

LES MILLS
CXWORX

28



- 01. Warmup
- 02. Core Strength 1
- 03. Standing Strength 1
- 04. Standing Strength 2
- 05. Core Strength 2
- 05. Bonus Core Strength 2
- 06. Core Strength 3
- 07. Bonus Core Strength 3
- Core Essentials
- Music

Les Mills' instructor resources are unique, valuable resources provided to you as a Les Mills' certified instructor to enable you to learn each new release and teach it in Les Mills' licensed clubs only. Do not share these resources. Copying, uploading or sharing files on the internet or selling Les Mills' instructor resources to other people is illegal, and rips off Les Mills, its distributors and other instructors. If you are engaging in any of these illegal activities, there may be serious consequences for you personally including legal action and the suspension or permanent withdrawal of your Les Mills certification. Your cooperation is much appreciated.

01. WARMUP

MUSIC Chameleon 3:16 mins

TRACK FOCUS

Mijn deelnemers zullen de precieze timing van de bewegingen voelen en begrijpen hoe ze hun core moeten aanspannen voor de aankomende oefeningen

0:00 / **Alright** (C)

4x8 / Set up Double Leg Lift. Hands under lower back 32cts

0:21 / **Pyramids**

4x8 / A / **Double Leg Lift** 2/2 8cts / 4reps

0:36 / We could (Rep)

4x8 / B / **Crunch**

Fingertips to temples 2/2 8cts / 4reps

0:52 / **Come** through (V)

8x8 / C / **Crunch Combo** 8reps

1x Crunch 4cts

1x C-Crunch 4cts

1:23 / (Instr)

4x8 / A¹ / **Double Leg Lift** 2/2 Arms at side 8cts / 4reps

1:38 / **Alright** (C)

4x8 / B / **Crunch** 2/2 8cts / 4reps

1:54 / **Pyramids**

8x8 / C / **Crunch Combo** 8reps

1x Crunch 4cts

1x C-Crunch 4cts

2:25 / **Come** through (V)

4x8 / D / **Cross Crawl** F&B 4cts / 8reps

2:41 / We could (Rep)

4x8 / D¹ / **Double Pulse Cross Crawl** F&B

8cts / 4reps

2:56 / Instr / **Yeeah**

4x8 / D / **Cross Crawl** F&B 4cts / 8reps

01. WARMUP

COACHING

Focus erop dat je deelnemers vanaf het begin van het nummer hun bewustzijn naar de positie van de ruggengraat brengen; we bereiken een krachtige basis door de buikspieren aan te spannen, waardoor de onderrug tegen de handen duwt. In het tweede blok richten we ons op het naar de vloer duwen van de rug – maar de vloer net niet aan te raken – en de buikspieren aan te spannen om deze positie aan te houden wanneer we vanuit de heup bewegen. Het doel is om deelnemers klaar te maken voor de aankomende workout, zowel fysiek als mentaal.

TECHNIEK & COACHING

CRUNCH COMBO

KEY COACHING FOCUS:

Span buikspieren aan om de onderrug tegen de vloer te houden

LAAG 1

- Combinatie
- Single Crunch, C-Crunch
- Crunch, knieën omhoog, C-Crunch
- Voeten omlaag, Single Crunch
- Knieën tillen boven de heupen
- Reik de handen richting de enkels
- **Breng de ribben naar de heupen**
- **Duw de onderrug richting vloer wanneer de benen omlaag komen**
- **Span je buikspieren aan voor controle**
- **Kin in bij de Crunch**

LAAG 2

- Vergroot het bereik om verder op te warmen
- Til je schouderbladen op in iedere Crunch
- Reik naar je kleine tenen voor meer flexie, om je buikspieren flink op te warmen

CROSS CRAWL

KEY COACHING FOCUS:

Til de schouder op en over

LAAG 1

- Twist naar het voorste been
- Voren en achteren
- **Til de schouder op en schuinover voor de Crunch en rotatie**
- **Kin in**

LAAG 2

- De kicker: het verwarmen van de core via pre-vermoeidheid voordat we ons eerste krachtnummer ingaan

(DOUBLE PULSE CROSS CRAWL)

- Double Pulse naar de voorste knie
- Pulse naar achteren

LAAG 2

- Probeer in de tweede Pulse meer rotatie te krijgen door de elleboog naar achteren te brengen

CORE ESSENTIALS

DOUBLE LEG LIFT

CRUNCH

C-CRUNCH

02. CORE STRENGTH 1

MUSIC Innerbloom 5:59 mins

TRACK FOCUS

Mijn deelnemers zullen begrijpen hoe ze de Bear Crawl moeten uitvoeren door middel van mijn precieze coaching en zullen weten hoe ze de intensiteit moeten verhogen als ze een grotere uitdaging willen.

0:00 / (Intro)

4x8 / Set up Extended Crunch Sequence w.
SMARTPLATE™ facing L side
Extend both legs to 45 degrees, arms O/H 32cts

0:14 / Instr (Beat)

12x8 / A / **Extended Crunch Sequence** (slow) 3reps
R knee bends over hip 4cts
R leg extends to 45 degrees 4cts
L knee bends over hip 4cts
L leg extends to 45 degrees 4cts
Legs and arms to vertical, crunch up 8cts
Lower legs to 45 degrees, arms O/H 8cts

0:55 / **Want** me (C)

16x8 / A¹ / **Extended Crunch Sequence** (fast) 8reps
R knee bends over hip 2cts
R leg extends to 45 degrees 2cts
L knee bends over hip 2cts
L leg extends to 45 degrees 2cts
Legs and arms to vertical, crunch up 4cts
Lower legs to 45 degrees, arms O/H 4cts

1:51 / Instr (Heavy beat)

2x8 / Set up Bear Crawl, roll over, facing R side,
hands under shoulders, knees off floor under hips
16cts

1:58

2x8 / B / **Bear Crawl** L&R (legs) 2reps
L knee to L elbow 2cts
L knee B under hip 2cts
R knee to R elbow 2cts
R knee B under hip 2cts

2:05

4x8 / B¹ / **Bear Crawl** L&R (legs and arms) 4reps
L knee to L elbow, R hand F on floor 2cts
L knee B under hip, R hand B under shoulder 2cts
R knee to R elbow, L hand F on floor 2cts
R knee B under hip, L hand B under shoulder 2cts

2:19 / **Want** me (C)

4x8 / C / **Hover**, on knees or toes 32cts

2:33 / **Want** me

12x8 / C¹ / **Moving Hover** F&B 6reps
Weight shift F 8cts
Weight shift B 8cts

3:15

Set up Bear Crawl. Hands under shoulders, knees
off floor under hips 8cts

3:18 / Instr (Heavy beat)

4x8 / B¹ / **Bear Crawl** L&R (legs and arms)
8cts / 3reps

3:29

4x8 / B² / **Bear Crawl and Knee To Elbow** L&R 4reps
L knee to L elbow, L foot off floor, R hand F on floor
2cts

L knee B under hip, R hand B under shoulder 2cts
R knee to R elbow, R foot off floor, L hand F on floor
2cts
R knee B under hip, L hand B under shoulder 2cts

3:43 / **Want** me (C)

4x8 / Set up Extended Crunch Sequence 32cts

3:57 / **Want** me

12x8 / A / **Extended Crunch Sequence** (slow) 32cts
/ 3reps

4:38 / (B up)

1x8 / Set up Bear Crawl and Firefly 8cts

4:42 / Instr (Heavy beat)

4x8 / B² / **Bear Crawl and Knee To Elbow** L&R 8cts
/ 4reps

4:56 / (Synthesiser)

4x8 / B³ / **Flying Bear Crawl** L&R 4reps
Jump L knee to L elbow, R hand F on floor, bend
elbows 2cts
L knee B under hip, R hand B under shoulder 2cts
Jump R knee to R elbow, L hand F on floor, bend
elbows 2cts
R knee B under hip, L hand B under shoulder 2cts

5:09 / **Want** me (QC)

4x8 / C / **Hover**, on knees or toes 32cts

5:23 / **Want** me

8x8 / C¹ / **Moving Hover** F&B 16cts / 4reps

02. CORE STRENGTH 1

WAAROM

Core stabiliteit wordt gedefinieerd als het vermogen van de spieren van je torso om de spinale positie tijdens beweging te behouden. Dit vermogen wordt getest in de strekkende bewegingen van de armen en benen, de bear crawl en het hover patroon. In elk van deze oefeningen vechten de core spieren om de positie van de ruggengraat te behouden tegen de trekkende zwaartekracht en onze arm- en beenspieren.

COACHING

Corey's focus bij de setup van de Hover was het uitleggen van de voortgang van liggend op de buik, zodat zijn deelnemers begrepen hoe ze iedere keer de juiste positie konden bereiken. In Laag 2 moedigde hij deelnemers aan met een groter bereik te werken in de Extended Crunch reeks door hoger op te komen. Gebruik precieze cues bij het coachen van de Bear Crawl zodat je door de voortgangen van de beweging kunt werken. Deze beweging past perfect bij de muziek en je wil dat deelnemers spelen met de Flying Bear Crawl; voel hoe de core en armen moeten reageren op de vang door de buikspieren harder aan te spannen en de armen te buigen bij de sprong.

TECHNIEK & COACHING

EXTENDED CRUNCH SEQUENCE (SLOW)

KEY COACHING FOCUS:

Breng ribben naar heupen (bij de Crunch). Span de buikspieren aan om de onderrug tegen de vloer te houden (wanneer de armen en benen uittrekken)

LAAG 1

- Pak een gemiddelde SMARTPLATE of geen SMARTPLATE
- SMARTPLATE boven de schouders
- Knieën boven de heupen
- Strek de armen en benen naar 45 graden
- **Span de buikspieren stevig aan**
- Voorste knie komt in, strekt uit
- Achterste knie komt in, strekt uit
- Crunch alles langzaam omhoog, **til je staartbeen op**
- **Ribben naar de heupen bij de Crunch**
- Langzaam omlaag naar 45 graden, hoofd omlaag
- Voorste knie stopt boven de heup
- Strek het been helemaal
- **Crunch ribben naar heupen**
- **Kin in**
- **Voel je onderrug dicht tegen de vloer**



LAAG 2

- Til je staartbeen op voor meer actie in de buikspieren
- De belasting op je benen en SMARTPLATE daagt je core kracht uit
- Als je rug van de vloer beweegt, laat de SMARTPLATE dan achterwege of til de benen hoger op om de belasting te verlagen

(EXTENDED CRUNCH SEQUENCE (FAST))

- Versnel
- Voorste been, in uit



- Achterste been, in uit
- Kom omhoog
- Kom omlaag

LAAG 2

- Bij de Crunch omhoog, houd je de SMARTPLATE boven de schouders om de belasting in je core te houden
- Bij het uittrekken houd je de onderrug dicht tegen de vloer – als deze omhoog komt, breng je benen dan niet zo laag of laat de SMARTPLATE achterwege
- Voel het branden in je core – voel wat vermoeidheid maar daag jezelf uit om door te blijven gaan en weet dat je er sterker van wordt

NIVEAU

- ↕ Zonder SMARTPLATE om de intensiteit te verlagen

BEAR CRAWL (LEGS)

KEY COACHING FOCUS:

Heupen en schouders recht naar de vloer. Houd de rug lang en recht. Span de buikspieren aan om de onderrug te ondersteunen

LAAG 1

- SMARTPLATE omlaag
- Rol om
- Handen onder schouders
- Knieën onder heupen
- **Rug lang en recht**
- Voorste voet stapt naar voren en terug
- **Achterste voet stapt naar voren en terug**
- **Zet de heupen en schouders recht naar de vloer**
- **Span de buikspieren aan om de onderrug te ondersteunen wanneer je beweegt**
- Schouders schommelen naar voren en achteren



(BEAR CRAWL (LEGS AND ARMS))

- Voeg de andere hand toe
- Uit naar achteren
- **Houd de heupen op schouderhoogte**
- **Buikspieren stevig aangespannen**



(BEAR CRAWL WITH KNEE TO ELBOW)

- Ga verder met de beweging
- Stap verder uit
- Knie naar elleboog, strek het achterste been
- **Buikspieren stevig aangespannen**

LAAG 2

- Voel hoe veel meer dit je core kracht uitdaagt
- Het is niet erg om terug te gaan naar de Bear Crawl

(FLYING BEAR CRAWL)

- Buig je armen en spring
- Armen buigen om de schok op te vangen
- **Buikspieren aangespannen**
- **Heupen en schouders recht naar de vloer**



LAAG 2

- Buikspieren aangespannen aangezien ze reageren op je landing
- Werk aan een sterkere core

NIVEAU

- ↕ Blijf bij de Bear Crawl om de intensiteit te verlagen

MOVING HOVER

KEY COACHING FOCUS:

Span de buikspieren aan en rug is lang en recht

LAAG 1

- Ga op je knieën, lig op je buik
- **Ellebogen onder de schouders**
- Vuisten bij elkaar
- Til de heupen op naar schouderhoogte
- **Rug lang en recht**
- Op knieën of tenen
- Schommel de schouders langzaam naar voren richting de handen
- Kom langzaam terug
- Blijf stil als je op je knieën bent



LAAG 2

- Buikspieren aan het werk, schouders aan het werk maar als je het meer in je onderrug voelt, moet je op je knieën gaan
- Span de buikspieren nog harder aan
- Luister naar de muziek – de gitaar laat je horen wat we met onze buikspieren doen
- Blijf doorgaan! Stay strong!

NIVEAU

- ↕ Ga op je knieën om de intensiteit te verlagen



03. STANDING STRENGTH 1

MUSIC Rhythm Inside 4:38 mins

TRACK FOCUS

Ik wil dat mijn deelnemers begrijpen hoe ze de Pivot Woodchop moeten uitvoeren door de explosiviteit van de benen over te dragen naar hun bovenlichaam in deze 3-dimensionale oefening.

0:00 / **So** many (V)

4x8 / Set up Pivot Woodchop. SMARTBAND™ under L foot, handles together at R knee, legs wide 32cts

0:17 / **Moment**

4x8 / A / **Pivot Woodchop** L 2/2 4reps

Lunge L, face L side, arms F 4cts

Side Lunge R, face front, hands at R knee 4cts

0:32 / **Rhythm** (C)

8x8 / B / **Pivot Woodchop and Twist** L (slow)

4reps

Lunge L, face L side, arms F 4cts

Twist R (front of room) 4cts

Face L side, arms F 4cts

Side Lunge R, face front, hands at R knee 4cts

1:01 / (Instr)

8x8 / B¹ / **Pivot Woodchop and Twist** L (fast)

8reps

Lunge L, face L side, arms F 2cts

Twist R (front of room) 2cts

Face L side, arms F 2cts

Side Lunge R, face front, hands at R knee 2cts

1:31 / Time (V)

4½x8 / Set up Pivot Woodchop. SMARTBAND under R foot, handles together at L knee, legs wide 36cts

1:48 / **Lights**

4x8 / A / **Pivot Woodchop** R 2/2 8cts / 4reps

2:03 / **Rhythm** (C)

8x8 / B / **Pivot Woodchop and Twist** R (slow)

16cts / 4reps

2:33 / (Instr)

8x8 / B¹ / **Pivot Woodchop and Twist** R (fast)

8cts / 8reps

3:03 / So many (V)

4½x8 / Set up A-Press. SMARTPLATE to chest or SMARTBAND doubled 36cts

3:20 / **Moment**

4x8 / C / **A-Press** L&R (slow) 2reps

Lower plate to L hip 4cts

Lift plate to chest 4cts

Lower plate to R hip 4cts

Lift plate to chest 4cts

3:35 / **Rhythm** (C)

8x8 / C¹ / **A-Press O/H** L&R (tempo) 4reps

Drop plate to L hip 2cts

Hold 2cts

Lift plate to O/H 4cts

Drop plate to R hip 2cts

Hold 2cts

Lift plate to O/H 4cts

4:04 / (Instr)

8x8 / C² / **A-Press O/H** L&R (fast) 8reps

Squat, drop plate to L hip 2cts

Extend legs, plate to O/H 2cts

Squat, drop plate to R hip 2cts

Extend legs, plate to O/H 2cts

03. STANDING STRENGTH 1

WAAROM

Het Woodchop patroon in dit nummer keert de spieren die we trainen om in vergelijking met eerdere releases. Wanneer we naar de in de band verankerde voet draaien is er meer weerstand in de spieren van de achterste keten. De draaiing van het midden van de borst zet de schuine buikspieren aan het werk en we belasten de bilspieren bij het pivoteren in een Lunge positie. Het veranderen van de stimulus in de Woodchop versnelt de ontwikkeling van core kracht.

COACHING

Rene zegt: Dit nummer biedt enorme rotatiekracht aan je deelnemers. Oefen de beweging voor de spiegel zodat je een rolmodel kunt zijn en het met precisie kunt lesgeven. Zorg ervoor dat je voet naar de zijmuur staat zodat de knie zich in de juiste positie bevindt. Coach het omhoog komen van de achterste hiel wanneer je begint te bewegen en pivoteer op de voet. Herhaal dit in Laag 2 en leg de voordelen uit. We dragen de explosiviteit in onze benen over door onze core naar ons bovenlichaam – een uitstekende manier om functionele kracht te ontwikkelen. We eindigen dit nummer met een krachtige A-Slam wedstrijd; denk aan het geven van de verschillende niveaus, aangezien het goede techniek is die voor uitstekende resultaten zorgt.

TECHNIEK & COACHING

PIVOT WOODCHOP

KEY COACHING FOCUS:

Span de buikspieren aan zodat het lichaam als één geheel beweegt – draai vanuit het midden van de borst

LAAG 1 (SETUP)

- Plaats de SMARTBAND onder je rechter voet
- Draai de voet naar de zijmuur
- Enkele of dubbele SMARTBAND
- Handvatten boven de linker knie
- Verschuif het lichaamsgewicht naar het linker been
- **Draai de heupen en schouders naar de zijkant**
- Reset naar voren
- Til je hiel op, pivoteer op de achterste voet
- **Span je core aan**
- **Lichaam beweegt als één geheel**
- **Borst omhoog**



LAAG 2

- Als je moeite hebt je borst omhoog te houden, laat de binnenste SMARTBAND dan zakken om een uitstekende techniek te behouden voor uitstekende resultaten
- Beweeg je lichaam als één geheel door je buikspieren krachtig te houden

(PIVOT WOODCHOP W. TWIST (SLOW))

- Draai, houd aan
- Twist naar voren
- Terug naar de zijkant
- Reset
- **Span je core aan**
- **Draai vanuit het midden van de borst om de heupen recht naar voren te houden**
- **Houd de heupen en schouders naar de zijkant gericht**



LAAG 2

- Beweeg langzaam, versterk je core spieren staand
- Voel de weerstand in de SMARTBAND; hoe je heupspieren samenwerken met je buikspieren om je lichaam te draaien

(PIVOT WOODCHOP W. TWIST (FAST))

- Ga wat sneller
- 1, 2, 3 en 4
- Houd je armen gestrekt
- Til je achterste voet op en pivoteer
- **Borst omhoog**

LAAG 2

- Klaar voor meer? Turn it up and bring in some power!
- Draag de explosiviteit over vanuit je benen, door je core, omhoog je bovenlichaam in
- Een uitstekende 3-dimensionale oefening om je core te versterken

NIVEAU

- ⇓ Laat de binnenste handvat liggen om de intensiteit te verlagen

A-PRESS

KEY COACHING FOCUS:

Span de buikspieren aan om de heupen recht naar voren te houden. Borst omhoog

LAAG 1

- Blijf bij je SMARTBAND, enkel of dubbel
- Of gebruik een SMARTPLATE
- Voeten breder dan de schouders
- SMARTPLATE naar sleutelbenen
- **Til de borst op**
- **Span de core aan**
- Knieën licht gebogen
- **SMARTPLATE naar rechter heup**
- Terug naar sleutelbenen
- Dan omhoog

(A-PRESS OVERHEAD (TEMPO))

- Verander de timing
- SMARTPLATE snel omlaag
- SMARTPLATE komt omhoog boven het hoofd
- Andere kant
- **Ellebogen voor het gezicht**
- **Stop de SMARTPLATE op heuphoogte**
- Armen recht voor je
- **Span de core aan**
- **Heupen blijven naar voren gericht**



(A-SLAM OVERHEAD (TEMPO))

- A-Slam power!
- Zak laag
- Stop de SMARTPLATE op heuphoogte
- En omhoog

LAAG 2

- Power in de SMARTPLATE
- Laat me explosiviteit en rotatie zien

NIVEAUS

- ⇓ Zonder SMARTPLATE om de intensiteit te verlagen
- ⇓ Gebruik een SMARTBAND voor minder weerstand om de intensiteit te verlagen

04. STANDING STRENGTH 2

MUSIC Fried Chicken 5:10 mins

TRACK FOCUS

Mijn deelnemers zullen het contrast voelen tussen de leuke upbeat energie van het nummer en het geweldige werk voor de heupen en bilspiers die ze zullen ervaren door isometrische krachttraining.

0:00 / (Intro)

5x8 / Set up Squat and Side Leg Lift. SMARTBAND under L foot, handles in R hand, R foot on middle of SMARTBAND, L hand on hip
40cts

0:18 / Instr (Beat)

4x8 / A / **Squat and Side Leg Lift** L 8reps
Squat 2cts
Side Leg Lift L 2cts

0:34 / (Horns)

4x8 / A¹ / **Squat & Diagonal Leg Lift** L 8reps
Squat 2cts
Diagonal Leg Lift L 2cts

0:49 / (Beat)

8x8 / A² / **Squat Side and Diagonal Leg Lift**
Sequence L 8reps
Squat, Side Leg Lift L 4cts
Squat, Diagonal Leg Lift L 4cts

1:19 / (Horns and drums)

4x8 / Set up Diagonal Leg Lift and Tap.
SMARTBAND under feet, cross handles, hands to hips 32cts

1:34

8x8 / B / **Diagonal Leg Lift and Tap** L 8reps
4x Diagonal Leg Lift L 7cts
Tap L 1ct

2:04 / (Beat)

8x8 / C / **Side Step & Diagonal Leg Lift**
Sequence L 4reps
2x Side Step L 4cts
2x Side Step R 4cts
4x Diagonal Leg Lift L 8cts

2:34 / (Guitar)

5x8 / Set up Squat and Side Leg Lift. SMARTBAND under R foot, handles in L hand, L foot on middle of SMARTBAND, R hand on hip
40cts

2:53 / (Beat)

4x8 / A / **Squat and Side Leg Lift** R 8reps
Squat 2cts
Side Leg Lift R 2cts

3:08 / (Horns)

4x8 / A¹ / **Squat and Diagonal Leg Lift** R 8reps
Squat 2cts
Diagonal Leg Lift R 2cts

3:23 / (Beat)

8x8 / A² / **Squat Side & Diagonal Leg Lift**
Sequence R 8reps
Squat, Side Leg Lift R 4cts
Squat, Diagonal Leg Lift R 4cts

3:53 / (Horns and drums)

4x8 / Set up Diagonal Leg Lift and Tap.
SMARTBAND under feet, cross handles, hands to hips 32cts

4:08

8x8 / B / **Diagonal Leg Lift and Tap** R 8reps
4x Diagonal Leg Lift R 7cts
Tap R 1cts

4:38 / (Beat)

8x8 / C / **Side Step and Diagonal Leg Lift**
Sequence R 4reps
2x Side Step R 4cts
2x Side Step L 4cts
4x Diagonal Leg Lift R 8cts

04. STANDING STRENGTH 2

WAAROM

De zijbilspiers (gluteus medius and minimus) zijn verantwoordelijk voor het controleren van de positie van onze knie bij activiteiten met impact. We richten ons in dit nummer op deze spieren en helpen ons zo met controle over onze bewegingen en daarmee blessurepreventie.

COACHING

In dit nummer dagen we onze deelnemers uit de bilspiers te isoleren en te versterken met de smartband. Coach iedereen naar de positie setup van de Squat en Side Lift. Zorg ervoor dat je al je Laag 1 uitvoering cues hebt gegeven voordat je inspeelt op het leuke gevoel van het nummer. Aan de tweede kant coach je Laag 2 cues die de intensiteit manipuleren middels interne en externe focus op de bewegingen; deze cues kunnen een enorm verschil maken in fysieke prestaties. Het optimaal betrekken van de bilspiers gebeurt voor velen niet vanzelf. Cues zoals "span" je billen aan" bieden een interne focus voor het betrokken lichaamsdeel, terwijl "duw je hiel naar de achterkant van de zaal" een externe focus biedt door de energie buiten het lichaam te leggen.

TECHNIEK & COACHING

SQUAT AND SIDE LEG LIFT

KEY COACHING FOCUS:

Span de buikspieren aan om de heupen recht naar voren te houden. Vermijd zijwaarts leunen.

LAAG 1

- SMARTBAND onder de rechter voet
- Span met de linker voet op de SMARTBAND
- Voeten heupbreedte uit elkaar
- Hand op de heup
- Een Squat, een Leg Raise
- Omlaag en omhoog
- Omlaag naar de zijkant
- **Borst omhoog**
- **Span de buikspieren aan om je heupen recht naar voren te houden**

LAAG 2

- Deze beweging is uitstekend voor controle; focus op de stabilisatoren van de heup



(SQUAT AND DIAGONAL LEG LIFT)

- Nieuwe richting, de hoek achter je
- Omlaag, hoek achter je
- Span je billen aan
- **Leid naar achteren met de hiel**
- **Houd de schouders en heupen recht naar voren gericht**

LAAG 2

- Focus op de zuidelijke delen van je lichaam! Waar is dat? Je billen

(SQUAT SIDE & DIAGONAL LEG LIFT SEQUENCE)

- Een naar de zijkant
- Een naar achteren
- Lichaam blijft rechtop
- **Leun niet zijwaarts**
- Schouders naar achteren

LAAG 2

- Luister naar het ritme – omlaag en pauzeer. Speel met de muziek, voeg meer weerstand en intensiteit toe
- Isolatie met controle – het perfecte recept
- Houd spanning op de SMARTBAND – stress de spier om hem sterker te maken

DIAGONAL LEG LIFT AND TAP

KEY COACHING FOCUS:

Span de buikspieren aan om de heupen recht naar voren te houden. Leun niet zijwaarts

LAAG 1

- Beide voeten op de SMARTBAND
- Kruis de handvatten hoog op je middel
- Leun je linker been in
- **Schouders naar achteren**
- **Borst omhoog**
- **Buikspieren aangespannen**
- Rechter hiel naar achteren
- 4 Pulses naar achteren
- 4, 3, 2, 1 tap
- **Leun niet zijwaarts**

LAAG 2

- Als je vandaag je evenwicht niet vindt, doe dan een snelle Back Tap
- Span je billen en buikspieren aan om het krommen van je rug te stoppen
- Richt je op de bilspiers – isoleer bilspeerkracht en ga diep de spieren in

SIDE STEP & DIAGONAL LEG LIFT SEQUENCE

KEY COACHING FOCUS:

Span de buikspieren aan om de heupen recht naar voren te houden. Leun niet zijwaarts

LAAG 1

- 2 stappen naar rechts
- Naar links
- Pulse rechter hiel 4 keer
- **Span de buikspieren aan**
- **Houd het bovenlichaam stil; we willen het leunen naar de zijkant voorkomen**



LAAG 2

- Span de buikspieren aan voor balans
- Hoe veel plezier kun je hebben tijdens het stil proberen te houden van je bovenlichaam
- Balanceren tijdens vermoeidheid
- Buitenkant van je billen staan in brand – hot and spicy!

NIVEAU

- ↕ Zonder SMARTBAND om de intensiteit te verlagen

05. CORE STRENGTH 2

MUSIC Searchlight 5:06 mins

TRACK FOCUS

Mijn deelnemers zullen zich succesvol voelen in de Window Wiper door mijn precieze coaching van de lagen en niveaus.

0:00 / (Intro)

4x8 / Set up Resisted Side Hover, SMARTPLATE in R hand, arm to vertical 32cts

0:19 / Instr (Beat)

4x8 / A / **Resisted Side Hover w.**

SMARTPLATE L 32cts

0:32 / **Change** (C)

4x8 / Set up Window Wiper. Lower onto L buttock, knees bent or legs extended F, R hand on floor behind 16cts

Roll onto R buttock, R elbow on floor, L elbow lifts 16cts

0:45 / Instr (Heavy beat)

8x8 / B / **Window Wiper** F&B 4/4 16cts / 4reps

1:10 / (Quiet)

2x8 / Set up Resisted Side Hover w.

SMARTPLATE Drop. SMARTPLATE in R hand, arm to vertical 16cts

1:17 / (B up)

2x8 / C / **Resisted Side Hover w.**

SMARTPLATE Drop L 4/4

R arm lower to front 8cts

R arm lifts to vertical 8cts

1:23 / Hey-ahh

8x8 / C' / **Resisted Side Hover w.**

SMARTPLATE Drop L 1/3 8reps

R arm drops to front 2cts

R arm lifts to vertical 6cts

1:48 / **Change** (C)

2x8 / Set up Window Wiper 16cts

1:55 / **Change**

12x8 / B / **Window Wiper** B&F 16cts / 6reps

2:33 / (Drum)

4x8 / Set up Resisted Side Hover. SMARTPLATE in L hand, arm to vertical. R knee bend, L leg extended straight 32cts

2:46 / Hey-ahh

4x8 / A / **Resisted Side Hover w.**

SMARTPLATE R 32cts

2:59 / **Change** (C)

4x8 / Set up Window Wiper. Lower onto R buttock, knees bent or legs extended F, L hand on floor behind 16cts

Roll onto L buttock, L elbow on floor, R elbow lifts 16cts

3:12 / Instr (Heavy beat)

8x8 / B / **Window Wiper** F&B 4/4 16cts / 4reps

3:37 / (Quiet)

2x8 / Set up Resisted Side Hover w.

SMARTPLATE Drop. SMARTPLATE in L hand, arm to vertical 16cts

3:44 / (B up)

2x8 / C / **Resisted Side Hover w.**

SMARTPLATE Drop R 4/4 16cts

3:50 / Hey-ahh

8x8 / C' / **Resisted Side Hover w.**

SMARTPLATE Drop R 1/3 8cts / 8reps

4:16 / **Change** (C)

2x8 / Set up Window Wiper 16cts

4:22

12x8 / B / **Window Wiper** B&F 16cts / 6reps

05. CORE STRENGTH 2

WAAROM

Onze side slings zorgen ervoor dat we onze middenlijn kunnen controleren wanneer we tillen, rennen en van richting veranderen. Het Side Hover patroon in dit nummer daagt deze spieren uit, met name aan de buitenkant van de heup en onderkant van je taille. Het recht naar voren houden van de heupen en schouders is de sleutel tot het verbeteren van kracht en stabiliteit in deze spieren

COACHING

De eerste keer dat je de Resisted Side Hover coacht, focus je op een uitstekende positie setup en laat je deelnemers weten dat deze beweging er snel weer aan komt. Coach de groep van bil naar bil te bewegen en elleboog naar elleboog met de andere arm gestrekt in de Window Wiper. Focus op het hoog houden van de borst en aangespannen houden van de buikspieren om de onderrug te stabiliseren. De borstpositie zal bepalen hoe hoog de benen moeten komen; benadruk het belang hiervan, zodat je deelnemers weten welk niveau ze moeten nemen voor maximale resultaten. De laatste Resisted Side Hover with Plate Drop zal de core spieren uitdagen om aan het werk te blijven om de drop te vangen, waarbij de bovenrugspieren worden geïntegreerd en versterkt.

TECHNIEK & COACHING

RESISTED SIDE HOVER W. PLATE

KEY COACHING FOCUS:

Onderste heup omhoog en buikspieren aangespannen om de heupen en schouders naar voren gericht te houden

LAAG 1

- Houd de SMARTPLATE in de buurt
- Side Hover
- Elleboog onder de schouder
- Knieën parallel aan de elleboog
- Bovenste been gestrekt
- Pak de SMARTPLATE
- Til de onderste heup op
- Been omlaag of omhoog
- Arm reikt naar het plafond
- **Houd de onderste heup omhoog**
- **Span de buikspieren aan om de heupen en schouders naar voren gericht te houden**



LAAG 2

- Voel waar we werken – bilspieren, taille spieren zijn sterk, duw omlaag door de onderarm om de schouder te versterken

NIVEAUS

- ↳ Zonder SMARTPLATE om de intensiteit te verlagen
- ↳ Voet neer om de intensiteit te verlagen



(RESISTED SIDE HOVER WITH PLATE DROP 4/4)

- Rol terug naar Side Hover
- Optie, gebruik SMARTPLATE
- Voet omlaag of omhoog
- SMARTPLATE komt langzaam omlaag richting het midden van de borst
- Terug omhoog naar het plafond



LAAG 2

- Beweeg langzaam met controle

NIVEAUS

- ↳ Zonder SMARTPLATE om de intensiteit te verlagen
- ↳ Voet naar om de intensiteit te verlagen



(RESISTED SIDE HOVER WITH PLATE DROP 1/3)

- Zak snel en houd aan
- Langzaam omhoog
- **Schouders en heupen recht naar voren**
- **Span de buikspieren aan**
- Pers tussen de schouderbladen
- **Onderste heup omhoog**

LAAG 2

- Klaar voor de drop and catch? Voel hoe je buikspieren nog harder aanspannen om je heupen en schouders naar voren gericht te houden
- Als de heupen en schouders naar voren rollen, laat de SMARTPLATE dan achterwege of houd de SMARTPLATE omhoog
- Voel de schouderbladen samen persen om de spieren van de bovenrug te versterken

NIVEAU

- ↳ Zonder SMARTPLATE om de intensiteit te verlagen

WINDOW WIPER 4/4

KEY COACHING FOCUS:

Span de buikspieren aan en borst omhoog

LAAG 1

- SMARTPLATE neer
- **Rol naar het vlezig deel van je billen**
- **Span de buikspieren aan en til de borst hoog op**
- Knieën gebogen of gestrekt
- Rol terug naar je andere bil en elleboog
- Voorste arm strekt uit
- Beweeg sneller
- 4, 3, 2, naar voren
- Rol bil naar bil
- Elleboog naar elleboog
- **Til je borst op**
- **Span je buikspieren aan om je onderrug te stabiliseren**



LAAG 2

- Vind het perfecte punt – waar je buikspieren maximaal werken
- Trek je voeten naar je toe en houd de borst omhoog – voel het bijten in je buikspieren
- Als het moeilijk is om de borst omhoog te houden, buig dan de knieën
- Kijk uit naar verandering – dat vereist ons de beweging te controleren, dus span de buikspieren stevig aan om de ruggengraat te stabiliseren en voel dan de rotatie in je bovenrug om je schuine buikspieren aan het werk te zetten
- Vermoeidheid begint toe te slaan – ga door. De resultaten zitten in de laatste reps – wordt sterker door vol te houden en hard te gaan

NIVEAU

- ↳ Buig de knieën om de intensiteit te verlagen

05. BONUS CORE STRENGTH 2

MUSIC Take Me Over 3:28 mins

TRACK FOCUS

Mijn deelnemers zullen een intens vuur in de core voelen en de vermoeidheid snel voelen toeslaan – gegenereerd door de lange sets werk met minimaal herstel.

0:00 / (Intro)

2x8 / Set up Oblique Twist, facing L side,
extend legs to 45 degrees, fingertips to
temples 16cts

0:10 / I wanna (V)

8x8 / **Oblique Twist** R&L 8reps

Oblique Twist R 2cts

Extend R leg B to 45 degrees, head and
shoulders off floor 2cts

Oblique Twist L 2cts

Extend L leg B to 45 degrees, head and
shoulders off floor 2cts

0:49 / Instr / **Behind**

4x8 / A / **Cross Crawl** R&L 4cts / 8reps

Legs extend to 45 degrees

1:09 / Chase the (C)

4x8 / A¹ / **Cross Crawl** R&L 4cts / 8reps

Legs extend lower

1:29 / Instr (Quiet)

2x8 / Set up Oblique Knee Drop, knees over
hips, arms wide, palms up 16cts

1:39 / I wanna (V)

4x8 / B / **Oblique Knee Drop** R&L 2/2 2reps

Oblique Knee Drop R 2/2 8cts

Oblique Knee Drop L 2/2 8cts

1:59 / I feel closer (PC)

4x8 / B¹ / **Oblique Leg Drop** R&L 2/2 16cts /
2reps

2:19 / Take me (C)

4½x8 / B² / **Oblique Leg Drop and Hold** R&L

Oblique Leg Drop R 2cts

Hold 10cts

Legs lift to vertical 4cts

Oblique Leg Drop L 2cts

Hold 10cts

Legs lift to vertical 4cts

Hold legs at vertical 4cts

2:41 / (Instr)

4x8 / B² / **Oblique Leg Drop and Hold** R&L
32cts

3:01 / Instr / **Behind**

2x8 / A / **Cross Crawl** R&L 4cts / 4reps

Legs extend to 45 degrees

3:10 / Chase the (C)

2x8 / A¹ / **Cross Crawl** R&L 4cts / 4reps

Legs extend lower

05. BONUS CORE STRENGTH 2

WAAROM

De sleutel tot het trainen van de schuine buikspieren in een twistende crunch is rotatie van de borst. Focussen op het borstbeen dat van zij naar zij pivoteert zal de training verbeteren en helpen in het mobiliseren van de thoracale ruggengraat.

COACHING

3.5 minuten pure schoonheid voor de schuine buikspieren. Laat je niet verrassen door de korte werk sets – de vermoeidheid slaat snel en hard toe! De benen zijn hoger in de Oblique twist met een focus op het behouden van rotatie in de twist. Dit is met name van toepassing in de laatste set wanneer we zwaar vermoeid zijn – ontworpen om snel kracht op te bouwen. De key coaching focus is “veranker de schouders in de vloer” in de Oblique Knee Drop, en je zult zien dat Erin deze cue meerdere malen herhaalt. Zodra deelnemers veilig bewegen daag je ze uit precisie en intensiteit in hun beweging op te nemen door uitstekende laag 2 cues te geven.

TECHNIEK & COACHING

OBLIQUE TWIST

KEY COACHING FOCUS:

Til schouder op en over

LAAG 1

- Lig met je zij naar je deelnemers op het podium
- Knieën boven de heupen of benen uit in 45 graden
- Vingertoppen naar slapen
- Oblique Twist naar voren
- Twist in, terug naar het midden
- **Andere schouder komt omhoog en over naar het dijbeen**
- **Kin in**
- **Roteer vanuit het midden van de borst**

LAAG 2



- Rotatie is een grote focus in deze set, dus het is niet erg als je je been moet neerzetten om rotatie te krijgen
- Voel hoe het al bijt in je schuine buikspieren
- Je lichaam moet harder werken om je benen hoog te houden

NIVEAU

- ⇓ Toe-Tap om de intensiteit te verlagen

CROSS CRAWL

KEY COACHING FOCUS:

Til schouder op en over

LAAG 1

- Single time
- Voren, achteren
- Ellebogen blijven hoog van de vloer
- **Til de schouder op en over**
- Schouders van de vloer
- Houd de benen in beweging
- Ladder omlaag
- Benen omlaag richting de vloer



LAAG 2

- Deze beweging is uitstekend voor coördinatie en het verslanken van je taille
- Volledige Cross Crawl extensie, gebruik meer van je core spieren, nodig je schuine buikspieren uit tot het feestje
- Ladder de benen omlaag en roteer onder vermoeidheid – uithoudingsvermogen en kracht in de core

NIVEAU

- ⇓ Toe-Tap om de intensiteit te verlagen

OBLIQUE KNEE DROP

KEY COACHING FOCUS:

Veranker de schouders aan de vloer

LAAG 1

- **Veranker het hoofd en de schouders aan de vloer**
- Knieën parallel aan je heupen
- Knee Drop naar voren
- Omlaag, omlaag, omhoog, omhoog
- Naar achteren
- Vloeiend en gecontroleerd



LAAG 2

- Focus op het op de grond houden van je achterste schouder wanneer de knieën naar voren komen

(OBLIQUE LEG DROP)

- Strek de benen voor meer intensiteit
- Omlaag, omlaag, omhoog, omhoog

LAAG 2

- Lange hefbomen vereisen meer kracht
- Blijf je achterste schouder checken

(OBLIQUE LEG DROP AND HOLD)

- Kracht uitdaging
- Benen omlaag en houd aan
- Blijf de benen aanhouden
- Omhoog naar het midden
- Zelfde naar achteren
- Omlaag en houd aan
- Kom terug naar het midden, reset



LAAG 2

- Omlaag en houd aan! Zie of je 3 cm lager komt en houd je schouders omlaag
- Persoonlijke record – wie kan de vloer aanraken met hun benen?

NIVEAUS

- ⇓ Buig het onderste been om de intensiteit te verlagen
- ⇓ Buig de knieën om de intensiteit te verlagen

06. CORE STRENGTH 3

MUSIC Never Give Up 3:41 mins

TRACK FOCUS

Mijn deelnemers zullen vermoeidheid in de Aeroplane en Cobra bewegingen ervaren wanneer ze zich richten op het samenpersen van de schouderbladen om spierdruk in de bovenrug te voelen.

0:00 / (Intro)

4x8 / Set up Aeroplane with Leg Lift, facing front, lying prone, arms wide, palms down, feet together 32cts

0:18 / I've battled (V)

8x8 / A / **Aeroplane w. Leg Lift** L&R 4reps

Aeroplane R, lift L leg 4cts

Return to center, L leg down 4cts

Aeroplane L, lift R leg 4cts

Return to center, R leg down 4cts

1:01 / I'll find (Rep)

4x8 / B / **Prone Cobra Pulse** 2cts / 16reps

1:21 / Oh yeah (V)

8x8 / A / **Aeroplane w. Leg Lift** L&R 16cts /

4reps

2:04 / I'll find (rep)

4x8 / B / **Prone Cobra Pulse** 2cts / 16reps

2:25 / (Instr)

3x8 / Set up Double L-Row Pulse,

SMARTBAND under knees, cross handles 24cts

2:41 / **Never give up** (C)

6x8 / **Double L-Row Pulse** 2cts / 24reps

3:12 / I'll find (Rep)

4x8 / **Double L-Raise** 8cts / 4reps

3:33 / (Outro)

2x8 / Shoulder Stretch L&R 16cts

06. CORE STRENGTH 3

WAAROM

Het behouden van aangespannen billen bij het strekken van onze ruggengraat voorkomt het overstrekken van de lumbale ruggengraat. Als deelnemers ongemak in hun onderrug voelen (anders dan spierdruk) zouden ze hun bereik moeten verminderen en zich moeten richten op het harder aanspannen van hun billen.

COACHING

Corey zegt: de key focus in de Aeroplane is het twisten van het midden van de borst door de navel naar de vloer te houden gedurende de twist. Coach het aanspannen van de billen om het achterste been 5 cm van de vloer te tillen; als het been te ver optilt zorgt de beweging voor het naar voren kantelen van het bekken en lumbale extensie. We eindigen met een korte set van intens bandwerk om de deltavormige spieren van de achterste keten te versterken... veel plezier!

TECHNIEK & COACHING

AEROPLANE WITH LEG LIFT

KEY COACHING FOCUS:

Span de bilspieren aan – draai vanuit het midden van de borst

LAAG 1

- Lig op de buik
- Houd je SMARTBAND in de buurt
- Voeten bij elkaar
- Armen breed naar buiten
- **Span de billen aan**
- Til de borst op
- Til de armen van de vloer
- Til het rechter been op, draai naar links
- Kom terug naar het midden, voet omlaag
- Andere been omhoog
- Houd de navel op de vloer bij het draaien
- **Draai vanuit het midden van je borst**



LAAG 2

- Span je billen aan om het been 5 cm van de vloer te tillen – aangespannen dijbenen, benen gestrekt en wijs met de voet
- Draai vanuit het midden van je borst om de rugspieren te versterken en aan mobiliteit van de ruggengraat te werken bij het roteren
- Duw omlaag, roteer en train thoracale mobiliteit en kracht in de rug

NIVEAU

- ⇓ Een hand op de vloer om de intensiteit te verlagen

PRONE COBRA PULSE

KEY COACHING FOCUS:

Span de bilspieren aan

LAAG 1

- Voeten omlaag
- Handen naar je zijden
- Borst omhoog en omlaag
- **Kin in**
- Blijf in de bovenste helft van de beweging
- Handpalmen naar buiten, duimen omhoog
- **Pers de schouderbladen om de bovenrug te versterken**
- **Span de billen aan**



LAAG 2

- Werk in het bovenste bewegingsbereik om overbelasting van de spieren van de onder- en bovenrug te realiseren
- Rol de schouders naar achteren om de borst te openen om een uitstekende krachtige houding te creëren

NIVEAU

- ⇓ Handen op de vloer om de intensiteit te verlagen

DOUBLE L-ROW PULSE

KEY COACHING FOCUS:

Borst op, leun naar voren vanuit de heupen, knijp de schouderbladen samen

LAAG 1

- Pak je SMARTBAND
- Spreid deze voor je
- Knieën op de SMARTBAND, heupbreedte uit elkaar
- Voeten bij elkaar
- Kruis de handvatten
- Handpalmen naar binnen gericht
- **Buig voorover vanuit de heupen**
- **Til de borst op**
- Ellebogen pulseren, omhoog omlaag
- **Pers de schouderbladen tegen elkaar**

LAAG 2

- Trek je ellebogen hoog op en probeer de SMARTBAND uit elkaar te trekken
- We dagen de kracht van de spieren van onze bovenrug uit



(DOUBLE L-RAISE)

- Til de ellebogen op
- Strek de armen
- **Til de borst op**
- **Pers de schouderbladen tegen elkaar**

LAAG 2

- Versterk je rug en verbeter de spieren van je achterste keten

NIVEAU

- ⇓ Zonder SMARTBAND om de intensiteit te verlagen

06. BONUS CORE STRENGTH 3

MUSIC Crazy Love 3:44 mins

TRACK FOCUS

Mijn deelnemers zullen kracht en vermoeidheid in hun achterste keten voelen terwijl ik ze coach en motiveer met de coole songtekst van dit speelse nummer.

0:00 / (Intro)

2x8 / Set up Pointer Stance, facing front, L leg extends B 16cts

0:08 / I burn (V)

8x8 / A / **Leg Extension Sequence** L 8reps

L knee in 2cts

Extend L leg B 2cts

L leg opens to 45 degrees 2cts

L leg B 2cts

Last rep, bend L knee, heel to ceiling

0:44 / **Love** (C)

4x8 / B / **Scorpion Pulse** L 16reps

L heel pulses up and down 2cts

1:01 / You think (V)

2x8 / Set up Leg Extension Sequence w.

SMARTPLATE. L leg extend B, SMARTPLATE in R hand, R arm F 16cts

1:10 / I followed

6x8 / A¹ / **Leg Extension Sequence w.**

SMARTPLATE L 6reps

L knee, R elbow bend in 2cts

Extend R arm F, L leg B 2cts

Open L leg and R arm to 45 degrees 2cts

R arm F, L leg B 2cts

Last rep, bend L knee, heel to ceiling, R arm F

1:36 / **Love** (C)

4x8 / B¹ / **Scorpion Pulse w. SMARTPLATE** L

16reps

L heel pulses up and down 2cts

R arm F

1:53 / I remember (Br)

2x8 / Set up Pointer Stance, facing front, R leg extends B 16cts

2:02 / I remember

6x8 / A / **Leg Extension Sequence** R 8cts /

6reps

2:28 / **Love** (C)

4x8 / B / **Scorpion Pulse** R 2cts / 16reps

2:48 / I remember (Br)

2x8 / Set up Leg Extension Sequence w.

SMARTPLATE, R leg extends B, SMARTPLATE in L hand 16cts

2:57 / I remember

6x8 / A¹ / **Leg Extension Sequence w.**

SMARTPLATE R 8cts / 6reps

3:23 / **Love** (C)

4x8 / B¹ / **Scorpion Pulse w. SMARTPLATE** R

2cts / 16reps

06. BONUS CORE STRENGTH 3

WAAROM

Het behouden van knieflexie van 90 graden in de Scorpion verhoogt de intensiteit in de bilspieren. De hamstrings assisteren en domineren vaak de heupextensie. Door de knie op 90 graden te houden verminder je hun vermogen om aan het werk te gaan en forceer je de bilspieren tot actie.

COACHING

Dit fantastische nummer biedt een uitstekende mogelijkheid om gebruik te maken van de muziek. De Leg Extension Sequence with Plate is uitdagend, dus zorg voor een duidelijke Laag 1 Setup. Focus op het aanspannen van de buikspieren om de schouders en heupen gelijk aan de vloer te houden en bied opties zodat iedereen op hun eigen individuele niveau kan werken. Speel met dit nummer en maak gebruik van de muziek. Laat zien dat CXWORX niet alleen om hard werken draait... We hebben ook plezier... We're talking about butt, butt butt...

TECHNIEK & COACHING

LEG EXTENSION SEQUENCE

KEY COACHING FOCUS:

Span de buikspieren aan om de schouders en heupen gelijk aan de vloer te houden

LAAG 1

- Leg de SMARTPLATE in de buurt
- Pointer Stance
- Knieën onder de heupen
- Handen onder de schouders
- Strek het rechter been naar achteren
- Breng de knie in
- Strek terug
- Open en sluit
- Knie in, sterk, open en sluit
- **Span de buikspieren aan om de heupen en schouders recht naar de vloer te houden**
- **Strek het been op heuphoogte**
- Kleine beweging naar de zijkant

LAAG 2

- Train je bilspieren en onderrug
- Richt je op je achterste keten en ontwikkel kracht in de achterkant van je lichaam



(LEG EXTENSION SEQUENCE WITH SMALL PLATE)

- Zelfde been beweegt
- Pak de SMARTPLATE als een optie in de andere hand
- In, strek, open en sluit



- **Span de buikspieren stevig aan**

LAAG 2

- Zelfde beweging met een ander gevoel en uitdaging
- De SMARTPLATE forceert je schouders, boven- en middenrug om samen te werken
- Voel de connectie tussen je onderrug, bovenrug en je schouders. Uitstekende oefening voor de cross slings

NIVEAU

- ⇓ SMARTPLATE naar de vloer of geen SMARTPLATE om de intensiteit te verlagen



SCORPION PULSE

KEY COACHING FOCUS:

Span de buikspieren en billen aan

LAAG 1 (SETUP)

- Nieuwe beweging
- Buig het achterste been
- Pulse het been omhoog, omlaag
- Flex je voet
- **Span je bilspieren aan**
- Kleine, geïsoleerde beweging
- **Span je core aan**
- **Heupen recht naar de vloer**

LAAG 2

- Waarom heet het een Scorpion? Je been is je staart – voel de steek in je staart!

SCORPION PULSE WITH SMARTPLATE

- Pulse, omhoog, omlaag
- **Span de bilspieren aan**
- Houd de arm recht naar voren
- Als de heupen draaien of de SMARTPLATE te zwaar is, laat de voorste arm dan omlaag zakken



LAAG 2

- Span stevig aan en til hoog op – mijn bilspieren staan in brand!

NIVEAU

- ⇓ SMARTPLATE naar de vloer of geen SMARTPLATE om de intensiteit te verlagen



CORE ESSENTIALS

DOUBLE LEG EXTENSION

KEY COACHING FOCUS:

Span de buikspieren aan om de onderrug naar de vloer te duwen

LAAG 1 (SETUP)

- Vingers onder je onderrug
- Knieën parallel aan de heupen
- **Trek de buik voorzichtig in en span de buikspieren aan om de onderrug tegen de vloer te houden**
- Til de knieën boven de heupen
- Tik de vloer aan met de voeten, behoud een hoek van 90 graden met de knie

LAAG 2

- Zet de core aan het werk en duw je rug harder omlaag om de buikspieren aan het werk te voelen

C-CRUNCH

KEY COACHING FOCUS:

Span de buikspieren aan om de onderrug dicht tegen de vloer te houden (bij het omlaag brengen van de benen)

LAAG 1 (SETUP)

- Omhoog, HOUD AAN, omlaag, omlaag
- Check dat je knieën boven je heupen staan
- **Ribben naar heupen bij de Crunch**
- **Onderrug dicht tegen de vloer wanneer de benen omlaag komen**
- **Kin in**

LAAG 2

- Luister naar je lichaam – de intensiteit gaat omhoog wanneer de benen omlaag gaan, dus houd je buikspieren aangespannen
- Bovenste en onderste buikspieren zijn samen aan het werk om ons warm te krijgen

MUSIC

ONZE GEDRAGSCODE

HEY INSTRUCTORS

- 1 **Chameleon** (3:16)
Pnau
© 2016 etcetc Music Pty Ltd. www.etcetc.tv.
Written by: N. Littlemore, S. Littlemore, Mayes
- 2 **Innerbloom (WHATSONOT Remix)** (5:59)
RÜFÜS
© 2016 Sweat It Out Music! Distributed in Australia & New Zealand
by Sony Music Entertainment Australia Pty Ltd.
Written by: Hunt, Lindqvist, George
- 3 **Rhythm Inside (Toby Green Remix)** (3:05)
Calum Scott
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Hansen, Sanders, Larsen, Maguire, Scott
- Rhythm Inside (Toby Green Remix)** (1:33)
Calum Scott
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Hansen, Sanders, Larsen, Maguire, Scott
- 4 **Fried Chicken** (5:10)
Armand van Helden & KOMES
© 2016 Astrx Music, a division of Ministry of Sound Australia Pty
Ltd. www.ministryofsound.com.au.
Written by: Thomas
- 5 **Searchlight** (5:06)
Hermitude feat. Yeo
© 2015 Elefant Traks Operations Pty Ltd. under exclusive license to
Netwerk Productions Ltd.
Written by: Stuart, Dubber, Choong
- BONUS Take Me Over** (3:28)
- 5 **Peking Duk feat. SAFIA**
© 2015 Vicious Recordings, under exclusive license to RCA Records.
Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division
of Sony Music Entertainment.
Written by: Hyde, Styles, Behr, Woolner-Kirkham
- 6 **Never Give Up** (3:41)
Sia
© 2016 The Weinstein Company, LLC under exclusive licence to
Sony Music Entertainment.
Written by: Kurstin, Furler
- BONUS Crazy Love** (2:48)
- 6 **Audien feat. Deb's Daughter**
© Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Richard, Rathbun, Hanna
- Crazy Love** (0:56)
Audien feat. Deb's Daughter
© Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Richard, Rathbun, Hanna

De wereldwijde Les Mills familie bestaat momenteel uit meer dan 17.500 fitnessclubs, 130.000 instructeurs en miljoenen deelnemers, verdeeld over 100 landen.

ONDANKS DAT WE ALLEN VERSCHILLEN OP BASIS VAN GEOGRAFIE, RELIGIE, AFKOMST EN HUIDSKLEUR, ZIJN WE VERBONDEN DOOR ONZE LIEFDE VOOR BEWEGEN, MUZIEK EN HET STREVEN NAAR EEN GEZOND LEVEN, ZOWEL VOOR ONSZELF, ALS VOOR HET BEHOUD VAN ONZE PLANEET.

BIJ LES MILLS LATEN WE IEDER INDIVIDU BINNEN ONZE COMMUNITY IN ZIJN/HAAR WAARDE EN RESPECTEREN WE DE RECHTEN EN VRIJHEID VAN IEDEREEN.

Bij het kiezen van rolmodellen, muziek en bewegingen begrijpen we dat mensen verschillende standaarden hanteren voor kleding, populaire cultuur en dans.

OOK WETEN WE DAT WAT DOOR SOMMIGEN ALS GESCHIKT WORDT BEVONDEN, DOOR ANDEREN ALS NIET GESCHIKT WORDT BESCHOUWD.

Als bedrijf dat aan de basis staat van groepsfitness ervaringen, beleefd door miljoenen deelnemers per dag, willen we enerzijds innovatieve, 'cutting-edge' producten leveren en tegelijkertijd rekening houden met algemeen heersende normen en waarden.

Het kiezen, licenseren en matchen van de juiste muziek bij de choreografie is een enorme uitdaging! We screenen de muziek en proberen beledigende teksten te vermijden. Indien mogelijk, bieden we een alternatieve track (onderaan de track list) om te gebruiken.

WE OMARMEN OPEN COMMUNICATIE ZODAT ER BIJ MENINGSVERSCHILLEN SNEL COMPROMISSEN GESLOTEN KUNNEN WORDEN.

BOVEN ALLES, IS HET LEVEREN VAN - LIFECHANGING FITNESS EXPERIENCES EVERY TIME, EVERYWHERE - ONZE GROOTSTE PASSIE.

BE LOUD AND HEARD

Vertel ons wat je van deze release vindt! Bezoek lesmills.com/BLAH

Als je gaat mixen en matchen, zorg er dan voor dat je tracks gebruikt uit de meest recente releases, omdat daar de bewegingen, muziek en trainingsprincipes het meest up-to-date zijn. Als je oudere releases gebruikt, zorg er dan voor dat je deze mixt modernere tracks en niets verandert aan de choreografie. Je kunt wel wat moderne taal en terminologie gebruiken.

KEY

(Intro) - introduction
(Br) - bridge
(B up) - build up
(C) - chorus
(PC) - pre-chorus
(V) - verse
(Instr) - instrumental
Alt - alternating
B - back
F - forward
F&B - forward & back
HOH - hands on hips
L - left
O/H - over head
R - right
ROM - range of motion
T&B - top & bottom
w. - with
1/1 - 2 counts down, 2 counts up
2/2 - 4 counts down, 4 counts up
3/1 - 6 counts down, 2 counts up
4/4 - 8 counts down, 8 counts up
1/3 - 2 counts down, 6 counts up
⇓ Low NIVEAU
⇑ Advanced NIVEAU

CORE ESSENTIALS



PRESENTERS

These are base moves/exercises you will regularly find in a CXWORX class. Whenever you see this icon:

You can now go to the end of the choreography section to find the basic cues for this move.

Any variation to that base move will be available in the main part of your choreography notes as usual.

CREDITS

Choreography – Dan Cohen & Diana Archer Mills

Technical Consultant – Bryce Hastings & Corey Baird

Chief Creative Officer – Dr Jackie Mills

Creative Director & Program Coach – Kylie Gates

Production Coordinator – Ellen Tocher



From L-R: Rene Vogel, Erin Maw, Corey Baird

Dynamic strength plays a key role in release 28, developing each exercise with great TECHNIK. Brand new innovations such as the Flying Bear and the Pivot Woodchop show cased for the first time. Each move is LAAGed specifically to allow for maximum results and learning, resulting in exciting rhythm changes and different NIVEAUs of intensity.

Musically, this release has incredible builds and drops, fun lyrics and fantastic feels.

Each track offers alternatives to allow the participants in class to choose which NIVEAU or piece of equipment best suits them.

There are 2 bonus tracks in this release, a track 5 offering an oblique strength challenge and a fun lyrical track 6.

As always, exchange tracks like for like when mixing.

Enjoy this release

CX Team

Corey Baird (New Zealand) is a Technical Consultant for CXWORX, BODYBALANCE™/BODYFLOW™ and BODYPUMP™, and a personal trainer and Pilates teacher based at Les Mills Auckland.

Erin Maw (New Zealand) is a CXWORX and BODYBALANCE/BODYFLOW Instructor and a BODYCOMBAT™, BODYATTACK™, BODYJAM™, SH'BAM™ and LES MILLS GRIT™ Series Trainer. She is based in Auckland.

René Vogel (Germany) is a CXWORX, BODYBALANCE/BODYFLOW, BODYPUMP, and the LES MILLS GRIT Series Trainer. He is also a BODYATTACK Instructor.