

LES MILLS GRIT **27** STRENGTH

INFO, MUSIC & CREDITS

WARMUP

30/30 DRILL

ADD ON GIANT SETS

LADDERS

DOUBLE DROP SET

30/30 DRILL

CORE CHALLENGE

Hey instructors, we'd love your feedback on our new notes! Click here to fill out a quick survey https://lesmills.qualtrics.com/jfe/form/SV_6PrBtwWGtfNpACF

Les Mills' instructor resources are unique, valuable resources provided to Les Mills' certified instructors 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.



MUSIC

01 **Champion** (2:53)
Kanye West
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Becker, Fagen

02 **Okin** (1:31)
La Fine Equipe
© 2011 Nowadays Records.
Written by: Oogo

03 **Tunnel Vision** (2:22)
Hoodboi, Jerry Folk
© 2018 Fool's Gold Records.
Written by: Schami

Warlord (5:25)
What So Not & SLUMBERJACK
© 2017 Counter Records.
Written by: Emerson, Ehlers, Then

04 **Shutdown** (1:24)
Skepta
© 2015 Boy Better Know.
Written by: Adenuga, Mukungu

Attack (2:27)
Rustie feat. Danny Brown
© 2014 Warp Records Limited.
Written by: Whyte, Sewell

Shutdown (1:30)
Skepta
© 2015 Boy Better Know.
Written by: Adenuga, Mukungu

God's Plan (2:38)
Luca Lush, Kid Travis, Cam Fattore
© 2018 Luca Lush.
Written by: Samuels, Graham, Latour, Jackson, Shebib

05 **Money (James Mercy Remix)** (1:55)
Mia Vaile
© 2018 Mia Vaile.
Written by: Unknown

I'll Be Gone (2:16)
GANZ
© 2018 Dim Mak Records, Inc.
Written by: Saamena

06 **Second Guess (Yitaku Remix)** (1:42)
Khamsin, Anuka
© 2018 Lowly Palace.
Written by: Unknown

07 **Can't Tell Me Nothing** (2:02)
Kanye West
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: West, Davis



L–R: Vili Fifita, Ben Main, Kayla Atkins-Gordine

Release 27 coming in hot! All New Zealand presenters this round. What can you expect from 27? Fresh structure, fun upbeat music and we are throwing a new move into the mix. This structure hooks you in at the start and keeps you engaged for the whole workout with formats that really challenge the mind and allow members to set their own standard. With fast changes and a fun structure, it's important to set up with clarity and coach the moves and transitions well. Note that the GRIT Strength structure is slightly different to GRIT Cardio & Plyo with Tracks 2 and 3 swapped around. The new move in GRIT Strength has been strategically put in place to get the heart rate up before the Add On Giant Sets. GRIT Strength is all about load and range, with an extra load challenge into the mix! Good range, load, technique and pace combined will drive the heart rate and give us the H.I.I.T. effect we're after! Enjoy!

From the GRIT 27 crew xx

CREDITS

Creative Team – Corey Baird, Erin Maw & Les Mills Jnr

Chief Creative Officer – Dr Jackie Mills

Technical Consultant – Bryce Hastings

Research & Technical Advisor – Dr Jinger Gottschall

Program Coach – Erin Maw and Ben Main

Production Coordinator – Alex Pugh

PRESENTERS

Vili Fifita (New Zealand) is a LES MILLS GRIT, BODYPUMP and BODYCOMBAT Presenter. He is based in Auckland.

Ben Main (New Zealand) is a LES MILLS GRIT, BODYATTACK and BODYPUMP Trainer and a BODYATTACK and BODYPUMP Presenter. He is based in Auckland.

Kayla Atkins-Gordine (New Zealand) is a LES MILLS GRIT and LES MILLS SPRINT Coach, a BODYBALANCE and BODYPUMP Instructor and a BODYPUMP Presenter. She is based in Auckland.



01. WARMUP

CLASS SETUP

1 gemiddeld tot zware bar, 1 medium gewichtschijf, 2 lichte schijven om tijdens de workout toe te voegen.

Exercise	
0:04	Squat x1 + Lunge with Rotation x1 (L+R)
0:29	Squat x1 + Lunge with Single Arm Snatch to Shoulder (R)
0:48	Squat x1 + Lunge with Single Arm Snatch to Shoulder (L)
1:03	Squat Burpee
1:21	Inch Worm to Pushup
1:58	Row x1 High Pull x1
2:27	Clean & Press
2:50	<i>Recovery</i>



01. CHAMPION 2:53mins

CONNECTION

Start de workout met opzweepende vibes! In de Warmup wordt geleidelijk de intensiteit en de weerstand opgebouwd om het lichaam voor te bereiden op de workout.

TECHNIQUE

SQUAT AND LUNGE WITH ROTATION

- 1 Squat + 1 Lunge linkerbeen daarna 1 Squat + 1 Lunge rechterbeen
- **Lange stap naar achteren**
- **Draai vanuit het midden van de borst** over voorste dijbeen in Lunge
- **Knieën en heupen naar achter in Squat**
- Heupen recht in Lunge
- **Borst op**
- **Buikspieren aangespannen**

SQUAT TO LUNGE WITH SINGLE-ARM SNATCH

- Squat met rechte arm
- Rechterbeen stapt naar achter in Lunge als de schijf naar de rechterschouder gaat
- Stap met rechtervoet naar buiten in een Squat
- Beide handen op de schijf
- Armen recht in de Squat, breng schijf naar sleutelbeen in de Lunge
- **Lange stap naar achter met voorste dijbeen parallel in Lunge**
- **Borst op, buikspieren aangespannen en knieën naar buiten in de Squat**



SQUAT BURPEE

- **Squat, spring terug naar Plank, spring naar voren in een Wide Squat**
- **Voeten voorbij heupbreedte**
- **Billen omlaag, net boven kniehoogte**
- **Doe een Squat bij de wisseling**
- **Borst op**
- **Span buikspieren aan als je terugspringt**
- **Handen onder schouders**
- **Rug lang, sterk en recht**

↓ **OPTIE:** LOOP IN EN UIT, GEEN SPRONG

INCH WORM TO PUSHUP

- **Voeten voorbij heupbreedte**
- Squat en loop met handen naar Plank
- 1 Pushup in Plank
- **Borst naar ellebooghoogte**
- **Rug lang en recht**
- **Buikspieren aangespannen**

↓ **OPTIE:** PUSHUP OP KNEIEN

ROW/HIGH PULL

- **Borst op, brede greep op de bar**
- **Voeten voorbij heupbreedte**
- **Leun naar voren vanuit de heupen**
- **Trek barbell vanaf de knieën naar de buik**
- Ellebogen breed
- **Trek barbell naar onderkant van de borst**
- Ellebogen op schouderhoogte
- **Borst op**

CLEAN & PRESS

- **Leid met de ellebogen – barbell dicht bij het lichaam**
- **Breng barbell naar sleutelbeen**
- **Span buikspieren aan om de barbell over het hoofd te duwen**
- **Ellebogen lichtjes naar voren**
- Vang op bij sleutelbeen
- **Knieën gebogen**



02. 30/30 DRILL

CLASS SETUP

30 seconden om de beweging te oefenen, daarna 30 seconden de combinatie in de Drill.

	<i>Exercise</i>
0:00	Set up and demonstrate new move: Straddle (L+R)
0:24	Straddle (L+R)
0:53	<i>DRILL:</i> Straddle (L+R), Squat Jump x1
1:24	<i>Recovery</i>



02. OKIN 1:31mins

COACHING TIP

In deze workout introduceren we een nieuwe beweging: De Straddle. Zorg ervoor dat leden de heupen recht houden en de billen omlaag. Zo boeken zij de beste resultaten.

CONNECTION

De muziek zet de toon voor deze track. De beat matcht de bewegingen en zorgt voor een goede vibe.

DRIVE

Moedig niet te veel aan in Track 2. Focus op het geven van complimenten als deelnemers de beweging onder de knie hebben. Bouw in de tweede set de energie lichtjes op om de hartslag te laten pieken

H.I.I.T. SCIENCE

Als je de handen in de vloer drukt, dan gaan de buikspieren nog meer branden. Dit helpt bij het stabiliseren van het bovenlichaam in de Plank bewegingen.

TECHNIQUE

STRADDLE

- Start in Plank positie
- Handen onder schouders
- **Buikspieren aangespannen**
- Spring met knieën naar voren
- Een knie tussen de handen
- Andere voet naar buitenkant van dezelfde hand
- **Heupen recht**
- Spring terug in een Plank
- **Buikspieren aangespannen om de midsectie te ondersteunen**
- Herhaal aan de andere kant





03. ADD ON GIANT SETS

CLASS SETUP

Drie trainingsblokken van 2 minuten: 4 bewegingen, 30 seconden per beweging. Elke ronde wordt opbouwend zwaarder.

Exercise		
1	0:00	Set up and demonstrate first exercise: Squat Press with Bar
	0:20	Squat Press with Bar
	0:52	Backward-Stepping Lunge with Bar on Back (L+R)
	1:20	Squat with Bar on Back
	1:51	Pushup x1, Shoulder Tap x1 (L+R)
	2:21	Recovery
ADD INTENSITY		
2	2:21	Recover and demo first move of Round 2, Squat Press, Push Press with Bar
	2:51	Squat Press, Push Press with Bar
	3:24	Backwards Stepping Lunge x1, Knee Lift x1, Backwards Stepping Lunge x1 (L+R) <i>OPTIE – Backwards Stepping Lunge x1, Tap Front, x1 Backwards Stepping Lunge x1 (L+R)</i>
	3:50	Squat with Heel Rise
	4:22	Pushup x1, Knee Climber x1 (L+R)
	4:51	Recovery
Add the 2 light weight plates onto Bar and repeat Round 2		
3	5:30	Squat Press, Push Press with Bar (Extra weight)
	6:02	Backwards Stepping Lunge x1, Knee Lift x1, Backwards Stepping Lunge x1 (L+R) <i>OPTIE – Backwards Stepping Lunge x1, Tap Front x1, Backwards Stepping Lunge x1 (L+R) (Extra weight)</i>
	6:34	Squat with Heel Rise (Extra Weight)
	Pushup Set 1 & 2 combined: Pushup with Shoulder Tap and Knee Climber	
	7:00	Pushup x1, Shoulder Tap (R) x1, Knee Climber (L) x1, Pushup x1, Shoulder Tap (L) x1, Knee Climber (R)
	7:30	Recovery



03. TUNNEL VISION / WARLORD 7:47mins

COACHING TIP

Zorg ervoor dat je de pre-cues al van tevoren hebt geleerd, zodat je de overgangen snel kunt laten verlopen.

CONNECTION

De eerste zware barbelltrack van deze release is een baas! Focus op het geven van de voordelen van gewichtraining.

DRIVE

Ronde 1 focust op techniek. In Ronde 2 en 3 ligt de focus op het aanmoedigen en motiveren gaan (zie Kayla's coaching). Het is zwaar om meer gewicht aan de barbell toe te voegen! Vermoeide deelnemers hebben extra aanmoediging nodig om door te blijven gaan tot de laatste set.

H.I.I.T. SCIENCE

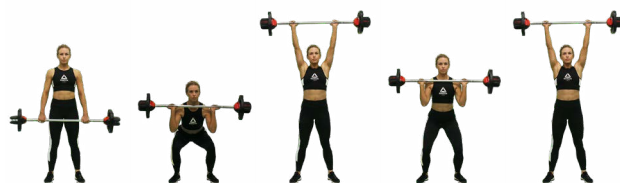
Samengestelde bewegingen met gewicht pakken alle belangrijke spiergroepen aan en zorgen ervoor dat de hartslag omhoog gaat.

TECHNIQUE

SQUAT PRESS/PUSH PRESS WITH BAR

- 1 Squat Press gevolgd door 1 snelle Push Press
- Voeten voorbij heupbreedte
- Breng barbell omhoog naar sleutelbeen
- Kom omlaag in een Squat
- Heupen naar achter en omlaag net boven knielijn
- Knieën naar buiten
- Borst op
- Kom omhoog vanuit Squat Press om de barbell boven het hoofd te pushen
- Ellebogen naar voren
- Buikspieren aangespannen
- Van barbell hoog op op sleutelbeen
- Zet af vanuit de heupen om de barbell over het hoofd te duwen

Laag 2: Spanning op de benen voor meer.



BACKWARDS STEPPING LUNGE WITH KNEE LIFT

- Voeten heupbreedte uit elkaar
- Stap met leidende been naar achteren in een lange Lunge
- Breng leidende been naar voren in een Knee Lift, stap dan weer naar achter voor de tweede Lunge
- Voorste knie naar buiten in Lunge
- Voorste dijbeen parallel
- Heupen recht
- Buikspieren aangespannen

↓ **OPTIE:** LUNGE, TAP, LUNGE, SAMEN

Laag 2: Zet af vanuit de hiel van het stationaire been om de bielspiieren te activeren.



SQUAT HEEL RISE

- Barbell op de rug
- Voeten net voorbij heupbreedte
- Heupen omlaag en naar achter, net boven knielijn
- Billen naar 90°
- Knieën naar buiten
- Borst op
- Buikspieren aangespannen
- Ellebogen onder barbell
- Til hielen op
- Span bilspieren aan als je omhoog komt uit de Squat

↓ **OPTIE:** HIELEN NIET OMHOOG

Laag 2: Span billen aan als je omhoog komt uit de Squat en span buikspieren aan om de beweging onder controle te houden



03. TUNNEL VISION / WARLORD 7:47mins

PUSHUP WITH ALTERNATING SHOULDER TAP AND KNEE CLIMBER

- Combinatie van Shoulder Tap en Knee Climber Pushup
- **Borst naar ellebooghoogte in Pushup**
- Linkerknie naar voren als rechterarm de linkerschouder aantikt
- Pushup
- Afwisselend knie naar voren met afwisselende armen in shoulder tap
- **Focus op het recht houden van de heupen en de buikspieren aangespannen**

↓ **OPTIE:** PUSHUP OP KNIE EN LAAT 1 ELEMENT VAN DE COMBO VERVALLEN

Laag 2: *Druk handen in de vloer om het bovenlichaam te stabiliseren*





04. LADDERS

CLASS SETUP

4 ladders; Een ladder van 1 minuut om de basis te bepalen, gevolgd door een ladder van 2 minuten met een obstakel. Herstel en herhaal met het toevoegen van bewegingen.

Exercise	
1-MINUTE LADDER – COUNT YOUR REPS	
1	0:00 Set up and demonstrate exercises: Barbell Row x1 Jumping Lunge (L+R) (2 for 1) x1
	0:23 Barbell Row x1, Jumping Lunge (L+R) (2 for 1) x1 Barbell Row x2, Jumping Lunge (L+R) (2 for 1) x2 Barbell Row x3, Jumping Lunge (L+R) (2 for 1) x3
	1 minute to get as high up the Ladder as possible
	1:23 Recovery
2 MINUTE LADDER WITH OBSTACLE	
The goal is to hit the same number of reps as the first Ladder with x3 Burpee in between each set	
2	1:51 Barbell Row x1, Jumping Lunge (L+R) (2 for 1) x1, Burpee x3 Barbell Row x2, Jumping Lunge (L+R) (2 for 1) x2, Burpee x3 Barbell Row x3, Jumping Lunge (L+R) (2 for 1) x3, Burpee x3
	If you complete the same number of reps as Ladder 1 before the countdown you can take extra recovery
	3:50 Recovery
1 MINUTE LADDER– COUNT YOUR REPS	
3	3:50 Set up and demonstrate exercises: Barbell Front Squat x1, Clean & Press x1
	4:18 Barbell Front Squat x1, Clean & Press x1 Barbell Front Squat x2, Clean & Press x2 Barbell Front Squat x3, Clean & Press x3
	5:20 Recovery
2 MINUTE LADDER WITH OBSTACLE	
The goal is to hit the same number of reps as the first Ladder with x3 Pushup in between each set	
EXTRA CHALLENGE: Try and get one set more than the first Ladder	
4	5:45 Barbell Front Squat x1, Clean & Press x1, Pushup x3 Barbell Front Squat x2, Clean & Press x2, Pushup x3 Barbell Front Squat x3, Clean & Press x3, Pushup x3
	If you complete the same number or extra set of reps as the 2 minute Ladder with Pushup obstacle before the countdown, you can take extra recovery
	7:46 Recovery



04. SHUTDOWN / ATTACK / GOD'S PLAN 7:59mins

COACHING TIP

De setup van deze track is vrij complex. Als je de bewegingen duidelijk voordoet, dan voorkom je verwarring. Tel de herhalingen aan het begin van elke set, zodat je deelnemers goed kunnen volgen en het concept meteen door hebben.

CONNECTION

Je deelnemers hebben aanmoediging om zoveel mogelijk herhalingen te doen.

DRIVE

Het is belangrijk dat de deelnemers hun eigen doelen stellen. Dit zorgt voor motivatie. Met de 1 Minuut Ladder kunnen deelnemers invloed uit oefenen op hun eigen workout en een standaard voor zichzelf bepalen. Het is de taak van de coach om leden te helpen en motiveren om hun eigen doelen te behalen.

H.I.I.T. SCIENCE

Door de barbell dicht bij het lichaam te houden bij de Clean & Press zorg je ervoor dat het gewicht verticaal beweegt. Zo worden onze spieren getraind om gewicht te tillen tegen de zwaartekracht in. Hierdoor ontwikkelen we atletische kracht en power.

TECHNIQUE

BARBELL ROW

- **Borst op**
- **Voeten heupbreedte**
- **Kom naar voren vanuit de heupen**
- **Trek barbell vanaf de knieën naar de buik**
- Ellebogen naar elkaar toe
- Pak de bar vast net voorbij schouderbreedte

JUMPING LUNGE

- **Spring in een lange Lunge**
- Achterste knie naar de vloer
- **Borst op, buikspieren aangespannen**
- Zwaai met de armen om omhoog te springen en wissel van been
- **Voorste dijbeen parallel aan de vloer**
- **Knieën gebogen om landing op te vangen**

↓ **OPTIE:** BACKWARD STEPPING LUNGE

Laag 2 for Ladder: Blijf laag in de benen en wissel snel om meer herhalingen te kunnen doen.

BURPEE

- **Squat spring terug in Plank positie, spring naar voren in brede Squat jump**
- **Voeten voorbij heupbreedte**
- **Billen omlaag en naar achteren**
- **Doe een Squat bij de wisseling**
- **Borst op**
- **Buikspieren aangespannen als je terug springt**
- **Handen onder schouders**

↓ **OPTIE:** LOOP IN EN UIT, GEEN SPRONG

Tip: Doe een Squat om snel in en uit de Burpee te komen.

BARBELL FRONT SQUAT

- **Voeten voorbij heupbreedte**
- **Leid met de ellebogen om de barbell dicht bij het lichaam te houden**
- Breng de barbell naar je sleutelbeen, voordat je squat
- **Knieën naar buiten, heupen naar achter net boven kniehoogte**
- **Breng de barbell terug naar het midden van de dijbenen voordat je start met de Clean & Press**

↓ **OPTIE:** BARBELL OP DE RUG

CLEAN & PRESS

- **Leid met de ellebogen**
- **Breng barbell naar sleutelbeen**
- **Buikspieren aangespannen om de barbell omhoog te brengen O/H**
- **Ellebogen lichtjes gebogen**
- **Knieën gebogen**
- **Houd barbell dicht bij het lichaam**

Laag 2: Span de core aan voor meer kracht en controle, kwalitatieve reps en meer spieractivatie.

PUSHUP

- **Handen voorbij schouderbreedte**
- **Borst in lijn met de ellebogen**
- **Ruggengraat lang**
- **Billen omlaag**
- **Buikspieren aangespannen**

↓ **OPTIE:** PUSHUP OP KNEEEN

Tip: Ga op je knieën voor snelle reps en om de hartslag hoog te houden, indien nodig.



05. DOUBLE DROP SET

CLASS SETUP

2 sets van 30/20/10 seconden training. De tweede set is minder intens en er is een langer herstel.

Exercise		
1	0:00	Setup and demonstrate exercises with plate: Squat Jump x1, Plate Snatch x1, Burpee x1
	0:30	Squat Jump x1, Plate Snatch x1, Burpee x1
	1:00	Recovery
	1:14	Squat Jump x1, Plate Snatch x1, Burpee x1
	1:34	Recovery
	1:44	Squat Jump x1, Plate Snatch x1, Burpee x1
	1:54	Recovery
2	1:54	Recover and demonstrate set 2: Squat Jump x1, Overhead Squat x1 <i>(with plate)</i>
	2:24	Squat Jump x1, Overhead Squat x1
	2:52	Recovery
	3:14	Squat Jump x1, Overhead Squat x1
	3:35	Recovery
	3:50	Squat Jump x1, Overhead Squat x1
	4:00	Recovery



05. MONEY / I’LL BE GONE 4:11mins

COACHING TIP

Gebruik ‘say and do’ coaching om duidelijk de combinatie van de bewegingen te coachen.

CONNECTION

Geef de deelnemers tips om te bewegen met een correcte techniek. In het laatste kwart van de les kunnen deelnemers meer uit hun set halen als ze correct bewegen. Moedig ze aan om met de workout te blijven connecten en laat ze nog harder gaan voor een langere tijd.

DRIVE

Double Drops zijn snelle uitbarstingen van H.I.I.T. dus behandel deze track als de tabata van de les. In deze track moet je je deelnemers het meeste motiveren. Korte trainingspieken betekent dat ze uit elke set het maximale moeten halen.

H.I.I.T. SCIENCE

De jumping patronen verhogen de krachtontwikkeling in onze propulsie spieren. Hoe sneller en harder deze spieren samentrekken, hoe hoger de hartslag wordt.

Hoogte en snelheid in deze bewegingen is cruciaal om in de H.I.I.T. zone te komen.

TECHNIQUE

SQUAT JUMP/PLATE SNATCH

- **Voeten breed, knieën naar voren over de tenen**
- **Borst op**
- Spring hoog uit de Squat
- **Land lichtjes**
- Houd armen recht
- **Spring naar voren in een loaded Squat met buikspieren aangespannen**
- **Breng schijf uit en omhoog, net boven het voorhoofd**
- Spring terug in een Squat; zwaai armen recht omlaag
- **Buig de knieën** om de schijf te laten zakken en de Burpee af te maken

Laag 2: *Focus op het snel oppakken van de schijf van de vloer om de intensiteit te verhogen*

BURPEE

- **Squat, leg schijf op de vloer**
- **Spring terug in Plank positie met aangespannen buikspieren**
- Spring naar voren in een brede Squat
- Pak de schijf
- **Voeten voorbij heupbreedte**
- **Billen omlaag en naar achter, net boven kniehoogte**
- **Borst op**

Tip: Doe een Squat om snel in en uit de Burpee te komen.

OVERHEAD SQUAT WITH PLATE

- Schijf boven hoofd
- Armen recht
- **Ellebogen lichtjes naar voren**
- **Heupen naar achter en omlaag in Squat**
- Schijf blijft boven het hoofd
- Buikspieren aangespannen
- Focus op het hoog houden van de borst in de Squat

↓ **OPTIE: SQUAT PRESS**



06. 30/30 DRILL

CLASS SETUP

1-minute challenge, combinatie van drie bewegingen.

Exercise	
0:00	Set up and demonstrate move: Straddle (L+R), Pushup x1, Squat Jump x1
0:28	Straddle (L+R), Pushup x1, Squat Jump x1
1:30	Recovery



06. SECOND GUESS 1:42mins

COACHING TIP

Doe de nieuwe beweging voor aan het begin - De Straddle.

CONNECTION

De laatste 5 tracks draaiden om het coachen van de techniek en het uitdagen van de deelnemers om correct te bewegen voor een maximaal H.I.I.T. effect. Nu is het tijd om de deelnemers hun gang te laten gaan zodat ze kunnen laten zien wat ze geleerd hebben.

DRIVE

Deze set is maar 1 minuut. Gebruik de finishlijn als aanmoediging in het coachen. Deelnemers hebben de neiging om harder te werken als de tijd kort is.

H.I.I.T. SCIENCE

In deze fase van de les zo hard mogelijk gaan is heel belangrijk om het meeste uit de H.I.I.T. training te halen. In dit blok kunnen deelnemers hun fitnessniveau naar een nieuwe hoogte brengen.

TECHNIQUE

STRADDLE/PUSHUP/SQUAT JUMP

- 1 Straddle L+R
- **Buikspieren aangespannen**
- Heupen recht
- **Spring terug naar Plank, 1 Pushup met borst op ellebooghoogte**
- **Spring breed voorbij de handen in Squat Jump**
- **Land lichtjes**

↓ **OPTIE:** PUSHUP OP KNEEEN



07. CORE CHALLENGE

CLASS SETUP

Core challenge!

<i>Exercise</i>	
0:07	Lying on back, Plate C-Crunch with Pike Extension (<i>in, up, out</i>)
0:28	Plate C-Crunch with Pike Extension
0:48	Cross Crawl (L+R)
1:12	Pike Crunch with Plate
2:00	<i>Recovery</i>



07. CAN'T TELL ME NOTHING 2:02mins

COACHING TIP

Deze track is zwaarder dan het lijkt. Vergeet niet om de optie te geven om zonder schijf te werken.

CONNECTION

De muziek zet de vibe neer.

DRIVE

Laatste track. Geef wat voordelen en geef complimenten om ervoor te zorgen dat de deelnemers het volhouden tot de laatste Plate Pike!

TECHNIQUE

PLATE C – CRUNCH/ PIKE EXTENSION

- Ga op je rug liggen, schijf naar voorhoofd
- Crunch schijf naar knieën
- **Ribben naar heupen met kin in**
- **Buikspieren aangespannen om de onderrug tegen de vloer te houden**
- Strek armen en benen uit naar 45°
- Armen in lijn met de schouders
- Voeten in lijn met de heupen
- Open de armen en benen om uit te strekken, duw de onderrug tegen de vloer

↓ **OPTIE:** GEEN SCHIJF

CROSS CRAWL

- Op je rug liggen
- **Benen naar 45°, vingertoppen naar slapen**
- **Tegenovergestelde schouder cruncht naar de tegenovergestelde knie**
- **Draai vanuit het midden van de borst**
- Ellebogen breed en lichtjes omhoog

↓ **OPTIE:** KNIEEN GEBOGEN

PLATE PIKE TO EXTENSION

- Strek armen en benen verticaal uit, schijf in handen
- Armen in lijn met de schouders
- Voeten in lijn met de heupen
- **Open de armen en benen om ze uit te strekken, druk onderrug tegen de vloer**
- Armen en benen verticaal, ribben naar de heupen
- Staartbeen omhoog

↓ **OPTIE:** GEEN SCHIJF



MIX AND MATCH

SIMPLE COACHING. MAXIMUM FUN.

Je kunt verschillende tracks mixen en matchen als je club een licentie heeft voor meer dan 1 GRIT programma. Elke Quarterly Release heeft een aparte structuur, dus je kunt alleen binnen 1 release mixen (eg LES MILLS GRIT Strength 27, LES MILLS GRIT Plyo 27, en LES MILLS GRIT Cardio 27), en alleen de toegewezen tracks staan in de notes.

Even nog een kleine herinnering dat we de nummering vanaf Release 12 voor Cardio op Strength en Plyo hebben afgestemd. Dat betekent dat er geen Plyo 9, 10 of 11 is.

Deze combo's kun je doen voor het mixen en matchen:

1 WARMUP

Neuromuscular Pre-conditioning

- Program Specific

2. 30/30 DRILL

Speed Circuit Training

- Program Specific

3 ADD ON GIANT SETS

Speed Duration Training

- Program Specific

4 LADDERS

Speed Time Challenge

- Mix and Match

5 DOUBLE DROP SET

Anaerobic Circuit Challenge

- Mix and Match

6 30/30 DRILL

Speed Circuit Training

- Program Specific

7 CORE

Speed Duration Training

- Program Specific

Met welke track je begint bepaalt het type workout. Bijvoorbeeld, als je tracks 1,4, 5 en 7 van Strength neemt en tracks 2, 3 en 6 van Cardio, dan is het een Strength workout.

Dit geeft jou en je deelnemers heel veel afwisseling, en dat is belangrijk bij trainingplateaus. Have fun messing things up!

EQUIPMENT

Als de mix ervoor zorgt dat je verschillende materialen nodig hebt in de komende tracks, geef dit dan duidelijk aan aan het begin van de workout. Je kunt de muziek maximaal 30 seconden stoppen voor de set up, maar niet langer omdat dan de intensiteit van de workout omlaag gaat.

COMPONENTS

1. STATE OF MIND

Bij het lesgeven heb je 2 doelen:

- Het leiden van een INTENSE workout
- Het coachen van je TEAM

Dit is je basis, onthoud dat.

Top suggesties om LES MILLS GRIT succesvol te geven:

1. OEFEN. Je moet de choreografie door en door kennen – dit geeft je zelfvertrouwen
2. Belonen voor inspanning is essentieel – 'de vijf geven', 'schouderklopjes' zijn belangrijk
3. Wees AUTHENTIEK & ECHT
4. Connect met iedereen in de ruimte
5. Doe het samen met het team
6. Loop door de zaal en coach ieder individu

2. LAAT ZIEN

LES MILLS GRIT is hardcore. Geen twijfel over mogelijk! Dus net als de beste coaches moeten de mensen die ervoor kiezen om les te geven in GRIT ook nogal hardcore zijn.

Als je je mensen echt wilt inspireren om hun fysieke grenzen te verleggen, zullen je eigen grenzen komen te verleggen. Ga je comfortzone uit bij het lesgeven, wees het beste inspirerende, atletische en fysieke rolmodel dat je kunt zijn.

Wat betekent dit in termen van voorbereiding? Het betekent veel werk. Als je oefent met zware gewichten, grote sprongen en veel passie, ZUL je het soort coach worden dat je deelnemers nodig hebben om hun persoonlijke doelen te bereiken.

3. SAY

What do you NEED to say?

- Techniek en veiligheidscues
- Cues voor snelle setup en om materiaal en posities te organiseren
- Wat er in het volgende blok verwacht kan worden
- Motiverende en aanmoedigende cues
- Cues voor herstel

Algemeen gezegd geef je mensen genoeg informatie om veilig en snel een beweging uit te voeren zonder een lange overgang, en vervolgens motiveer je ze.

NOGAL SIMPEL ALS JE HET ZO STELT.

Suggesties:

- Werk hard aan het creëren van een super beknopt script; korte, scherpe cues
- Oefen door je script op te zeggen, terwijl je ook fysiek oefent
- Wees duidelijk, precies en super motiverend
- Beweeg rond in de zaal en gebruik geweldige rolmodellen in je les voor demonstraties, zodat je ook andere kunt coachen



GRIT COACH INFO

WRITE IT UP

Wist je dat je nu oefeningen op de muur/spiegels kunt schrijven zodat deelnemers ze kunnen zien?

Dit hangt af van je club (check dus eerst hun beleid voordat je op muren of spiegels gaat schrijven), maar als je club en rooster het toestaat kun je de workout tentoonstellen op een flipover, op de spiegel (zorg ervoor dat je geen watervaste stift gebruikt!), of zelfs op de vloer met krijt!

Dit heeft voordelen voor jou EN je deelnemers. Het helpt jou omdat we allemaal weten dat het moeilijk is om een hoop verschillende oefeningen uit meerdere releases te onthouden. Het helpt je deelnemers omdat het dient als een geheugensteuntje voor oefeningen die herhaald worden en het helpt ze de structuur van de les te begrijpen, waardoor ze met meer vertrouwen kunnen werken. En dat is goed nieuws voor iedereen!

Je hoeft niet elke track apart op te schrijven.

We adviseren:

- Geef info over de bewegingen voor de meer complexe tracks
- Bij eenvoudigere tracks als korte Challenges: schrijf alleen de tracknaam op.



WE ARE THE LES MILLS TRIBE

We are a global family of leaders, passionately devoted to creating a healthy planet.

We fearlessly inspire others to discover their true potential by falling in love with exercise.

Exercise is our global movement. Millions of us bind together every day to unite through sweat. Our movement shakes the world.

Music is our soul. It drives us, focuses us, gives us passion.

ONZE GEDRAGSCODE

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

We remove the boundaries of judgment and empower all people to enjoy the unique benefits of movement. While honoring our heritage, we set course for the future. Looking to inspire, innovate, and create as much as humanly possible.

We are ludicrous enough to believe that we can change the world.

We are the Les Mills Tribe.

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 - LI-FECHANGING FITNESS EXPERIENCES EVERY TIME, EVERYWHERE - ONZE GROOTSTE PASSIE.

BE LOUD AND HEARD

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

