

CONTENIDO

01. CALENTAMIENTO	3
02. SERIES GIGANTES	4
03. TRISERIES GIGANTES	5
04. TABATA	6
05. RETO DEL TEST DEL BEEP	7
06. RETO DEL CORE	8
MÚSICA Y CRÉDITOS	9

01. CALENTAMIENTO

MÚSICA Jealous (I Ain't With It) 3:09min

- 0:00 **Jog en el lugar**
- 0:19 **Jog en el lugar, talones arriba**
- 0:47 **Carrera con rodillas arriba**
- 1:14 **Squat Burpee saltado**
- 1:42 **Pushup**
- 1:56 **Salto rana**
- 2:10 **Shuffle toque** (x2) (Iz+D)
- 2:37 **Salto longitud delante, Shuffle atrás**
- 3:06 Recuperación

PREPARACIÓN DE LA CLASE

Crea un ambiente relajado, divertido. Sonríe al entrar en la sala, da la bienvenida a todos ¡y prepárate para dar al *play* y empezar!

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

Al inicio corremos en el lugar durante mucho tiempo – usa este momento para introducir el foco de la clase y explica las opciones.

CONEXIÓN

¡Tu energía te presenta antes de que hables! Una actitud positiva y acogedora creará una buena energía al inicio de la clase. Puede que los nuevos alumnos estén nerviosos, así que sé positivo y motivador. Informa a todos de que hay opciones durante la clase y que pueden parar en cualquier momento.

TÉCNICA JOG EN EL LUGAR

- Rodillas relajadas
- Pecho alto

JOG EN EL LUGAR, TALONES ARRIBA

- Pecho alto
- Abdomen fuerte

📌 OPCIÓN: JOG EN EL LUGAR

CARRERA RODILLAS ARRIBA

- Pecho alto
- Abdomen fuerte

📌 OPCIÓN: JOG EN EL LUGAR

SQUAT BURPEE SALTADO

- Squat, salta atrás a posición de Tabla, salta delante a Squat amplio
- Pies por fuera de las caderas
- Cadera abajo y atrás, sobre el nivel de las rodillas
- Usa el Squat como transición
- Pecho alto
- Abdomen fuerte al saltar con los pies atrás
- Manos debajo de los hombros
- Espalda larga, fuerte y recta

📌 OPCIÓN: CAMINAR CON LOS PIES FUERA Y DENTRO, SIN SALTO

PUSHUP

- Manos ligeramente por fuera de los hombros
- Barbilla dentro
- Pecho a la altura de los codos
- Abdomen fuerte
- Espalda larga, fuerte y recta

📌 OPCIÓN: RODILLAS APOYADAS

SALTO RANA

- Empieza en Tabla, pies a la anchura de las caderas
- Manos por fuera de los hombros
- Rodillas alineadas con las caderas – salta y acerca las rodillas a 90°, después vuelve a Tabla
- Abdomen fuerte
- Espalda recta
- Rodillas al ras del suelo

📌 OPCIÓN: MARCHA CON PIES FUERA Y DENTRO

SHUFFLE TOQUE

- Dos Shuffles laterales, toca el suelo con la mano de fuera (Iz+D)
- Pecho alto en el Toque
- Empuja las caderas atrás en el Toque
- Abdomen fuerte

📌 OPCIÓN: SHUFFLE SIN TOQUE

SALTO LONGITUD DELANTE. SHUFFLE ATRÁS

- Salta con los dos pies delante y aterriza en posición de Squat
- Pies separados, rodillas relajadas en el Shuffle atrás
- Contrae el abdomen para mantener las caderas alineadas hacia el frente
- Apoya en posición de Squat
- Pecho alto

02. SERIES GIGANTES

MÚSICA Stuck On Me/Renaissance 6:39min

0:00 Preparar el track y demostrar primer ejercicio:
180° Squat salto 180° (x2), carrera rod. arriba (x8)

SERIE 1

0:19 **Squat salto 180°** (x2), **carrera rod. arriba** (x8)

1:04 **Patinador** (x3), **Burpee 1 pierna** (x1) (Iz+D)

1:49 **Salto agrupado con toque de rodillas** (x4),
Squat Jack rápido (x4)

2:33 **Pushup con propulsión** (x4), **Escalador** (x4)
(Iz+D)

3:09 Recuperar

REPETIR

3:40 **REPETIR SERIE 1**

6:30 Recuperar

PREPARACIÓN AL TRACK

Serías gigantes: 2 rondas, 4 movimientos durante 35 segundos cada uno, con recuperaciones de 10 segundos.

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

Con tan solo 10 segundos entre las series, asegúrate de estar frente a tus alumnos en la cuenta atrás para prepararte para demostrar la siguiente serie – especialmente en los movimientos nuevos como el Burpee una pierna y el Pushup con propulsión

CONEXIÓN

A parte del Calentamiento, éste es el primer gran bloque de trabajo con algunos movimientos ágiles y rápidos y algunos movimientos nuevos. 35 segundos son suficientes para que un instructor use la Capa 1 de enseñanza correctamente. Explica la seguridad y la técnica, después invierte tiempo de calidad en la enseñanza de suelo para asegurarte de que todos se mueven correctamente.

MOTIVACIÓN

Reserva la motivación para el segundo bloque de trabajo. Después del primer bloque, tus alumnos ya tendrán una sensación del movimiento, así que aprovecha esta oportunidad para usar señales de intensidad centradas en la fuerza y hacer que tus alumnos trabajen duro en cada serie.

LA CIENCIA DEL HIIT

Subir al pico de la zona de entrenamiento en el Track 2 determinará los resultados de este entreno HIIT. Cada bloque está diseñado para lograr el máximo reclutamiento muscular, subiendo el ritmo cardíaco hasta la zona del 85%+.

TÉCNICA

SQUAT SALTO 180°

- Empieza mirando delante, salta 180 grados para mirar hacia la parte de atrás de la sala
 - Apoya en Squat amplio, después salta 180 grados para mirar al frente
 - **Pies separados, rodillas relajadas**
 - **Contrae el abdomen para girar el cuerpo en bloque**
 - **Usa el Squat para absorber el impacto**
- 📌 OPCIÓN: SQUAT SALTADO SIN GIRO

Capa 2 de enseñanza

Pasa el mínimo tiempo en el suelo para activar al máximo las fibras musculares rápidas

CARRERA RODILLAS ARRIBA

- **Pecho alto**
 - **Abdomen fuerte**
- 📌 OPCIÓN: JOG EN EL LUGAR

Capa 2 de enseñanza

- Sube las rodillas como pistones para aumentar el ritmo cardíaco

PATINADOR

- Rodilla de delante hacia fuera
- Rodillas relajadas
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte para alinear las caderas al frente**
- Empuja desde el talón para cruzar el suelo
- Cambia el peso del cuerpo de lado a lado

Capa 2 de enseñanza

- Impúlsate desde el suelo para moverte más rápido

MOVIMIENTO NUEVO BURPEE A UNA PIERNA

- Conectado con el Combo 3 patinadores
 - Usa la pierna de fuera para el Burpee
 - **Pecho alto**
 - **Flexiona la rodilla antes de saltar atrás**
 - **Contrae el abdomen al llevar el pie atrás**
 - **Espalda larga, fuerte y recta**
- 📌 OPCIÓN: BURPEE NORMAL

Capa 2 de enseñanza

- Lanza la/s pierna/s dentro y fuera para generar velocidad



SALTO AGRUPADO CON TOQUE RODILLAS

- **Pecho alto**
 - **Aterrizza suave con las rodillas flexionadas**
 - Rodillas separadas en el salto agrupado
- 📌 OPCIÓN: SQUAT SALTADO

Capa 2 de enseñanza

- Usa tu abdomen para subir las rodillas y generar inercia y velocidad

MOVIMIENTO NUEVO SQUAT JACK RÁPIDO

- Mantente abajo en las piernas con las manos sobre la cabeza, salta con los pies fuera y dentro
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte**
- Rodillas hacia fuera en el salto
- Talones abajo en el Jack

Capa 2 de enseñanza

- Lanza los pies fuera y dentro para acelerar y moverte más rápido



MOVIMIENTO NUEVO PUSHUP CON PROPULSIÓN

- Empieza en la posición del Oso, salta con las manos delante a Pushup, después camina con las manos a la posición del Oso
 - Rodillas bajo las caderas, manos bajo los hombros en la posición del Oso
 - **Contrae súper fuerte al saltar delante a Pushup**
 - **Espalda larga, fuerte y recta**
- 📌 OPCIÓN: RODILLAS APOYADAS

Capa 2 de enseñanza

Usa el abdomen para lanzar el cuerpo delante y mantener la inercia



ESCALADOR

- Empieza en posición de Tabla, después lleva las rodillas alternas hacia el pecho
 - **Caderas alineadas hacia el suelo**
 - **Abdomen fuerte**
 - **Espalda larga, fuerte y recta**
 - Cadera abajo
- 📌 OPCIÓN: MARCHA ACERCANDO RODILLAS

Capa 2 de enseñanza

- Mueve las rodillas tan rápido como puedas para generar velocidad

03. TRISERIES REPETIDAS

MÚSICA Doppler/Stoopid Rich 9:06min

0:00 Preparar track y demostrar el primer ejercicio:
Drop Squat con cuarto de giro (Iz+D)

SERIE 1

0:29 **Drop Squat con cuarto de giro** (Iz+D)

1:03 **Pushup** (x4), **patada asno** (x4)

1:39 **Drop Squat con cuarto de giro** (x4),
Air Tap (x4)

2:13 Recuperar. Preparar la segunda serie: patada
al glúteo (x4), toque lateral abajo (x4) (Iz+D)

SERIE 2

2:43 **Patada glúteo**(x4),**toque lat. abajo**(x4) (Iz+D)

3:19 **Power Burpee** (x4), **salto rana** (x4)

3:53 **P. glúteo** (x4), **Squat Lat. saltado** (x4) (Iz+D)

4:29 Recuperar

REPETIR

4:59 **REPETIR SERIE 1**

6:43 Recuperar

REPETIR

7:14 **REPETIR SERIE 2**

8:57 Recuperar

PREPARACIÓN DEL TRACK

Triseries: 4 rondas de trabajo, 3 movimientos en cada ronda; movimiento 1 durante 30 segundos, movimiento 2 durante 30 segundos, luego repite el movimiento 1 con una explosión para subir la intensidad en la última serie.

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

Las Triseries tienen cambios rápidos pasando de estar de pie a trabajo en el suelo y al revés. Para que sea más fácil seguir las series, permanece delante de tus alumnos durante las 2 primeras rondas para demostrar los movimientos. Te ayudará conocer muy bien la música, para saber cuándo llega la cuenta atrás.

CONEXIÓN

Les Mills GRIT es duro, ¡pero también divertido! Mira cómo conectan Caley y Erin con el equipo, casi riéndose de lo duro que es el entreno. Elogiarlos en este ambiente de entreno es crucial – da a tus alumnos un impulso reconociendo lo duro que están trabajando.

MOTIVACIÓN

Las Triseries son duras, pues la fatiga llega rápido, así que es esencial corregir la postura y la técnica en la primera ronda de trabajo, así que haz énfasis en las señales de seguridad, especialmente en los movimientos nuevos. Aumenta la motivación en la segunda ronda y aumenta el rango en la última.

LA CIENCIA DEL HIIT

El entrenamiento con ritmo constante es el enemigo del HIIT – este track nos permite mantener un nivel alto de intensidad al cambiar constantemente los músculos que trabajamos en cada bloque. Estos bloques están diseñados para ofrecer picos de intensidad que generan los cambios específicos del HIIT.

TÉCNICA

MOVIMIENTO NUEVO DROP SQUAT CON CUARTO DE GIRO

- Empieza mirando al frente
 - Alterna izquierda a derecha con Cuarto de giro a Drop Squat
 - **Las manos tocan abajo con el pecho alto**
 - Salta y junta los pies en el centro con las manos sobre la cabeza
 - **Pies separados en Drop Squat**
 - **Rodillas hacia fuera**
 - **Cadera a la altura de la rodilla**
- ↓ OPCIÓN: SIN TOCAR ABAJO

Capa 2 de enseñanza

- ¿Cómo de rápido puedes subir y bajar, para trabajar la potencia explosiva?



PUSHUP

- Manos ligeramente por fuera de los hombros
 - Barbilla dentro
 - Pecho a la altura de los codos
 - **Abdomen fuerte**
 - **Espalda larga, fuerte y recta**
- ↓ OPCIÓN: RODILLAS APOYADAS

Capa 2 de enseñanza

- Empuja desde las palmas para generar más velocidad

PATADA DE ASNO

- Empieza en posición de Tabla
 - Salta y lleva las rodillas hacia el pecho, lanza los pies para volver a la posición de Tabla
 - **Abdomen fuerte**
 - **Caderas alineadas hacia el suelo**
 - **Manos bajo los hombros**
- ↓ OPCIÓN: SALTO DE RANA

Capa 2 de enseñanza

- Usa el core para mover las rodillas más rápido

MOVIMIENTO NUEVO AIR TAP

- Empieza con los pies separados, salta u junta los pies con las manos sobre la cabeza, apoya en un Squat amplio con toque en el suelo
 - **Pecho alto al saltar y Toque en el suelo**
 - **Usa el Squat para absorber el impacto**
 - **Abdomen fuerte**
- ↓ OPCIÓN: SIN TOQUE EN EL SUELO

Capa 2 de enseñanza

- Muévete con si tuvieras una goma rodeando tus piernas – ¿con qué velocidad puedes estirla para generar más potencia?



PATADA GLÚTEO

- Salta arriba y lanza los talones al glúteo
 - **Apoya con las rodillas flexionadas**
 - **Pecho alto**
- ↓ OPCIÓN: SQUAT SALTADO

Capa 2 de enseñanza

- Para ir más rápido, imagina que corrieras hacia algo

MOVIMIENTO NUEVO TOQUE LATERAL ABAJO

- Cambia el peso del cuerpo de lado a lado tocando abajo con el brazo y la pierna de fuera
- **Contrae el abdomen para mantener las caderas alineadas al frente**
- **Pecho alto en el Tap abajo**
- Caderas atrás
- Flexiona las rodillas para bajar hacia el suelo

Capa 2 de enseñanza

- Mueve rápido las piernas para entrenar la agilidad



POWER BURPEE

- Empieza en posición de Tabla, salta y separa los pies por fuera de las manos. Apoya en un Squat abajo
 - Manos al suelo al lanzar las piernas atrás a posición de Tabla
 - **Contrae el abdomen al subir los pies**
 - **Pecho alto en squat abajo**
- ↓ OPCIÓN: MARCHA CON LOS PIES DENTRO Y FUERA

Capa 2 de enseñanza

- Entrenamiento reactivo del core – usa el abdomen para lanzar las piernas dentro y fuera

SALTO DE RANA

- Empieza en Tabla, pies a la anchura de las caderas
 - Manos por fuera de los hombros
 - Rodillas alineadas con las caderas. Salta y acerca rodillas a 90 grados, luego vuelve a Tabla
 - **Abdomen fuerte**
 - **Espalda recta**
 - Rodillas al ras del suelo
- ↓ OPCIÓN: CAMINAR CON PIES DENTRO Y FUERA

Capa 2 de enseñanza

- Empuja contra el suelo para estabilizar el tronco; esto te dará más velocidad

SQUAT LATERAL SALTADO

- Salta y aterriza con los dos pies
 - Squat saltado de lado a lado
 - Mantén los pies separados
 - Cadera abajo y atrás
 - **Pecho alto**
 - **Abdomen fuerte**
 - **Usa el Squat para absorber el apoyo**
- ↓ OPCIÓN: PERMANECER CON PASO LATERAL

Capa 2 de enseñanza

- Muévete como si saltaras sobre lava ardiendo, entrenando velocidad y agilidad

04. TABATA

MÚSICA 5:00 am/Games 4:52min

0:00 Preparar track y demostrar el primer ejercicio:
Sprint del. (x4), Sprint at. (x4), salto agrupado (x2)

SERIE 1

0:29 **Sprint del.** (x4), **Sprint at.** (x4), **Salto agrupado** (x2)

1:00 Recuperar. Preparar la 2ª serie: carrera rodillas arriba (x8), sprint rodillas arriba (x8)

SERIE 2

1:14 **Carrera rod. arriba**(x8),**Sprint rod. arriba**(x8)

1:44 Recuperar

REPETIR

1:59 **REPETIR SERIE 1**

2:28 Recuperar

REPETIR

2:44 **REPETIR SERIE 2**

3:13 Recuperar

REPETIR

3:28 **REPETIR SERIE 1**

3:58 Recuperar

REPETIR

4:15 **REPETIR SERIE 2**

4:43 Recuperar

PREPARACIÓN DEL TRACK

Tabata extendido: 6 rondas, 2 movimientos, 30 segundos cada movimiento.

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

El Tabata es el track de máximo esfuerzo. El objetivo es que cada miembro de tu equipo se esfuerce hasta sus límites físicos. Cuando alguien simplemente no pueda hacer otra repetición y necesite parar y recuperar, es que se están esforzando hasta sus límites. Reconoce su éxito, después animales a volver al entrenamiento.

CONEXIÓN

Una buena enseñanza les hará conectar con la música y podrás usarla para motivar a tu equipo a entrenar más duro. Conoce cuando pausar tu enseñanza para crear espacio y dejar que la música haga el trabajo por ti. Baja la intensidad en las recuperaciones, felicita a tu equipo y animales a seguir. La enseñanza de suelo debe ser auténtica, así que invierte una cantidad considerable de tiempo con cada persona y muestra tu energía y positividad.

MOTIVACIÓN

Haz la introducción a este track con más energía y determinación. El objetivo de cada serie es alcanzar el máximo esfuerzo, así que intenta enseñar cada serie como si fuera la última. Los Coaches de GRIT tienen que liderar con el ejemplo y entrenar al máximo en las últimas series en la zona de entrenamiento. Motiva a tu equipo demostrando de lo que es capaz un verdadero atleta. ¡Tu estilo atrae a tu tribu!

LA CIENCIA DEL HIIT

Intervalos de 30 segundos seguidos de recuperación darán a tu equipo la confianza para darlo todo en cada uno de estos bloques. Esta es la clave para que el entrenamiento HIIT active su potencial quema-grasas.

TÉCNICA

SPRINT DEL Y AT. SALTO AGRUPADO

- **Pecho alto**
 - **Abdomen fuerte**
 - **Aterriza con rodillas flexionadas tras el salto**
- [↗](#) OPCIÓN: 2 SQUATS SALTADOS EN LUGAR DEL AGRUPADO

Capa 2 de enseñanza

- Acelera tras el agrupado para generar velocidad

CARRERA/SPRINT RODILLAS ARRIBA

- 8 Carreras rodillas arriba en el lugar, seguidas de 8 Sprints rodillas arriba en el lugar
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte**
- Rodillas a la altura de la cadera

Capa 2 de enseñanza

- Prepara tu cuerpo en posición de Sprint, cambia de segunda a quinta marcha para aumentar la intensidad y trabajar más duro

05. RETO TEST DEL BEEP

MÚSICA Beep Test 3:23min

0:00 Preparar el track y demostrar el ejercicio: carrera rápida piernas separadas, Burpee

0:29 **5x Burpee**

0:59 **6x Burpee**

1:29 **7x Burpee**

1:59 **8x Burpee**

2:29 **9x Burpee**

2:59 Recuperar

PREPARACIÓN DEL TRACK

Test del Beep: 5 rondas de trabajo; 5 repeticiones con 30 segundos en la ronda 1, después las repeticiones aumentan y los beeps son más rápidos en cada nivel.

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

¡Ha vuelto! Un nuevo Test del Beep para cerrar la coreografía 21. Dos minutos y medio parecen una eternidad en este momento de la clase, así que mantén un alto nivel de energía. Di a tus alumnos cuántos beeps han de esperar en cada ronda para que puedan centrarse en llegar al final de cada serie.

CONEXIÓN

Ahora es un buen momento para usar los 4 estilos de los coaches de GRIT. Ser capaz de motivar usando diferentes estilos es señales de una enseñanza inteligente y si usas variedad en tus señales de motivación harás que tu equipo tenga una mayor conexión con el entreno. En nuestras clases hay diferentes personalidades. Algunos participantes necesitan un reto, a otros les gusta saber los beneficios estéticos que se consiguen con GRIT, y otros necesitan saber que se van a sentir satisfechos consigo mismos si terminan una serie.

MOTIVACIÓN

Tú vs. el beep es un buen track de entrenamiento reactivo para terminar. Señales cortas y directas aportan al track una urgencia 'reactiva' y hacen que el equipo se esfuerce al máximo desde el principio. Cambia tu lenguaje para generar más intensidad. En las dos últimas rondas, el equipo sólo está aguantando, así que usar señales con un lenguaje efectivo marcará una diferencia hacia el éxito.

LA CIENCIA DEL HIIT

Trabajar duro durante la fatiga produce una cascada de cambios biomecánicos que cambian nuestro fitness y nuestra composición corporal. Al utilizar los músculos que están vacíos de reservas de energía determinará el alcance de esos cambios.

TÉCNICA

BURPEE

- Squat, salta atrás a posición de Tabla, salta delante a Squat amplio
- Pies por fuera de las caderas
- Cadera abajo y atrás sobre el nivel de las rodillas
- **Usa el Squat como transición**
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte al saltar con los pies atrás**
- **Manos bajo los hombros**
- **Espalda larga, fuerte y recta**

↓ OPCIÓN: MARCHA FUERA Y DENTRO

Capa 2 de enseñanza

- Lanza las rodillas dentro y fuera para más velocidad

AGUANTAR CON PIES RÁPIDOS

- Pies separados, rodillas flexionadas
- Shuffle ligero y rápido sobre las puntas de los pies
- **Pecho alto**
- Pies por fuera de las caderas

Capa 2 de enseñanza

- Éste es un entrenamiento reactivo inspirado en el deporte. Imagina que fueras un defensa de fútbol americano – mantente ligero en los pies para reaccionar a la velocidad del rayo



06. RETO DEL CORE

MÚSICA Starwin 2:02min

0:00 Preparar el track y demostrar el primer ejercicio: Crunch triple rebote

0:14 **Crunch Triple rebote**

0:28 **Crunch Triple rebote con extensión de brazo y pierna**

0:55 **Hover caminando**

1:58 Recuperar

PREPARACIÓN DEL TRACK

Reto para el core de 2 minutos

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

Los 2 minutos comienzan en cuanto suena la música, así que prepara rápido a tu equipo rápido para que no se pierdan ninguna repetición.

CONEXIÓN

La música es muy divertida y marca el ritmo de enseñanza de este track. Los tracks de Core deberían tener un estilo similar a los tracks de Calentamiento, así que aumenta los niveles de energía para que tu equipo permanezca en el entreno y trabajen duro durante los últimos 2 minutos.

MOTIVACIÓN

El track dura sólo 2 minutos, pero son 2 minutos muy duros tras un gran entreno en el que hemos fatigado el core. Evita que los participantes abandonen antes de tiempo recordándoles los beneficios de la ciencia HIIT para entrenar la velocidad.

TÉCNICA

CRUNCH TRIPLE REBOTE CON EXTENSIÓN DE BRAZO Y PIERNA

- Boca arriba, rodillas alineadas con las caderas
- **Abdomen fuerte**
- **Crunch llevando las costillas hacia las caderas**
- Extiende con las manos más allá de los pies
- **Mantén la zona lumbar hacia el suelo al abrir las piernas a 45 grados**
- **Barbilla ligeramente hacia dentro**

↳ OPCIÓN: MANTÉN LOS PIES ABAJO

MOVIMIENTO NUEVO

HOVER CAMINANDO

- Empieza en posición de Hover, codos bajo los hombros
- **Espalda larga, fuerte y recta**
- **Abdomen fuerte**
- Camina con las manos delante de la caebza; fuera, fuera, dentro, dentro
- Alterna entre brazo líder izquierdo y derecho
- **Mantén caderas y hombros alineados hacia el suelo al caminar con los pies**

↳ OPTION: HOVER CON RODILLAS APOYADAS



MÚSICA

- 1 **Jealous (I Ain't With It) (DJ Hoodboi Remix)** (3:09)
Chromeo
© 2014 Parlophone Records Limited, a Warner Music Group Company.
Escrito por: Gemayel, Macklovitch, Goldstein
 - 2 **Stuck On Me** (3:09)
Any Given Day
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Unknown
Renaissance (Kid Remix) (3:30)
Steve James feat. Clairity
© 2016 Seeking Blue Records, under exclusive license to Ultra Records, LLC.
Escrito por: Phillipin, Wilkinson, Weber
 - 3 **Doppler** (2:13)
Madison Mars
© 2016 HEXAGON / Spinnin' Records BV.
Escrito por: Sillamo
Stoopid Rich (Awoltalk Remix) (2:17)
Crankdat & Havok Roth feat. Titus
© 2016 BREDNBUTTER.
Escrito por: Titus, Crankdat, Roth
Doppler (2:13)
Madison Mars
© 2016 HEXAGON / Spinnin' Records BV.
Escrito por: Sillamo
Stoopid Rich (Awoltalk Remix) (2:23)
Crankdat & Havok Roth feat. Titus
© 2016 BREDNBUTTER.
Escrito por: Titus, Crankdat, Roth
 - 4 **5:00 am** (1:00)
Not Your Dope
© 2016 Lowly Palace.
Escrito por: Unknown
Games (0:45)
WiDE AWAKE feat. Xam Volo
© 2016 Carrot Gang Entertainment.
Escrito por: Unknown
5:00 am (0:44)
Not Your Dope
© 2016 Lowly Palace.
Escrito por: Unknown
Games (0:44)
WiDE AWAKE feat. Xam Volo
© 2016 Carrot Gang Entertainment.
Escrito por: Unknown
5:00 am (0:46)
Not Your Dope
© 2016 Lowly Palace.
Escrito por: Unknown
Games (0:53)
WiDE AWAKE feat. Xam Volo
© 2016 Carrot Gang Entertainment.
Escrito por: Unknown
 - 5 **Beep Test** (3:23)
Noise
© 2015 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Langeveld, van de Geer
 - 6 **Starwin (Bounce Version)** (2:02)
Boys Noize
© Boysnoize Records.
Escrito por: R. Gibb, M. Gibb, A. Gibb, B. Gibb, Ridha
- OUTRO
- Right Now** (0:43)
Taska Black
© 2015 bitbird.
Escrito por: Unknown

CRÉDITOS

Creative Director – Les Mills Jnr
Equipo de presenters – Caley Jäck I Erin Maw
Workout – Corey Baird
Technical Consultant – Bryce Hastings
Research & Technical Advisor – Dr Jinger Gottschall
Program Coach – Erin Maw
Program Planner – Hannah Brooking
Music Input – Erin Maw
Gracias a – Dr Boris Rebolledo y el equipo de Fitology