

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 Bounce Trumpet 3:08min

PREPARACIÓN Una barra con un peso medio

0:11 **Combo Squat** (x1), **Medio Squat** (x1) **con barra en la espalda**

0:29 **Squat con barra en la espalda**

0:41 **Combo Squat** (x1), **Medio Squat** (x1) **con barra en la espalda**

0:53 **Squat con barra en la espalda**

1:04 **Remo estrecho** (x1), **Clean** (x1)

1:29 **Remo estrecho** (x1), **Clean Squat saltado** (x1)

1:53 **Squat Burpee**

2:17 **Pushup**

2:41 **Paso atrás a lunge** (Iz+D)

2:53 **Lunge saltado** (Iz+D)

3:05 Recuperar

PREPARACIÓN A LA CLASE

Asegúrate de que tus alumnos tienen el material adecuado para GRIT Strength. Necesitan un peso medio en la barra y un disco mediano. Con un peso medio todos los participantes entrenarán con éxito, con seguridad y con una técnica correcta – en especial en el trabajo explosivo con barra en los últimos tracks.

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

Movimientos nuevos ¡desde el principio! Da la bienvenida a tu equipo y haz que se emocionen por el entreno con una actitud positiva y divertida. Establece el Combo Squat, medio Squat para que tus alumnos se muevan en cuanto suene el primer beat. Escucha bien la música para perfeccionar la coreografía y los cambios rápidos de la primera mitad del track.

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

MOVIMIENTO NUEVO

COMBO SQUAT, MEDIO SQUAT

- Barra sobre la parte alta de la espalda
- Un Squat rango completo, sube hasta la mitad, baja hasta el rango completo, luego ponte en pie
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte**
- **Caderas atrás justo sobre el nivel de las rodillas**
- **Pies por fuera de la anchura de las caderas**
- **Rodillas hacia fuera, hacia el dedo medio del pie**

REMO ESTRECHO

- **Pecho alto**
- **Inclínate adelante desde las caderas**
- **Tira de la barra de las rodillas al ombligo**
- Codos hacia dentro, cerca del cuerpo
- Sujeta la barra justo por fuera de los muslos

CLEAN

- **Barra cerca del cuerpo**
- Dirige desde los codos
- **Abdomen fuerte**
- **Pecho alto**
- **Flexiona las rodillas y recoge delante de la clavícula**

⬇️ OPCIÓN: PASO ATRÁS A LUNGE

CLEAN SQUAT SALTADO

- Salta llevando los pies a Squat amplio mientras cargas la barra delante de la clavícula
 - Salta y separa los pies
 - **Abdomen fuerte**
 - **Pecho alto**
 - **Rodillas a 90 grados**
 - **Cadera atrás y abajo**
- ⬇️ OPCIÓN: SIN SALTO

SQUAT BURPEE

- Squat, salta atrás a posición de Tabla, salta delante a Squat amplio
 - **Pies por fuera de las caderas**
 - **Cadera abajo y atrás, sobre la altura 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 CON PIES FUERA Y DENTRO

PUSHUP

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

PASO ATRÁS A LUNGE

- **Caderas alineadas al frente**
- **Paso amplio atrás**
- **Muslo de delante paralelo al suelo**
- Flexiona la rodilla de atrás hacia el suelo
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte**

LUNGE SALTADO

- **Lunge amplio**
 - **Apoya con la rodilla relajada**
 - **Salta y aterriza sobre el talón del pie de delante**
 - **Rodilla de delante sobre la punta del pie**
 - **Pecho alto**
 - **Abdomen fuerte**
- ⬇️ OPCIÓN: PASO ATRÁS A LUNGE

02. SERIES GIGANTES

MÚSICA Hype/Ready 6:36min

PREPARACIÓN Barra mediana y disco mediano

0:00 Preparar el track y demostrar el primer ejercicio: Clean Squat Saltado

SERIE 1

0:19 **Clean Squat Saltado**

1:04 **Lunge tijeras y press de disco arriba** (Iz+D)

1:49 **Squat con disco salto y giro 180°**

2:24 **Lunge saltado con rotación de disco** (Iz+D)

3:07 Recuperar

REPETIR

3:40 **REPETIR SERIE 1**

6:29 Recuperar

PREPARACIÓN DEL TRACK

Serie 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.

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

CLEAN SQUAT SALTADO

- Salta y lleva los pies a Squat amplio, carga la barra hacia la clavícula
- **Abdomen fuerte**
- **Pecho alto**
- **Rodillas a 90 grados**
- **Cadera atrás y abajo**

📌 OPCIÓN: CLEAN

Capa 2 de Enseñanza

- Para generar la carga adecuada en los músculos, busca rango y mantén la cadera sobre las rodillas en todas las repeticiones

LUNGE TIJERAS Y PRESS DE DISCO

- **Salto atrás lejos** con la rodilla de atrás hacia el suelo, alterna las piernas
- Salta y junta los pies entre los Lunge
- **Caderas alineados hacia el frente**
- **Pecho alto**
- **Codos ligeramente por delante en el Press**
- **Abdomen fuerte**
- **Rodilla de delante hacia fuera**
- **Muslo de delante paralelo al suelo**

📌 OPCIÓN: PASO ATRÁS A LUNGE CON PRESS DE HOMBROS

Capa 2 de Enseñanza

- Empuja el disco arriba para trabajar los hombros y el dorsal

SQUAT CON DISCO SALTO Y GIRO 180°

- Mantén los pies separados y gira el cuerpo a la vez
- Fija los codos para mantener el disco arriba
- **Abdomen fuerte**
- **Pecho alto**
- **Apoya con la rodilla relajada**

📌 OPCIÓN: SON GIRO

Capa 2 de Enseñanza

- Baja e impúlsate arriba desde el suelo para trabajar la potencia explosiva

LUNGE SALTADO CON ROTACIÓN DE DISCO

- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte**
- **Lunge lejos**
- Disco cerca del pecho, rota sobre el muslo de delante
- **Muslo de delante paralelo al suelo**
- **Usa el Lunge para absorber el apoyo**

📌 OPCIÓN: PASO ATRÁS A LUNGE CON ROTACIÓN DE DISCO

Capa 2 de enseñanza

- Mantente abajo, mantén la cabeza a la misma altura para mantener la carga en las piernas

03. TRISERIES REPETIDAS

MÚSICA Love You More/Heater 9:06min

PREPARACIÓN Barra mediana y disco mediano

0:00 Preparar el track y demostrar el primer ejercicio: Remo estrecho (x4), Clean con paso atrás a lunge (x4) (Iz+D)

SERIE 1

0:29 **Remo estrecho** (x4), **Clean con paso atrás a lunge** (x4) (Iz+D)

1:04 **Pushup** (x4), **patada asno** (x4)

1:38 **Remo estrecho** (x4), **Clean con Lunge tijeras** (x4) (Iz+D)

2:15 Recuperar. Preparar la segunda serie: Squat con press de disco delante (x4), Squat saltado con disco en las clavículas (x4)

SERIE 2

2:44 **Squat con press de disco delante** (x4), **Squat saltado con disco en las clavículas** (x4)

3:19 **Pushup** (x4), **escalador lateral** (x4)

3:54 **Squat saltado y press de disco delante** (x4), **Squat saltado con disco en las clavículas** (x4)

4:29 Recuperar

REPETIR

4:59 **REPETIR SERIE 1**

6:45 Recuperar

REPETIR

7:14 **REPETIR SERIE 2**

8:59 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 Tash y Tau 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

REMO ESTRECHO

- Rema bajando la barra por el muslo, sube hacia el ombligo, vuelve abajo y sube
- Pecho alto
- Abdomen fuerte
- Inclínate adelante desde las caderas
- Codos hacia dentro
- Sujeta la barra justo por los muslos

Capa 2 de enseñanza

- Haz como si quisieras doblar la barra para rodear tu cuerpo y activar los músculos de la parte posterior

PASO ATRÁS A LUNGE/ LUNGE TIJERAS CON CLEAN

- Pies juntos, agarre justo por fuera de los muslos
- Paso/Salto a Lunge amplio al cargar la barra frente a la clavícula
- Paso/Salto llevando los pies atrás al bajar la barra hacia los muslos
- Pecho alto
- Abdomen fuerte
- Rodilla de delante hacia fuera
- Flexiona las rodillas para absorber el apoyo
- Lunge amplio

Capa 2 de enseñanza

- Mantén la profundidad en el Lunge para crear unas piernas fuertes y potentes

PUSHUP

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

Capa 2 de enseñanza

- Empuja desde las palmas de las manos para generar más velocidad

PATADA DE ASNO

- Empieza en Posición de Tabla
 - Salta y lleva rodillas al pecho, después lanza los pies atrás a posición de Tabla
 - Abdomen fuerte
 - Caderas alineadas hacia el suelo
 - Manos debajo de los hombros
- ↓ OPCIÓN: SALTO DE RANA

Capa 2 de enseñanza

- Usa el core para mover más rápido las rodillas

MOVIMIENTO NUEVO

SQUAT/SQUAT SALTADO CON PRESS DE DISCO DELANTE

- Empieza con el disco a la altura del pecho
 - En el Squat, empuja el disco a la base del Squat
 - En el Squat saltado, empuja el disco arriba en el Salto
 - Pies separados
 - Pecho alto
 - Abdomen fuerte
 - Usa el Squat para absorber el apoyo
- ↓ OPCIÓN: SIN DISCO

Capa 2 de enseñanza

- Empuja el disco delante para generar más trabajo en el tren superior



SQUAT SALTADO CON DISCO EN LAS CLAVÍCULAS

- Mantén los pies separados
 - Fija los codos para mantener el disco firme
 - Abdomen fuerte
 - Pecho alto
 - Apoya con las rodillas relajadas
- ↓ OPCIÓN: SQUAT SIN SALTO

Capa 2 de enseñanza

- Húndete profundo y salta lo más alto posible para crear músculos explosivos potentes

ESCALADOR LATERAL

- Empieza en posición de Tabla con las manos debajo de los hombros
 - Espalda larga, fuerte y recta
 - Abdomen fuerte
 - Salta llevando los dos pies delante y apóyalos por fuera de las manos
 - Rodillas a 90 grados
- ↓ OPCIÓN: SQUAT SIN SALTO

Capa 2 de enseñanza

- Activa el core para flexionar y extender las piernas más rápidos

04. TABATA

MÚSICA 5:00 am/Old Skool 4:51min

PREPARACIÓN Un disco mediano

0:00 Preparar track y demostrar la primera serie: Snatch de disco (x1), lunge saltado con disco en las clavículas (x2)

SERIE 1

0:29 **Snatch disco (x1), Lunge saltado con disco en las clavículas (x2)**

0:59 Recuperar. Preparar la segunda serie: Burpee Pushup con Snowboarder a 90° (Iz+D)

SERIE 2

1:14 **Burpee Pushup con Snowboarder a 90° (Iz+D)**

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 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 entreno.

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

SNATCH DISCO, LUNGE SALTADO CON EL DISCO EN LA CLAVÍCULA

- Salta con los dos pies delante y **apoya en Squat amplio** mientras haces un Snatch arriba
 - **Aterrizas con suavidad**
 - **Pecho alto – abdomen fuerte**
 - **Brazos extendidos – codos delante**
 - Muslo de delante paralelo al suelo – rodilla de delante ligeramente hacia fuera en el Lunge
- 📌 OPCIÓN: SQUAT CON ELEVACIÓN DE DISCO/PASO ATRÁS A LUNGE

Capa 2 de enseñanza

- Corta el aire con el disco para aumentar la intensidad



MOVIMIENTO NUEVO

BURPEE PUSHUP CON SNOWBOARDER A 90°

- Squat, salta y lleva los pies atrás a posición de Tabla, Pushup, salta amplio a Squat y termina con un Snowboarder a 90° (alternando Iz+D)
- **Pecho alto en el Squat**
- **Abdomen fuerte al saltar atrás**
- **Pecho a la altura del codo en el Pushup**
- **Pies separados**
- **Abdomen fuerte con brazos arriba en el Snowboarder**
- **Flexiona rodillas para absorber el apoyo**

📌 OPCIONES: PASO ATRÁS A BURPEE/PUSHUP CON RODILLAS APOYADAS/SIN SNOWBOARDER

Capa 2 de enseñanza

- Entrenamiento reactivo del core – usa tu abdomen para lanzar las rodillas dentro y fuera en el Burpee



05. RETO TEST DEL BEEP

MÚSICA Beep Test 3:23min

PREPARACIÓN Una barra mediana

0:00 Preparar el track y demostrar el movimiento:

Remo (x1), Clean (x1), Drop Squat Press (x1)

0:29 **5x Remo** (x1), **Clean** (x1), **Drop Squat Press** (x1)

0:59 **6x Remo** (x1), **Clean** (x1), **Drop Squat Press** (x1)

1:29 **7x Remo** (x1), **Clean** (x1), **Drop Squat Press** (x1)

1:59 **8x Remo** (x1), **Clean** (x1), **Drop Squat Press** (x1)

2:29 **9x Remo** (x1), **Clean** (x1), **Drop Squat Press** (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 y empuja la barra arriba" en el Drop Squat Press, di "húndete bajo el peso" o "empuja la barra". 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

REMO, CLEAN

- Pecho alto
- Rema con la barra de las rodillas al ombligo
- Barra cerca del cuerpo en el Clean

Capa 2 de enseñanza

- Acerca la barra y trata de doblarla para rodear tu cintura para generar potencia



DROP SQUAT PRESS

- Barra en la clavícula, salta a Squat amplio y empuja la barra sobre la cabeza
- Salta y junta los pies y recoge la barra delante de la clavícula
- Baja la barra cerca del cuerpo
- Baja la cadera justo sobre las rodillas en el Squat
- Codos ligeramente por delante en el Press
- Abdomen fuerte al subir la barra sobre la cabeza

Capa 2 de enseñanza

- Lanza los codos debajo de la barra para generar velocidad



06. RETO PARA EL CORE

MÚSICA Miss Right 2:04min

PREPARACIÓN Sin peso

0:00 Preparar el track y demostrar el primer ejercicio: Cross Crawl (lento) (Iz+D)

0:10 **Cross Crawl** (lento) (Iz+D)

0:40 **Cross Crawl rápido** (rápido) (Iz+D)

1:00 **C-Crunch**

1:40 **Cross Crawl rápido** (rápido) (Iz+D)

1:59 Recuperar

PREPARACIÓN DEL TRACK

Reto para el core de 2 minutos

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

En el Cross Crawl y el C-Crunch hay un ritmo funky, y son buenos movimientos para trabajar bien el abdomen, crear más tensión y provocar una contracción abdominal más fuerte.

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

CROSS CRAWL

- Boca arriba, Extensiones de pierna alternas
- **Hombro hacia la rodilla contraria**
- **Contrae el abdomen al rotar los hombros**
- Codos abiertos

[🔗](#) OPCIÓN: TAP CON LOS PIES ABAJO

C-CRUNCH

- Crunch llevado las costillas hacia las caderas, después extiende brazos y piernas a 45 grados
- **Mantén la zona lumbar hacia el suelo al extender las piernas**
- **Abdomen súper fuerte y tenso en el Crunch**
- **Costillas hacia las caderas en el Crunch**
- **Barbilla ligeramente hacia dentro**

[🔗](#) OPCIÓN: TOQUE CON LOS PIES EN EL SUELO

MÚSICA

- 1 Bounce Trumpet** (3:08)
Zephyr, Patricia Edwards
© 2015 Alex Channelle.
Escrito por: Channelle, Edwards
- 2 Hype** (3:08)
Not On A Monday
© 2017 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Fairley
Ready (3:28)
Wide Awake
© 2016 Trap Nation.
Escrito por: Koronowska, Tendayi, Crisp, Joseph
- 3 Love You More (Rafik Remix)** (2:16)
Ben Esser, Rafik
© 2016 Crispy Crust Records.
Escrito por: Esser
Heater (2:14)
Flume
© 2016 Future Classic.
Escrito por: Streten
Love You More (Rafik Remix) (2:16)
Ben Esser, Rafik
© 2016 Crispy Crust Records.
Escrito por: Esser
Heater (2:20)
Flume
© 2016 Future Classic.
Escrito por: Streten
- 4 5:00 am** (1:00)
Not Your Dope
© 2016 Lowly Palace.
Escrito por: Unknown
Old Skool (0:45)
Dabow, TWERL
© 2016 Elysian Records.
Escrito por: Unknown
5:00 am (0:45)
Not Your Dope
© 2016 Lowly Palace.
Escrito por: Unknown
Old Skool (0:45)
Dabow, TWERL
© 2016 Elysian Records.
Escrito por: Unknown
5:00 am (0:45)
Not Your Dope
© 2016 Lowly Palace.
Escrito por: Unknown
Old Skool (0:51)
Dabow, TWERL
© 2016 Elysian Records.
Escrito por: Unknown
- 5 Beep Test** (3:23)
Noise
© 2015 Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: Langeveld, van de Geer
- 6 Miss Right** (2:04)
Anderson Paak
© 2014 Steel Wool / OBE.
Escrito por: Paak
- OUTRO **Right Now** (0:43)
Taska Black
© 2015 bitbird.
Escrito por: Unknown

CRÉDITOS

Creative Director – Les Mills Jnr

Equipo de presenters – Tau Siolo I Natasha Vincent

Workout – Corey Baird

Technical Consultant – Bryce Hastings

Research & Technical Advisor – Dr Jinger Gottschall

Program Coach – Erin Maw

Program Planner – Hannah Brooking

Música – Erin Maw

Gracias a – Dr Boris Rebolledo y el equipo de Fitology