

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 Express Yourself 3:07min

PREPARACIÓN Sin bases

0:00 **Squat Lateral en step** (Iz+D)

0:25 **Squat Lateral saltado en step** (Iz+D)

0:55 **Burpee (x1) y salto sobre step y abajo (x2)**

1:35 **Paso atrás a lunge** (Iz+D)

1:45 **Lunge tijeras** (Iz+D)

1:54 **Escalador lateral** (Iz+D)

2:25 **Salto sumo pliométrico en step**

3:03 Recuperar

PREPARACIÓN DE LA CLASE

Asegúrate de que tus alumnos tienen el material adecuado para GRIT Plyo. Necesitarán un disco mediano, y un par de bases junto al step para añadir en los siguientes tracks.

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

Este Calentamiento requiere cambios rápidos. Prepárate para establecer cada movimiento nuevo con todas las señales técnicas necesarias.

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

SQUAT LATERAL EN EL STEP

- Step vertical, mirando hacia delante
- Pies a la anchura de las caderas; un pie en el step y el otro en el suelo
- **Squat con pecho alto, rodillas hacia fuera y caderas atrás**
- Cruza el step y repite el Squat en el otro lado

SQUAT LATERAL SALTADO EN EL STEP

- Mantén las rodillas separadas
- **Usa el Squat para absorber el apoyo**
- **Contrae el abdomen al saltar**

⬇️ OPCIÓN: SIN SALTO

BURPEE Y SALTO SOBRE STEP Y ABAJO

- Manos en el step. Squat, salto atrás a posición de Tabla, salto delante en Squat amplio
- **Apoya toda la planta del pie en el step en Squat amplio**
- **Pies por fuera de las caderas en el Burpee**
- **Cadera abajo y atrás, sobre las rodillas**
- **Usa Squat como transición**
- **Pecho alto en el Salto sobre el step**
- **Abdomen fuerte al saltar y llevar los pies atrás**
- **Manos en el step debajo de los hombros**
- **Espalda larga, fuerte y recta**

⬇️ OPCIÓN: MARCHA FUERA Y DENTRO PARA EL BURPEE

PASO ATRÁS A LUNGE

- Empieza de pie en el step, pies bajo las caderas
- Alterna las piernas a un Lunge amplio en el suelo
- **Caderas alineadas hacia el frente**
- **Paso amplio atrás**
- Flexiona la rodilla de atrás hacia el suelo
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte**

LUNGE TIJERAS

- Empieza en el step, alternando piernas y saltando atrás, después júntalas sobre el step
- **Apoya con las rodillas relajadas**
- **Rodilla de delante sobre la punta del pie**
- **Lunge amplio**
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte**

⬇️ OPCIÓN: PASO ATRÁS LUNGE

ESCALADOR LATERAL

- **Manos en el step bajo los hombros**
- Empieza en posición de Tabla
- **Salta con las rodillas a 90°, alineadas con las caderas**
- **Salta atrás a Tabla con el abdomen fuerte**
- **Caderas alineadas hacia el suelo en la Tabla**
- Cadera abajo
- **Espalda larga, fuerte y recta en la Tabla**

⬇️ OPCIÓN: TOQUE ALTERNO CON LA PIERNA

SALTO SUMO PLIOMÉTRICO EN STEP

- Empieza en el centro del step, pies en el suelo, uno a cada lado del step
- Salta y sube los pies al step
- Salta alto desde el step y vuelve a apoyar en el suelo en **Squat amplio**
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte al saltar**
- **Usa el Squat para absorber el apoyo**

⬇️ OPCIÓN: SALTO SIN STEP

02. SERIES GIGANTES

MÚSICA Never Stop/Stoopid Rich 6:36min

PREPARACIÓN Sin bases, un disco mediano

0:00 Preparar el track y demostrar el primer ejercicio: Squat lateral saltado de lado a lado del step con press de disco delante (Iz+D)

SERIE 1

0:19 **Squat lateral saltado de lado a lado del step con press de disco delante** (Iz+D)

1:04 **Power Burpee en step**

1:49 **Salto sobre el step con disco en las clavículas (x2), Squat saltado en el suelo con press de disco sobre la cabeza (x2)**

2:35 **Salto sumo pliométrico en step**

3:07 Recuperar

REPETIR

3:39 **REPETIR SERIE 1**

6:29 Recuperar

PREPARACIÓN DEL TRACK

Series 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 Power Burpee en step.

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 SALTADO CON PRESS DELANTE

- Step vertical, hacia delante
- Pies a la anchura de las caderas; un pie en el step y el otro en el suelo
- Disco delante del pecho
- **Squat con pecho alto, rodillas hacia fuera, caderas atrás**
- Salto sobre el step, empuja el disco delante desde el pecho
- **Mantén los pies separados**
- **Usa el Squat para absorber el apoyo**
- **Contrae el abdomen**
- ⬇ OPCIÓN: SALTO SIN STEP

Capa 2 de enseñanza

- Baja y sal disparado desde el step; húndete profundo para saltar alto
- Usa el step como un trampolín; empuja con tus piernas para aumentar tu fuerza

MOVIMIENTO NUEVO

POWER BURPEE EN STEP

- **Manos en el step a la anchura de los hombros**
- Salta con los pies atrás a Tavla con la columna recta y larga
- Impúlsate desde el step, pies delante y apoya en el step en **Squat amplio**
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte al saltar dentro/fuera del step**
- Talones abajo en el step
- ⬇ OPCIÓN: APOYA LOS PIES EN EL SUELO EN SQUAT AMPLIO

Foco de la Capa 2 de enseñanza

- Explota desde el step para trabajar la fuerza del core



SALTO SOBRE/FUERA DEL STEP

- Mira hacia el step, salta y aterrizas con los dos pies sobre el step
- **Apoya con las rodillas relajadas**
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte en el Salto**
- ⬇ OPCIÓN: SQUAT SALTADO EN EL SUELO

SQUAT SALTADO EN EL SUELO CON PRESS DE DISCO SOBRE LA CABEZA

- Rodillas hacia fuera en el Squat
- **Pecho alto**
- **Baja la cadera justo sobre el nivel de las rodillas**
- **Usa el Squat para absorber el apoyo**
- **Contra el abdomen para empujar el disco arriba**
- **Codos ligeramente por delante**
- ⬇ OPCIÓN: SIN SALTO

Foco de la Capa 2 de enseñanza

- Empuja el disco hacia el techo con potencia, para fortalecer y moldear los músculos del tronco

SALTO SUMO PLIOMÉTRICO EN STEP

- SEmpieza en el centro del step, pies en el suelo, uno a cada lado del step
- Salta con los pies sobre el step
- Salta arriba fuera del step y vuelve a apoyar en el suelo en **Squat amplio**
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte al saltar**
- **Usa el Squat para absorber el apoyo**
- ⬇ OPCIÓN: SALTO SIN STEP

Capa 2 de enseñanza

- Usa el step como un trampolín; empuja con tus piernas para mejorar tu fuerza

03. TRISERIES REPETIDAS

MÚSICA Come Get It/Someone To Hold 9:11min

PREPARACIÓN Una o dos bases a cada lado

0:00 Preparar track y demostrar 1º ejercicio: salto arriba/Abajo step (x4), patada glúteo (x4)

SERIE 1

0:34 **Salto arriba/abajo step** (x4), **Patada glúteo** (x4)

1:08 **Pushup empuje atrás** (x4), **Escalador lateral** (x4) (Iz+D)

1:45 **Salto sobre fuera del step** (x4), **Patada al glúteo** (x4)

2:19 Recuperar. Preparar 2º serie: salto de lado a lado del step (x4) (Iz+D), salto agrupado (x1)

SERIE 2

2:50 **Salto alternado de lado a lado del step** (x4) (Iz+D), **salto agrupado** (x1)

3:24 **Patada asno** (x1) (D), **tabla cruzando el step, patada asno** (x1) (Iz)

3:58 **Salto alternado de lado a lado del step** (x4) (Iz+D), **salto agrupado** (x1)

4:33 recuperar

REPETIR

5:05 **REPETIR SERIE 1**

6:49 Recuperar

REPETIR

7:21 **REPETIR SERIE 2**

9:03 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. Hay 5 segundos extra en esta intro para poner las bases.

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 a conocer muy bien la música, para saber cuándo llega la cuenta atrás.

CONEXIÓN

Les Mills GRIT es duro, ¡pero también divertido! Mira cómo conectan Ben y Romain con el equipo, casi riéndose de lo duro que es el entrenamiento. Elogiarlos en este ambiente de entrenamiento 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 la velocidad 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

SALTO ARRIBA/ABAJO DEL STEP

- Mira hacia el step, salta y aterriza con los dos pies en el step
- **Apoya con las rodillas relajadas**
- **Pecho alto**
- **Contrae el abdomen al saltar**

⬇️ OPCIÓN: SQUAT SALTADO EN EL SUELO

Capa 2 de enseñanza

- Usa las piernas como un muelle – así es como nos hacemos más explosivos y conseguimos la ansiada tableta

PATADA AL GLÚTEO

- Mira hacia el step, salta con los dos pies y lleva los talones hacia los glúteos
 - **Apoya con las rodillas relajadas**
 - **Contrae el abdomen al saltar**
 - **Pecho alto**
- ⬇️ OPCIÓN: SQUAT SALTADO

Capa 2 de enseñanza

- Salta tan alto como puedas, para reclutar más los músculos de las piernas

MOVIMIENTO NUEVO

PUSHUPS EMPUJE ATRÁS

- Empieza en posición de Tabla, horizontal sobre el step
 - **Espalda larga, fuerte y recta**
 - **Manos a la anchura de los hombros**
 - **Pushup, pecho hasta la altura de los codos**
 - Empuja las palmas contra el suelo y apoya en el step, rodillas flexionadas para terminar en la posición de la Caminata del Oso
 - Camina con las manos a Tabla
 - **Contrae fuerte el abdomen al saltar y caminar a Tabla**
 - Caderas y hombros alineados hacia el suelo
- ⬇️ OPCIONES: RODILLAS APOYADAS, CAMINA CON LAS MANOS SOBRE/FUERA DEL STEP

Capa 2 de enseñanza

- Contrae el abdomen para generar potencia



ESCALADOR LATERAL

- Empieza en posición de Tabla, **manos en el step debajo de los hombros**
 - Salta y lleva las rodillas a 90°, en línea con las caderas
 - **Salta y vuelve a Tabla contrayendo el abdomen**
 - Cadera abajo
 - **Espalda larga, fuerte y recta en la Tabla**
- ⬇️ OPCIÓN: TOQUE DE PIERNA ALTERNO

Capa 2 de enseñanza

- Esto es entrenamiento reactivo del core – lanza las rodillas para volver a la Tabla

MOVIMIENTO NUEVO

SALTO SOBRE EL STEP

- Empieza con los pies paralelos al suelo, pierna de dentro elevada
 - Salto sobre el step, apoya sobre la pierna de fuera
 - **Rodillas hacia fuera al apoyar**
 - Caderas atrás
 - **Pecho alto**
 - **Abdomen fuerte**
- ⬇️ OPCIÓN: SALTO, SIN STEP

Capa 2 de enseñanza

- Cuanto más alto saltas, más músculos has de reclutar



SALTO AGRUPADO

- **Pecho alto**
 - **Aterrizas con las rodillas flexionadas**
 - Rodillas hacia fuera en el Salto agrupado
- ⬇️ OPCIÓN: SQUAT SALTADO

Capa 2 de enseñanza

- Usa tu abdomen para tirar de las rodillas arriba y buscar más altura

PATADA ASNO/TABLA CRUZANDO EL STEP

- Empieza en posición de Tabla – una mano en el step, la otra en el suelo
 - Salta y lleva las rodillas hacia el pecho, después lánzalas hacia atrás a Tabla
 - **Abdomen fuerte**
 - **Caderas alineadas hacia el suelo**
 - **Manos debajo de los hombros**
 - Camina cruzando el step con la **espalda larga, fuerte y recta**
 - Repite la Patada de asno hacia el otro lado
- ⬇️ OPCIÓN: SALTO DE RANA

Capa 2 de enseñanza

- Explota desde las piernas para trabajar el core y conseguir la ansiada tableta

04. TABATA

MÚSICA 5:00 am/Gamma 4:51min

PREPARACIÓN Una o dos bases a cada lado, un disco mediano

0:00 Preparar el track y demostrar la primera serie: salto longitud (x1), toque talones (x1), giro 180° con disco en las clavículas (x1) (delante+atrás)

SERIE 1

0:29 **salto longitud** (x1), **toque talones** (x1), **giro 180° con disco en clavículas** (x1) (delante+atrás)

0:59 Recuperar. Preparar la segunda serie: Salto por encima de step y giro de 180°

SERIE 2

1:14 **Salto por encima del step y giro de 180°**

1:44 Recuperar

REPETIR

1:59 **REPETIR SERIE 1**

2:29 Recuperar

REPETIR

2:44 **REPETIR SERIE 2**

3:14 Recuperar

REPETIR

3:29 **REPETIR SERIE 1**

3:59 Recuperar

REPETIR

4:14 **REPETIR SERIE 2**

4:44 Recuperar

PREPARACIÓN AL 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

MOVIMIENTO NUEVO

SALTO LONGITUD, TOQUE TALONES, GIRO 180° CON DISCO EN CLAVÍCULAS

- Empieza de pie al lado del step, disco en la clavícula
- Salta con los dos pies, salta delante y aterriza en un Squat abajo
- **Apoya con las rodillas relajadas y las piernas separadas, rodillas ligeramente hacia fuera**
- Salta desde el Squat y lanza los talones juntos
- **Contrae el abdomen en el giro de 180°**
- **Pecho alto**

⬇️ OPCIÓN: SIN SALTO

Capa 2 de enseñanza

- Imagina que tus pies estuvieran pegados entre sí – esto te obliga a saltar más alto



SALTO POR ENCIMA DEL STEP Y GIRO 180°

- Salto sobre el step vertical y horizontal
- Salta y aterriza con los dos pies
- **Usa el Squat para absorber el apoyo**
- **Contra el abdomen mientras gira todo el cuerpo**

⬇️ OPCIÓN: SALTO SIN STEP

Capa 2 de enseñanza

- Empuja para buscar longitud como si se abriera el suelo por la mitad; así es como activamos las fibras musculares de contracción rápida

05. RETO TEST DEL BEEP

MÚSICA Beep Test 3:23min

PREPARACIÓN Una o dos bases a cada lado

0:00 Preparar el track y demostrar los movimientos: Burpee (x1), Salto squat sumo pliométrico en step (x1)

0:29 **5x Burpee** (x1), **Salto Sumo pliométrico en step** (x1)

0:59 **6x Burpee** (x1), **Salto Sumo pliométrico en step** (x1)

1:29 **7x Burpee** (x1), **Salto Sumo pliométrico en step** (x1)

1:59 **8x Burpee** (x1), **Salto Sumo pliométrico en step** (x1)

2:29 **9x Burpee** (x1), **Salto Sumo pliométrico en step** (x1)

2:59 Recuperar

PREPARACIÓN AL 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; por ejemplo, en lugar de decir "salta lejos del step" en el Salto sumo plyo, di "explota desde el step" o "golpea el step con potencia". 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

- Mira hacia delante con las manos en el step
 - Squat, salta atrás a posición de Tabla, salta delante a Squat amplio
 - **Pies por fuera de las cadera Burpee**
 - **Cadera abajo y atrás, sobre las rodillas**
 - **Usa el Squat como transición**
 - **Abdomen fuerte al saltar con los pies atrás**
 - **Pecho alto**
 - **Manos debajo de los hombros en el step**
 - **Espalda larga, fuerte y recta**
- ⬇️ OPCIÓN: MARCHA CON LOS PIES FUERA Y DENTRO

Capa 2 de enseñanza

- Golpea el step con fuerza para activar las fibras musculares explosivas

SALTO SUMO PLYO EN EL STEP

- Empieza en el centro del step, pies en el suelo, uno a cada lado del step
 - Salta y sube los pies sobre el step
 - Salta alto desde el step y **ateriza en un Squat amplio** al volver al suelo
 - **Pecho alto**
 - **Abdomen fuerte al saltar**
 - **Usa el Squat para absorber el impacto**
- ⬇️ OPCIÓN: SALTO SIN STEP

Capa 2 de enseñanza

- Crea un core más fuerte lanzando las piernas dentro y fuera tan rápido como puedas

06. RETO PARA EL CORE

MÚSICA So Fresh, So Clean 2:02min

PREPARACIÓN Sin bases

0:00 Preparar el track y demostrar el primer ejercicio:
elevación caderas (x2), Cross Crawl (x2)

0:12 **Elevación caderas** (x2), **Cross Crawl** (x2)
(Iz+D)

1:09 **Hover y Jack de pies sobre y fuera del step**

1:58 Recuperar

PREPARACIÓN AL TRACK

Reto para el core de 2 minutos

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

Los 2 minutos empiezan en cuanto empiece la música, así que prepara rápido a tu equipo para que hagan el máximo número de repeticiones posible.

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 pliometría.

TÉCNICA

ELEVACIÓN CADERAS/CROSS CRAWL

- Boca arriba sobre el step, manos sobre la cabeza, engánchate en el extremo del step
- 2 Elevaciones de cadera a Cross Crawl (Iz+D)
- Rodillas alineadas con las caderas
- **Contrae el abdomen para elevar el coxis**
- Sube las rodillas hacia el techo
- Codos atrás en el Cross Crawl
- **Hombros hacia la rodilla contraria**

🔗 OPCIÓN: CROSS CRAWL CON TOQUE DE PIE ABAJO

HOVER Y JACK DE PIES SOBRE Y FUERA DEL STEP

- Empieza en posición de Hover con los pies sobre el step y los codos en el suelo
- Salta con pies dentro/fuera del step
- **Caderas y hombros alineados hacia el suelo**
- **Contrae el abdomen al saltar**
- **Espalda larga, fuerte y recta**
- **Codos debajo de los hombros**

🔗 OPCIONES: CAMINAR CON PIES SOBRE/FUERA DEL STEP O SALTO SIN STEP

MÚSICA

- 1

Express Yourself (Extended Mix) (3:07)

N.W.A
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Wright, Jackson
- 2

Never Stop (3:08)

KRNE
© 2015 KRNE.
Escrito por: Krane

Stoopid Rich (Awoltalk Remix) (3:28)
Crankdat & Havok Roth feat. Titus
© 2016 BREDNBUTTER.
Escrito por: Titus, Crankdat, Roth
- 3

Come Get It (2:20)
Tommy Trash, Gladiator
© 2016 Fool's Gold Records, under exc license to Downright Music, a dsvn of MOS AUS.
Escrito por: Unknown

Someone To Hold (2:14)
Myrne
© 2016 Artisane.
Escrito por: Unknown

Come Get It (2:16)
Tommy Trash, Gladiator
© 2016 Fool's Gold Records, under exc license to Downright Music, a dsvn of MOS AUS.
Escrito por: Unknown

Someone To Hold (2:21)
Myrne
© 2016 Artisane.
Escrito por: Unknown
- 4

5:00 am (1:00)
Not Your Dope
© 2016 Lowly Palace.
Escrito por: Unknown

Gamma (0:44)
HWLS, ShockOne
© 2016 Future Classic.
Escrito por: Elwin, Thomas

5:00 am (0:46)
Not Your Dope
© 2016 Lowly Palace.
Escrito por: Unknown

Gamma (0:44)
HWLS, ShockOne
© 2016 Future Classic.
Escrito por: Elwin, Thomas

5:00 am (0:46)
Not Your Dope
© 2016 Lowly Palace.
Escrito por: Unknown

Gamma (0:51)
HWLS, ShockOne
© 2016 Future Classic.
Escrito por: Elwin, Thomas
- 5

Beep Test (3:23)
Noise
© 2015 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Langeveld, van de Geer
- 6

So Fresh, So Clean (2:02)
Outkast
© 2000 Arista Records, LLC. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.
Escrito por: Noize, Benjamin, Patton
- OUTRO

Right Now (0:43)
Taska Black
© 2015 bitbird.
Escrito por: Unknown

CRÉDITOS

Creative Director – Les Mills Jnr
Equipo de presenters – Ben Main | Romain Prévédello
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