atrás con triple rebote** D E IZ 16cts / 4reps

Extensión pierna atrás con triple rebote D 6cts

Squat 2cts

TExtensión pierna atrás con triple rebote Iz 6cts

Squat 2cts

3:17 / C / **Work** my world

8x8 / B / **Secuencia paso lateral** D e Iz 16cts / 4reps

INFORMACIÓN

Este track desafía el equilibrio y la estabilidad del core. La pierna de apoyo está trabajando muy duro para mantener la alineación mientras la otra pierna desafía el equilibrio y la estabilidad. En la combinación también trabajamos los músculos de ese lado de la cadera. Di a tus alumnos que la goma es para añadir resistencia al movimiento, no limitarlo y si lo limita es mejor que la dejen y se centren en la estabilidad y un buen rango de movimiento.

Extensión pierna atrás con triple rebote/Squat

En el Squat las caderas están centradas y alineadas, después han de estar niveladas al cambiar el peso de una pierna a otra. Al hacerlo, intenta empujar la pierna que se mueve atrás y mantener el equilibrio sobre la pierna de apoyo. Contrae fuerte los cuádriceps de las dos piernas para mantenerte estable.

BÁSICOS DE BODYVIVE

Extensión de pierna atrás

Secuencia Paso lateral

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

EXT. PIERNA ATRÁS CON TRIPLE REBOTE

TÉCNICA

- Pisa la goma con los dos pies, agarres cruzados en las caderas
- Pies por fuera de las caderas, puntas hacia fuera
- **Rodillas hacia fuera, hacia el dedo medio del pie**
- **Pecho alto, hombros atrás y lejos de las orejas, manos en las caderas**
- Sube la pierna atrás, pie en flex, mantén la pierna de apoyo extendida
- **Abdomen fuerte, cuerpo recto, caderas niveladas y alineadas al frente**

ENSEÑANZA

Extensión de pierna atrás

Es importante establecer correctamente este movimiento. Empieza diciendo a tus alumnos que contraigan su abdomen para mantener las caderas alineadas, y que después cambien el peso a la pierna de apoyo. Debe haber un cambio de peso mínimo de la pierna de apoyo a la pierna que se mueve. Así trabajamos los estabilizadores de la columna por el componente de equilibrio. Puedes tocar el suelo entre repetición y repetición, porque el peso no cambia. Mantener las caderas y el tronco fijos requiere mucha fuerza de los glúteos y el core.



Secuencia Paso lateral

Aquí el foco es contraer el abdomen para mantener las caderas alineadas al frente durante la secuencia. A medida que la gente empieza a cansarse, subirán la cadera para mover la pierna y se inclinarán desde ahí. También necesitarán tener suficiente longitud en la goma para permitir el movimiento, pero que sigan teniendo resistencia.

08. FUERZA DEL CORE – ABDOMEN

MÚSICA Kids 4:48 min

FOCO DEL TRACK

Mis alumnos experimentarán un intenso entreno abdominal y oblicuo en el Hover con Toques, las Bajadas de rodillas y los Hovers laterales con Elevación de cadera.

ESTILO

Fluido, Centrado, Controlado

0:00 / Intro

4x8 / Preparar el Hover, mirando a la D **32cts**

0:18 / V1 / **Days** when

4x8 / A / **Hover** de rodillas **32cts**

0:36 / And **most** of the days

4x8 / A¹ / **Hover** sobre la punta de los pies **32cts**

0:55 / PC / I refuse to let

8x8 / A² / **Toques con punta del pie** **32cts** / **2reps**

4x toques Iz **16cts**

4x toques D **16cts**

1:31 / V2 / **Lights** down

2x8 / Rodar sobre la espalda, separar brazos, rodillas sobre caderas **16cts**

1:40 / **Perfect** disasters

8x8 / B / **Bajada de rodillas con extensión de una pierna** D e Iz **32cts** / **2reps**

bajar rodillas D (hacia delante) **4cts**

Extender Iz (la pierna de encima) **4cts**

Flexionar rodilla Iz **4cts**

Recoger rodillas sobre caderas **4cts**

Repetir Iz (hacia atrás) **16cts**

2:18 / C / Kids

4x8 / B¹ / **Bajada de rodillas con extensión de las**

2 piernas D e Iz **32cts** / **1rep**

2:36 / Br / **Nights** when we

4½x8 / C / Rodar a Hover lateral D **36cts**

2:57 / C / Kids

4x8 / C¹ / elevar pierna Iz **4cts** / **8reps**

4½x8 / C² / Elevación cadera Iz rebotes **2cts** /

16reps Aguantar la últ. elevación **4cts**

3:37 / Br / **Nights** when we

4½x8 / C / Rodar a Hover lateral Iz **36cts**

3:57 / C / Kids

4x8 / C¹ / elevar pierna D **4cts** / **8reps**

4½x8 / C² / Elevación cadera D rebotes **2cts** /

16reps Aguantar la últ. elevación **4cts**

INFORMACIÓN

Este track comienza en el Hover para entrenar la estabilidad de la pelvis usando la parte inferior del abdomen y los oblicuos y después nos centramos en las Bajadas de rodillas y los Hovers laterales. Si es demasiado después de toda la activación abdominal durante la clase, es importante ser claro con las opciones y por qué escogerlas.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

SECUENCIA BAJADA DE RODILLAS

TÉCNICA

- Boca arriba, pies a la anchura de las caderas, cerca del glúteo, brazos separados a los lados
- **Contrae el abdomen para mantener la zona lumbar hacia el suelo**, sube las dos rodillas sobre las caderas, gemelos paralelos al suelo
- Baja las rodillas al frente, pies juntos
- Extiende la pierna de arriba o las dos manteniendo las caderas a 90°, flexiona rodillas y vuelve a la posición de inicio
- Repítelo con la de atrás

ENSEÑANZA

Hover con Toque con la punta del pie

El Hover con toque pondrá a prueba la parte inferior de tu abdomen y los oblicuos. La parte inferior del abdomen fija la pelvis mientras el pie toca fuera y dentro. El reto está en evitar que las caderas reboten arriba y abajo y que roten; así que animales a mantener las rodillas apoyadas en el Hover en el toque. De esta forma tus alumnos aumentarán la fuerza más rápido que si abandonan o fallan en la técnica.



Bajada de rodilla

Lo más importante es mantener los hombros en el suelo y las rodillas alineadas con las caderas al bajar la rodilla hacia el lado y extender las piernas. Si las rodillas se alejan de las caderas, generamos presión en la zona lumbar y la parte inferior del abdomen y menos trabajo en los oblicuos, que es lo que queremos trabajar.



Hover lateral con elevación de pierna y de cadera

El foco más importante en un Hover lateral es la posición del codo de apoyo debajo del hombro. Si los hombros no están alineados correctamente, aparecerá la fatiga en los hombros antes que en los oblicuos. Cuando tengas la alineación correcta de los hombros enseña la alineación del cuerpo: una larga línea desde la coronilla hasta la punta de los pies en el suelo. A partir de aquí, indica que **eleven alto las caderas** para que la parte inferior del cuerpo esté en una contracción isométrica. Contrae el abdomen y mantén el cuerpo fijo al subir la pierna a la altura de la cadera y volver al suelo. En las Elevaciones de cadera, las caderas se mueven de la línea central hacia arriba, sin empujar la cadera atrás. Tienes la opción de colocar un pie delante si tus alumnos ya dominan la opción con rodilla apoyada. La pierna de arriba está delante de la de atrás.



OPCIONES PARA EMBARAZADAS

Extensiones a una pierna

Estiramiento del gato

BÁSICOS DE BODYVIVE

Hover

Hover lateral con elevación de pierna/de cadera

09. RECUP. ACTIVA

MÚSICA She's Gone 4:13 min

FOCO DEL TRACK

Mis alumnos estirarán el cuerpo de forma activa en los Lunge con rotación antes de relajarse en la Secuencia envolver.

ESTILO

Fuerte, Controlado, Fluido

0:00 / Intro / ooh ooh
2x8 / A / Preparar la posición prona, mirando a la Iz **16cts**

0:12 / V1 / _ Everybody's high
4x8 / A¹ / **Pose Cobra** **32cts**

0:36 / V2 / _ Sorry Charlie
4x8 / B / **Perro abajo** **32cts**

1:00 / C / **She's gone**
3x8 / B¹ / **Secuencia Lunge D**
Lunge D, por fuera de la mano D **4cts**
Perro abajo **4cts**
Lunge Iz, por fuera de la mano Iz **4cts**
Perro abajo **4cts**
Lunge D, por fuera de la mano D **4cts**
Lunge rotación D. *Brazo D arriba* **4cts**

1:18 / V3 / _ Get up in the morning
4x8 / B / **Perro abajo** **32cts**

1:42 / C / **She's gone**
3x8 / B¹ / **Secuencia Lunge Iz** **24cts**

2:00 / Instr / (Trumpet)
5½x8 / **Flexión hacia delante piernas separadas**,
mirando delante **40cts**
Subir de pie en últ. **4cts**

2:33 / V4 / _ Spend eternity
4x8 / C / **Guerrero 2 Iz**. Codo Iz a muslo. Brazo D
arriba **32cts**

2:56 / C / **She's gone**
4x8 / D / **Secuencia envolver Iz y D** **16cts / 2reps**
Envolver Iz y D **4cts**
círculo brazo D sobre la cabeza. Deslizar Iz **4cts**
Repetir D **8cts**

3:14 / Instr /
4x8 / C / **Guerrero 2 D**. Codo D a muslo. Brazo Iz
arriba **32cts**

3:37 / C / **She's gone**
4x8 / D / **Secuencia envolver D e Iz** **16cts / 2reps**

4:01 / Outro / She's gone
2x8 / D¹ / **Paso y envolver D e Iz** **4cts / 4reps**

INFORMACIÓN

Asegúrate de indicar la Secuencia Lunge con antelación de forma efectiva. Enseña el contraste entre la vitalidad de la Secuencia Lunge, la movilidad de la Secuencia envolver y la relajación de los estiramientos estáticos. En esta coreografía, y en adelante, la Recuperación activa está al final en los formatos de 45 y 55 minutos. Si enseñas la clase de 55 minutos, ve directo del Pico de Cardio al tráj de Fuerza integrada. Este track irá después del track de Core – Espalda al final de la clase.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

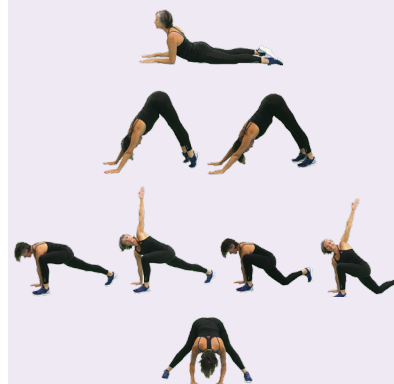
SECUENCIA LUNGE

TÉCNICA

- Desde el Perro abajo, flexiona las rodillas
- Paso adelante con el pie de delante, por fuera de la mano de delante, a Lunge
- Paso atrás a Perro abajo
- Repítelo atrás, luego delante
- Rota el tronco hacia el muslo, extiende el brazo hacia el techo
- **Cabeza y cuello alineados con la columna**

ENSEÑANZA

En la Secuencia Lunge está la opción de mantener el Lunge con la rodilla apoyada en el suelo. Usa esta opción si tus alumnos no pasan con facilidad del Perro abajo al Lunge.



SECUENCIA ENVOLVER TÉCNICA

- Coloca los pies por fuera de los hombros
- Flexiona la rodilla izquierda
- Rota el pecho y os hombros hacia la esquina izquierda
- Envuelve el cuerpo con los brazos
- Mantén las caderas hacia el frente
- Repítelo derecha, izquierda
- Círculo con el brazo izquierdo sobre la cabeza. Repítelo hacia el otro lado



BÁSICOS DE BODYVIVE

Perro abajo

Secuencia envolver

BONUS

01. FUERZA DE TREN SUPERIOR

MÚSICA Uprising 5:04 min

FOCO DEL TRACK

Mis alumnos trabajarán sus tríceps, bíceps y parte alta de la espalda y no se perderán ninguna repetición porque les indicaré con claridad las transiciones.

ESTILO

Centrado, Fuerte, Divertido

0:00 / Intro

2x8 / Preparar la cobra de pie. Goma SMARTBAND debajo de los pies. *Coger los agarres a la anchura de las caderas, nudillos arriba hacia el techo* 16cts

0:09 / Instr / (Synth)

8x8 / A / **Triple rebote en cobra de pie** 8cts / 8reps

0:39 / (Beat)

2x8 / Preparar la extensión de tríceps. Goma debajo del pie Iz, pie D delante, *Agarre en la mano Iz y sobre la cabeza* 16cts

0:46 / V1 / **Paranoia**

4x8 / B / **Extensión Tríceps Iz** 4cts / 8reps

1:01 / V2 / **Another** promise

6x8 / B¹ / **Extensión Tríceps Iz** 8cts / 6reps

1:23 / C / **They** will not

8x8 / B² / **Secuencia Extensión Tríceps Iz** 2reps

2x Extensión Tríceps suave Iz 16cts

2x Triple rebote Extensión Tríceps Iz 16cts

1:54 / Instr

2x8 / Preparar la extensión de tríceps. Goma debajo del pie D, pie Iz delante, *Agarre en la mano D y sobre la cabeza* 16cts

2:01 / V3 / **Interchanging**

4x8 / B / **Extensión Tríceps D** 4cts / 8reps

2:16 / V4 / **Rise** up

6x8 / B¹ / **Extensión Tríceps D** 8cts / 6reps

2:39 / C / **They** will not

8x8 / B² / **Secuencia Extensión Tríceps D** 2reps

2x Extensión Tríceps suave D 16cts

2x Triple rebote Extensión Tríceps D 16cts

3:09 / Instr

2x8 / Preparar el curl de bíceps, goma debajo de los pies. *Agarres en las manos, palmas miran delante* 16cts

3:16 / Instr / (Beat)

4x8 / C / **Curl de Bíceps** 4cts / 8reps

3:31

9x8 / C¹ / **Curl de bíceps triple rebote** 8cts / 8reps

Aguantar y rotar hombros en las últ. 8cts

↳ Opción: pies juntos, rodillas flexionadas

4:05 / C / **They** will not

9x8 / C² / **Secuencia curl de bíceps** 2reps

2x curl de bíceps suave 16cts

2x curl de bíceps triple rebote 16cts

Aguantar y rotar hombros en las últ 8cts / 16cts

4:38 / Outro / (Instr)

6x8 / A / **Triple rebote en cobra de pie** 8cts / 6reps

INFORMACIÓN

Las transiciones son rápidas y puede que te lleve algo de tiempo perfeccionarlas pero, cuando lo hagas, ¡tus alumnos disfrutarán de hacer todas las repeticiones contigo! Si haces el formato de 55 minutos este track va entre el de Fuerza integrada y el de Caderas.

ENSEÑANZA

ENSEÑANZA

Triple rebote en Cobra de pie

Éste es un buen movimiento para los músculos posturales de la parte alta de la espalda y el tríceps. Además, trabajamos el abdomen, los glúteos y la zona lumbar al inclinarnos delante. Usa señales claras de parte del cuerpo y dirección – inclinándote adelante desde las caderas, dirigiendo desde el pecho, nudillos hacia atrás – porque tenderán a rotar los hombros delante y curvar la columna.



Extensión de tríceps

La preparación siempre es un poco más complicada para los nuevos alumnos, por lo que puede que quieras hacer una demostración rápida antes de empezar la clase. La tensión de la goma marca la intensidad del entreno, así que observa cómo demostró Elena las opciones en la Masterclass.



BÁSICOS DE BODYVIVE

Triple rebote en Cobra de pie

Extensión de tríceps

Secuencia Curl de Bíceps

BONUS

02. FUERZA DEL CORE - ESPALDA

MÚSICA Hold On 4:24 min

FOCO DEL TRACK

Mis alumnos trabajarán la parte alta de su espalda y los glúteos de 3 formas diferentes.

ESTILO

Fluido, Fuerte, Integrado

0:00 / Intro /

3x8 / Preparar el vuelo a un brazo. Goma debajo de rodillas, Cruzar agarres y cogerlos con las manos **24cts**

0:15 / V1 / _ I know there's a pain

6½x8 / A / **Vuelo a un brazo** Iz y D **8cts** / **6reps**

Rotación de hombros en últ. 4cts

0:47 / C / **Some** day

6x8 / A¹ / **Vuelo triple rebote** **6cts**

recolocar **2cts** / **6reps**

1:16 / Instr

2x8 / Rotación de hombros **16cts**

1:26 / V2 / **You** could sustain

6½x8 / A / **Vuelo a un brazo** Iz y D **8cts** / **6reps**

Rotación de hombros en últ. 4cts

1:58 / C / **Some** day

6x8 / A¹ / **Vuelo triple rebote** **6cts**

recolocar **2cts** / **6reps**

2:27 / Br / I know

2x8 / Preparar el puente, tumbarse boca arriba con los pies hacia la Iz, goma doblada un sobre las caderas **16cts**

2:37 / I know

2x8 / B / **Puente** **16cts**

2:47 / C / **Some** day

8x8 / B¹ / **Puente con resistencia triple rebote**,

6cts arriba, 2cts relajar y bajar a medio recorrido

8cts / **8reps**

3:26 / **Hold** on

2x8 / Prepararse en posición prona para la cobra, goma doblada y detrás de la espalda, *pasarla sobre los glúteos, coger los extremos y palmas abajo* **16cts**

3:36 / Outro / Baby

7x8 / **Cobra resistida con triple rebote** 6cts arriba,

2cts para recuperar **8cts** / **7reps**

INFORMACIÓN

En cada vuelo nos centramos en la parte superior de la espalda, después en los glúteos e isquiotibiales en el Puente con resistencia, antes de trabajar toda la parte posterior del cuerpo en la Cobra resistida.

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

COBRA RESISTIDA

TÉCNICA

- Boca abajo, los talones se tocan, sujeta la goma con las manos por detrás de la espalda
- Piernas estiradas, **glúteos fuertes, barbilla dentro**
- Brazos estirados, extiende detrás del lateral del cuerpo en euna 'V'
- Nudillos hacia el techo, goma lejos de los glúteos con tensión
- Extiende y eleva el tronco, **barbilla dentro para alargar la nuca**
- Rebota 3 veces, vuelve a la posición inicial

ENSEÑANZA

Vuelo de rodillas/a un brazo

Es importante que recuerdes a tus alumnos que les debe sobrar la misma cantidad de goma por los dos lados. Si estiras la goma antes de ponerte de rodillas sobre ella tendrás más goma para usar y en consecuencia mejor rango de movimiento. Al inclinarnos adelante desde la cadera y dirigir desde el pecho nos ayuda a mantener el trabajo en la parte alta de la espalda al subir. Los brazos están extendidos y las muñecas fuertes. En el Vuelo a un brazo, tenderán a rotar el tronco – así que diles que *los hombros y las caderas están alineados al frente*. La altura del brazo no es importante; si la técnica es correcta, el trabajo estaría en la parte alta de la espalda y el abdomen.



Puente con resistencia

Éste es un buen movimiento para trabajar los glúteos y, si dices a tus alumnos que *empujen hacia los talones al subir*, sentirán que sus isquiotibiales también se activan. También puedes decirles que *tiren de la goma abajo hacia el suelo para añadir resistencia*. Asegúrate de que las caderas están alineadas hacia el suelo en esta posición.



Cobra resistida

Este movimiento activa los músculos de la parte posterior de la espalda. Los isquiotibiales y la espalda acaban de trabajar duro en el Puente y añadimos el trabajo de parte alta y baja de la espalda y después aumentamos la carga usando la goma. Di a tus alumnos que *juntan sus pies para trabajar la parte interna de los muslos*, después que *contraigan sus cuádriceps y empujen la parte posterior de los muslos hacia el techo*. Al contraer el glúteo protegemos la zona lumbar y al elevar el tronco, metemos la barbilla para alargar la nuca. Ahora añadimos carga tirando con los brazos hacia fuera.

OPCIONES PARA EMBARAZADAS

Permanecer en el Puente con resistencia

BÁSICOS DE BODYVIVE

Vuelo de rodillas/a un brazo
Puente

BÁSICOS DE BODYVIVE

TRACK 1

TAPS/RODILLAS REPETIDAS TÉCNICA

- Paso delante, toque con la punta del pie junto al talón
- **Rodilla de apoyo alineada y sobre el dedo medio del pie**
- **Peso en la pierna de delante – talón apoyado**
- **Alarga la pierna atrás – talón de atrás elevado**
- Sube la rodilla contraria, toca la rodilla con la punta del pie en las Rodillas repetidas
- Brazos de corredor – manos relajadas

2 PASOS LATERALES TÉCNICA

- 2 pasos al lado, junta los pies
- Rodillas ligeramente hacia fuera
- Cadera atrás y abajo al dar el paso
- Elevación de bíceps
- **Abdomen fuerte, caderas alineadas al frente**

STEP TOUCH TÉCNICA

- Paso hacia el lado, toque con la punta del pie junto al pie de apoyo, rodilla flexionada
- Sube el talón en el paso, piernas extendidas, después flexiona en el toque
- **Abdomen fuerte**
- **Pecho alto, hombros lejos de las orejas**
- Abre los brazos y palmada

LUNGE LATERAL TÉCNICA

- Rodillas flexionadas, peso en una pierna, la punta del otro pie en el suelo, junto al talón
- **Abdomen fuerte, pecho alto**
- Cuerpo ligeramente inclinado adelante desde las caderas
- Paso al lado, con el cuerpo a la misma altura
- **Aterrizo con las puntas de los pies hacia fuera, rodilla hacia el dedo medio del pie**
- Extiende la pierna estática
- Vuelve a la posición inicial con el mismo recorrido

ELEVACIÓN DE TALÓN TÉCNICA

- Pies por fuera de las caderas
- **Rodillas alineadas y sobre el dedo medio del pie en el Squat** (no demasiado profundo)
- Talón hacia el glúteo – rodilla de apoyo relajada
- La otra rodilla punta hacia el suelo
- **Abdomen fuerte**
- **Caderas alineadas hacia el frente**
- Brazos adelante y atrás a la altura del hombro o en una "V" alta

TRACK 2

2 PASOS LATERALES TÉCNICA

- 2 pasos al lado, junta los pies
- Rodillas ligeramente hacia fuera
- Cadera atrás y abajo al dar el paso
- Elevación de bíceps sobre la cabeza, frente a los hombros
- **Abdomen fuerte, caderas alineadas al frente**

SQUAT REBOTE/ELEVACIÓN RODILLA TÉCNICA

- Pies por fuera de las caderas, puntas hacia fuera
- Rodillas hacia fuera y hacia el dedo medio del pie
- Baja las caderas sobre el nivel de las rodillas en el squat
- Manos en los muslos
- Elevación de rodillas delante a la altura de las caderas, punta del pie hacia la parte interna de la rodilla

TRACK 3

SECUENCIA BAJADA RODILLA/SALTO TÉCNICA

- Paso adelante con la pierna izquierda y flexiona la rodilla derecha a la altura de la cadera
- Flexiona la rodilla izquierda hacia el dedo medio del pie
- Toca la rodilla izquierda con la punta del pie derecho
- Caderas alineadas al frente, pecho alto
- Brazos de corredor
- Paso atrás y jog o corre en el lugar 6 veces
- Repítelo con la otra pierna
- OPCIÓN: Salta arriba

PASO ESCALERA TÉCNICA

- Paso fuera, fuera, pies por fuera de las caderas
- Paso dentro, dentro, debajo de las caderas
- Rodillas flexionadas, caderas atrás y abajo
- **Abdomen fuerte, pecho alto**
- Brazos de corredor o brazos flexionados, puños juntos

SECUENCIA REBOTE TÉCNICA

- Paso delante, paso atrás, paso al lado, paso atrás
- Toque con la punta del pie junto al pie de apoyo
- **Rodilla alineada con el dedo medio del pie**
- **Caderas alineadas hacia el frente**
- Paso atrás, pies a la anchura de las caderas y rebote
- Flexiona las rodillas, extiende, eleva los talones
- OPCIÓN: Salto en lugar de la elevación de talón

TRACK 4

CARRERA 3 PASOS TÉCNICA

- 3 Carreras al lado (junta los pies)
- Aguanta con la rodilla arriba, punta del pie junto al gemelo de apoyo, **rodilla alineada con el dedo medio del pie**
- Mantén las rodillas relajadas
- **Abdomen fuerte, caderas hacia el frente, pecho alto**
- Brazos de corredor
- Repetir hacia el otro lado
- OPCIÓN: Marcha al lado

PASO ELEVACIÓN DE PUNTILLAS/SALTO TÉCNICA

- Paso amplio al lado
- **Pies a la anchura de las caderas**
- **Rodillas hacia fuera, hacia el dedo medio del pie**
- Flexiona las rodillas, extiende, eleva los talones
- Abre los brazos hacia el lado y tira hacia la cintura, después sobre la cabeza
- OPCIÓN: Salto en lugar de la Elevación de talón

PASO ATRÁS A LUNGE TÉCNICA

- Pies a la anchura de las caderas
- Paso amplio atrás, flexiona la rodilla hacia el suelo, vuelve a la posición de inicio
- Abdomen fuerte, pecho alto, hombros lejos de las orejas, manos en las caderas
- Muslo de delante paralelo al suelo
- Brazos de corredor

TRACK 5

RODILLAS REPETIDAS TÉCNICA

- Paso adelante, tap atrás, sube la rodilla
- **Rodilla de apoyo alineado sobre el dedo medio del pie**
- **Peso en la pierna de delante – talón apoyado**
- **Pierna de atrás lejos – talón elevado**
- Sube el pie líder hasta la rodilla de apoyo
- Brazos de corredor o extiende sobre la cabeza, delante del hombro y tira hacia la cintura

PATINADOR TÉCNICA

- Paso amplio hacia el lado, rodillas flexionadas a unos 45 grados
- **Rodillas alineadas con el dedo medio del pie**
- Tap junto al pie de apoyo, rodilla flexionada
- Inclínate adelante desde las caderas (no más de 45 grados)
- **Pecho alto, hombros atrás y lejos de las orejas**
- Brazos de corredor
- OPCIÓN: Mantén el pie de apoyo fuera del suelo

TAP LATERAL/JUMPING JACK TÉCNICA

- Pies, rodillas, caderas hacia el frente, manos en las caderas
- Flexiona la rodilla de apoyo
- **Rodilla hacia el dedo medio del pie**
- **Contrae el abdomen para mantener las caderas fijas**
- Toque al lado con la pierna estirada, después bajo las caderas
- Brazos delante del hombro en una "V" alta
- Puños hacia las caderas al juntar

JUMPING JACK TÉCNICA

- Empieza con los pies juntos, manos en las caderas
- Salta y separa los pies por fuera de los hombros
- **Talones abajo, rodillas y puntas hacia fuera**
- Rodillas relajadas al apoyar, brazos cruzados sobre la cabeza
- Salta y vuelve a la posición de inicio, manos a las caderas

TRIPLE REBOTE EN SQUAT/BURPEE TÉCNICA

- Pies a la anchura de los hombros, punta de los pies ligeramente hacia fuera
- Rodillas hacia fuera, hacia el dedo medio del pie
- Cadera sobre las rodillas en el squat 3 veces
- Brazos extendidos, delante a la altura de los hombros, manos juntas

Burpee

- Cadera sobre las rodillas en el squat
- Manos hacia el suelo bajo los hombros, brazos extendidos
- Salta con pies juntos atrás a posición de Tabla
- Pies juntos, espalda recta, piernas extendidas
- **Caderas a la altura de los hombros o ligeramente por debajo**
- **Abdomen fuerte, alarga el cuello**
- Vuelve haciendo el mismo recorrido

TRACK 6

PEC DEC INVERTIDO TÉCNICA

- Pisa la goma con un pie, un agarre en cada mano
- **Caderas y hombros alineados al frente**
- **Abdomen fuerte, pecho alto**
- Paso atrás con el otro pie a posición de Lunge
- Goma hacia la parte interna del antebrazo, muñecas rectas, codos a 90 grados en las caderas
- Flexiona rodillas a Lunge 90/90, rodillas alineadas con el dedo medio del pie
- Sube los codos a la altura de los hombros
- Mete los codos por dentro de la goma y a 90 grados
- Vuelve a subir los hombros a la altura de los hombros y vuelve a la posición de inicio

SECUENCIA LUNGE LATERAL TÉCNICA

- Sujeta un agarre en cada mano
- Pisa la goma con un pie
- Abre el otro pie
- Punta del pie hacia fuera, manos en las caderas
- Inclínate ligeramente adelante desde las caderas
- **Abdomen fuerte, caderas alineadas al frente**
- Cambia el peso de lado a lado, flexiona la rodilla sobre el dedo medio del pie, la otra pierna estirada
- Separa los pies a la anchura de las caderas, rodilla flexionada, pierna contraria estirada, tap con el otro pie junto al pie de apoyo
- **Rota el pecho y los hombros de la esquina al centro**

SQUAT CON ELEVACIÓN FRONTAL/ REMO Y VUELO INVERTIDO TÉCNICA

- Palmas hacia delante, agarres delante y arriba
- Pies por fuera de los hombros, puntas de los pies lentamente hacia fuera
- Rodillas hacia el dedo medio del pie, cadera atrás y abajo
- **Brazos estirados delante de los hombros, muñecas alineadas con los antebrazos**
- **Abdomen fuerte, pecho alto, hombros lejos de las orejas**

Remo

- Tira con un brazo atrás, codo flexionado
- El otro brazo estirado, delante del hombro

Vuelo invertido

- Brazos de corredor
- Brazos abiertos a los lados al flexionar las piernas
- **Abdomen fuerte para mantener la columna recta**
- Vuelve haciendo el mismo recorrido

TRACK 7

EXTENSIÓN DE PIERNA ATRÁS TÉCNICA

- Pies a la anchura de las caderas
- Cambia el peso a una pierna, caderas alineadas al frente
- Sube la otra pierna atrás, al ras del suelo
- Contrae el abdomen para mantener el centro – no te inclines
- Vuelve a la posición inicial
- OPCIÓN: Tap con la punta del pie en el suelo

BÁSICOS DE BODYVIVE

SECUENCIA PASO LATERAL TÉCNICA

- Pisa la goma con los dos pies
- Paso amplio al lado, después al otro lado
- Doble rebote en Squat, acerca el pie debajo de la cadera, rodilla flexionada
- Empuja las rodillas ligeramente hacia fuera en el squat
- Cadera atrás y abajo
- Abdomen fuerte
- Pecho alto, hombros lejos de las orejas

TRACK 8 HOVER TÉCNICA

- Codos debajo de los hombros, puños juntos
 - Pies a la anchura de las caderas
 - Caderas a la altura de los hombros
 - **Abdomen fuerte**
 - **Espalda larga y recta**
- ↓ OPCIÓN: Rodillas en el suelo a la anchura de las caderas

HOVER LATERAL Y EL. PIERNA/CADERA TÉCNICA

- Codo debajo del hombro, rodilla de abajo en el suelo, pierna de arriba extendida
- Brazo de arriba estirado, dedos hacia el techo
- Cuerpo y cabeza en una línea

Elevación de pierna

- Sube la pierna de arriba a la altura de la cadera
- Ligero toque en el suelo y vuelve a la posición

Contrae los glúteos

Elevación de cadera

- Eleva las caderas sobre el centro y vuelve al centro

TRACK 9 PERRO ABAJO TÉCNICA

- Pies a la anchura de las caderas, flexiona las rodillas lo que necesites, peso en la bola de los pies
- Manos a la anchura de los hombros
- Caderas hacia el techo
- Sube primero los talones, después bájalos al suelo
- **Abdomen fuerte, hombros lejos de las orejas**

SECUENCIA ENVOLVER TÉCNICA

- Pies por fuera de la anchura de los hombros
- Flexiona la rodilla izquierda
- Rota el pecho y los hombros hacia la esquina izquierda
- Envuelve el cuerpo con los brazos
- Mantén las caderas hacia el frente
- Repítelo derecha, izquierda
- Círculo con el brazo izquierdo sobre la cabeza. Repítelo al otro lado

BONUS TRACK 1 EXTENSIÓN DE TRÍCEPS TÉCNICA

- Pisa la goma con un pie, un pie delante, pies a la anchura de las caderas
- Rodillas relajadas
- Mano detrás de la espalda, sujetando la goma
- Codo delante del hombro, aproximadamente a la altura de la nariz
- Pecho alto
- Parte superior del brazo fija al extender el antebrazo, vuelve a la posición de inicio
- Muñeca alineada, agarre martillo apuntando hacia el suelo

SECUENCIA CURL DE BÍCEPS TÉCNICA

- Pisa la goma con los dos pies, a la anchura de las caderas
- Rodillas relajadas
- **Pecho alto**
- Flexiona los codos, puños hacia los hombros
- Apunta con los codos hacia el suelo y en línea con el tronco durante el Curl
- Palmas hacia arriba, muñecas fuertes
- Curl fluido, controlado
- Relaja hasta los muslos

TRIPLE REBOTE EN COBRA DE PIE TÉCNICA

- Pisa la goma con los dos pies, sin cruzar agarres
- **Pies a la anchura de las caderas, puntas hacia delante**
- Brazos estirados, nudillos hacia atrás
- Inclínate adelante desde las caderas, nariz delante de la punta del pie
- **Rodillas flexionadas, abdomen fuerte, pecho alto**
- Brazos estirados atrás y sube a 'V' alta
- Vuelve a la posición de inicio
- 3 rebotes y vuelve a los lados

BONUS TRACK 2 VUELO SIMPLE/DOBLE DE RODILLAS TÉCNICA

- Sujeta la goma por el centro, estírala y colócala un poco estirada debajo de las rodillas
- Cruza los agarres delante y eleva el cuerpo
- Mantén los brazos separados
- **Inclínate delante desde las caderas, pecho alto**
- Inclínate hacia delante desde el pecho
- Alarga los brazos desde los hombros a las muñecas
- Contrae el abdomen
- Escápulas hacia la columna al subir los brazos al lado

PUENTE TÉCNICA

- Ombligo fuerte y dentro
- Pies en el suelo a la anchura de las caderas
- Manos al lado, palmas hacia arriba, extiende desde los dedos hasta los talones
- Contrae los glúteos para elevar las caderas y la mitad del tronco hacia el techo
- Mantén la cabeza y los hombros en el suelo, barbilla hacia el pecho
- Caderas alineadas al subir y bajar

MÚSICA

- Five More Hours (2:48)**
Deorro & Chris Brown
© 2015 PRMD, LLC under exclusive license to Ultra Records, LLC/
B1 Recordings GmbH.
Escrito por: Örsosquieta, Bunetta, Brown, Ryan
Five More Hours (1:27)
Deorro & Chris Brown
© 2015 PRMD, LLC under exclusive license to Ultra Records, LLC/
B1 Recordings GmbH.
Escrito por: Örsosquieta, Bunetta, Brown, Ryan
- Glowing (Fredde Le Grand Remix) (4:43)**
Nikki Williams
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: L.Pringie, Birgisson, D.Pringie, Rexha, Wilhelm
Glowing (Fredde Le Grand Remix) (1:09)
Nikki Williams
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: L.Pringie, Birgisson, D.Pringie, Rexha, Wilhelm
- Let's Go Crazy (4:42)**
The Lonely City
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Prince, Nelson
- Call My Name (Dillon Francis Remix) (3:10)**
Phantoms, Skylar Astin
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Francis, Sollis, Lipstein, Pergola, Kapla
Call My Name (Dillon Francis Remix) (1:55)
Phantoms, Skylar Astin
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Francis, Sollis, Lipstein, Pergola, Kapla
- I Don't Care (3:25)**
Fall Out Boy
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Greenbaum, Stump, Wentz, Hurley, Trohman
I Don't Care (1:17)
Fall Out Boy
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Greenbaum, Stump, Wentz, Hurley, Trohman
- ILYSM (5:40)**
A Life Discarded
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Aoki, Crouch, Robertson, Henderson, Jones
- Domino (3:50)**
Jessie J
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Cornish, Sandberg, Gottwald, Walte, Kelly
- Kids (3:35)**
OneRepublic
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Tedder, Kutzle, Collins, Wilmot
Kids (1:13)
OneRepublic
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Tedder, Kutzle, Collins, Wilmot
- She's Gone (4:13)**
Daryl Hall & John Oates
© 2005 Atlantic Recording Corporation for the United States
and WEA International Inc. for the world outside of the United States.
Escrito por: Hall, Oates

BONUS Uprising (5:04)

- TransNoise
© 2011 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Bellamy

BONUS Hold On (4:24)

- Wilson Phillips
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Ballard, Phillips, Wilson

NUESTRA DECLARACIÓN DE INTENCIONES

La familia internacional de Les Mills está formada por 17.500 clubs de fitness, 130.000 instructores y millones de participantes de 100 países de todo el mundo.

Separados por la geografía, la religión, la raza, el color y el credo, 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.

BE LOUD AND HEARD

Dinos lo que piensas de esta coreografía. Visita lesmills.com/BLAH

¡EY INSTRUCTORES!

Cuando queráis combinar coreografías anteriores, seleccionad la mayoría de los tracks de BODYVIVE 20 en adelante; podéis utilizar algún track más antiguo. Es preferible que selecciones secciones cardiovasculares o de fuerza/core completas, en lugar de tracks individuales.

FORMATOS EXPRÉS

30 MINUTOS Opción 1	55 MINUTOS
Track 1 Calentamiento	Track 1 Calentamiento
Track 2 Cardio 1	Track 2 Cardio 1
Track 3 Cardio 2	Track 3 Cardio 2
Track 4 Cardio 3	Track 4 Cardio 3
Track 5 Pico de Cardio	Track 5 Pico de Cardio
Track 9 Recuper. activa	Track 6 Fuerza integrada
Tiempo total 29:14 min	Bonus 1 Fuerza del tren superior
30 MINUTOS Opción 2	Track 7 Fuerza del core – caderas
Track 1 Calentamiento	Track 8 Fuerza del core – Abdomen
Track 2 Cardio 2	Track 5 Pico de Cardio
Track 5 Pico de Cardio	Track 6 Fuerza integrada
Track 7 Fuerza del core – Caderas	Bonus 2 Fuerza del core – Espalda
Track 8 Fuerza del core – Abdomen	Track 9 Recuper. activa
Tiempo total 28:50 min	Tiempo total 28:50 min

Si enseñas el formato de 55 minutos, ahora pasamos directamente desde el Pico de cardio a la Fuerza integrada. Los Bonus tracks son más largos para alcanzar el tiempo y el último track de este formato es la Recuperación Activa.

NOTA: Los formatos de 30 y 55 minutos han sido adaptados a esta coreografía en concreto. De ahora en adelante, cuando combines diferentes coreografías, utiliza los formatos exprés estándar que encontrarás en la sección de Educación para instructores en www.lesmills.com

¡NOTICIAS FRESCAS!

Si enseñas la clase de 55 minutos, te darás cuenta de que hemos variado un poco la estructura. Hemos eliminado el track de estiramientos, lo que significa que vamos del Track 5, Pico de Cardio, al Track 6, Fuerza integrada. Por consiguiente, mantenemos el ritmo cardíaco arriba durante más tiempo, y así nuestro alumnos se ponen más en forma y más fuertes. Los tracks de Fuerza de tren superior y Core – Espalda se han alargado para compensar el tiempo por haber eliminado un track.

CLAVE

B up build up/preparación	Ref refrain/estribillo (frase que se repite)
Br bridge (no hay coros)	Rep reprise (parte de los coros que se repite)
C coros (columna de música)	Reps Xx realizar la Secuencia/Ejercicio x veces
QC quiet chorus/coro suave	ROM rango de movimiento
ct/cts cuentas musicales	D derecha
AdyAt adelante y atrás	V verso
Instr instrumental	BC Brazos de corredor
Intro introducción	♫ Opción de menor intensidad
Iz izquierda	⬆ Opción avanzada
min minutos	👁 Previa
Outro últimas notas de la música	
PC pre-coros	

CRÉDITOS

Coreografía y música – Susan Trainor
Chief Creative Officer – Dr Jackie Mills
Creative Director – Kylie Gates
Program Planner – Susan Trainor
Program Coach – Ngawhatuhoa Arahanga-Doyle
Head Trainer – Maureen Baker
Technical Consultant – Andrew Newmarch
GRACIAS A – Mikey y Nats

PRESENTERS

Susan Trainor (Nueva Zelanda) es Directora del programa BODYVIVE 3.1 y co-directora del programa CXWORX. Ha actuado y ha dado clases en las mejores compañías de danza de Nueva Zelanda y Australia, vive en Auckland.

Mark Nu'u-Steele (Nueva Zelanda) es Presenter internacional de BODYVIVE 3.1 y Director del programa BODYSTEP. Compitió en aeróbic a nivel nacional e internacional, vive en Auckland.

James Haru (Nueva Zelanda) es Instructor de BODYVIVE 3.1, BODYATTACK y BODYPUMP Instructor, Coach de LES MILLS GRIT Series y entrenador personal. Vive en Auckland.

Mandi Jones (Nueva Zelanda) es instructora de BODYVIVE 3.1, BODYATTACK, BODYBALANCE, BODYJAM, BODYPUMP, BODYSTEP, CXWORX, RPM y SH'BAM y

Coach de LES MILLS GRIT Series. También es entrenadora personal, vive en Lower Hutt.

Anass El Bouhali (Marruecos) es Trainer de BODYVIVE 3.1, BODYPUMP, CXWORX, RPM y LES MILLS GRIT Series. También es instructor de BODYATTACK, BODYBALANCE y BODYCOMBAT.

Elena Fernandez-Perez (Bélgica) es Trainer de BODYVIVE 3.1, BODYATTACK y BODYSTEP, instructora de BODYPUMP y Coach de LES MILLS GRIT Series. Vive en Bruselas, donde también es entrenadora personal.



De izda a dcha: Mark Nu'u-Steele, Mandi Jones, Susan Trainor, James Haru, Elena Fernandez-Perez, Anass El Bouhali

¡BODYVIVE 43 es nuestra fiesta! Está llena de desafíos al son de grandes canciones que te mantendrán en la zona y con ganas de repetir.

Al final del Track 2 ya estarás brillando, después te volverás loco con velocidad y agilidad. El Track 4 hará que grites mi nombre, esperemos que para bien, mientras te esfuerzas hasta tus límites, ¡me he preocupado de que alcances tu Pico de Cardio con una gran sonrisa en la cara!
El Pec Dec invertido vuelve con una rotación, y destacaría cada segundo del track de Fuerza - Caderas. En el track de abdomen nos centramos en los oblicuos, terminamos con unos estiramientos activos para recompensar a nuestro cuerpo y dejarlo lleno de energía para el resto del día.

Como siempre, hay dos fantásticos Bonus tracks si quieres que tus sesiones sean más largas e intensas. Espero que disfrutes de la clase, ¡tal y como yo hice creándola para ti!

Susan

Susan