

LES MILLS GRIT 33

GRIT STRENGTH

MUSIC AND CREDITS

01. WARM-UP

02. EMOM

03. GIANT SUPERSETS

04. 2:01:01

05. EMOM

06. CORE

GRIT CARDIO

MUSIC AND CREDITS

01. WARM-UP

02. EMOM

03. GIANTS

04. 2:01:01

05. PYRAMID

06. EMOM

07. CORE

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

LES MILLS GRIT 33

GRIT ATHLETIC

MUSIC AND CREDITS

03. TRI SET 1

04. TRI SET 2

05. TRI SET 3

07. ATHLETIC KICKER

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



GRIT STRENGTH MUSIC

01.

Power (3:28)
Kanye West
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Fripp, Giles, Lake, McDonald, Sinfield, West, Bernheim, Bergman, Lang

02.

Now Til Infinity (3:32)
GRiZ
© 2019 GRiZ.
Written by: Kwiecinski

03.

'Bout To Get Real (2:24)
7kingZ
© 2019 Digitalpressure/Peer Southern Productions US.
Written by: Bissell, Morgan

Making History (2:21)
Aaron Cole
© 2018 Gotee Records.
Written by: Cole, Olds

'Bout To Get Real (1:41)
7kingZ
© 2019 Digitalpressure/Peer Southern Productions US.
Written by: Bissell, Morgan

Making History (0:59)
Aaron Cole
© 2018 Gotee Records.
Written by: Cole, Olds

'Bout To Get Real (1:21)
7kingZ
© 2019 Digitalpressure/Peer Southern Productions US.
Written by: Bissell, Morgan

Making History (1:25)
Aaron Cole
© 2018 Gotee Records.
Written by: Cole, Olds

04.

Mambara (1:25)
Daddy's Groove & Mariana BO
© 2019 SPRS / SpinninRecords.com.
Written by: Unknown

Making Moves (1:20)
Oh The Larceny
© 2019 Position Music.
Written by: Wells, Burnett

Mambara (1:21)
Daddy's Groove & Mariana BO
© 2019 SPRS / SpinninRecords.com.
Written by: Unknown

Making Moves (1:26)
Oh The Larceny
© 2019 Position Music.
Written by: Wells, Burnett

05.

Azumba (4:32)
Shade
© 2020 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Unknown

06.

1988 (The Allergies Remix) (2:05)
Roast Beatz feat. Koaste
© 2016 Breakbeat Paradise Recordings.
Written by: Rhodes, Koaste

07.

Pearl Magnolia (3:25)
Alexander Lewis feat. Brasstracks,
Armani White & Bxrber
© 2018 Lowly.
Written by: Lewis, Rosenberg, Tolbert, Barber



L–R: Erin Maw, Reagan Kang, John Nicodemus

Hey guys! LES MILLS GRIT Strength 33 is literally set to rock your socks off! Release 32 had a really creative structure, so we have flipped it – a simple structure to give your class an opportunity to pick up and perform the movement patterns well, before applying power and speed to get that amazing heart rate kick! Heads up – those EMOMs are fire!

Every GRIT release is designed to be challenging and to get your members working harder and faster than they usually would outside of this class. So let's really encourage those extra reps and lift in intensity to make sure they get the true HIIT effect and all the benefits that come from it! Enjoy!

Erin and the LES MILLS GRIT crew

CLASS SET-UP

Moderate to heavy barbell and two free weight plates of the same size. Anyone new to GRIT should use lighter plates first; 2.5kg is recommended.

Aim to be super inclusive and inviting. Welcome anyone new and explain the workout and the expectations. Always tell members at the start of the class that this workout is for them and they can dial up or down whatever they need to. The bar can be switched out for the plate or body weight at any time. A great mindset to get into at the start of each workout is to remember to teach to the whole team so everyone can feel successful.

GRIT STRENGTH CREDITS

Creative Director – Les Mills Jnr

Lead Creative – Erin Maw

Creative Consultants – Corey Baird and Ezra Fantl

Chief Creative Officer – Dr. Jackie Mills

Technical Consultants – Bryce Hastings, Andrew Newmarch and Rob Lee

Program Coach – Erin Maw

Production Coordinator – Ashlee Young

GRIT STRENGTH PRESENTERS

Erin Maw (New Zealand) is a LES MILLS GRIT, BODYCOMBAT™, BODYJAM™, LES MILLS BARRE™ and LES MILLS TONE™ Trainer/Presenter, a CXWORX™ Instructor/Presenter and a BODYPUMP™ Instructor. She is a Choreographer at Les Mills International in Auckland and is also a Les Mills Ambassador for BODYCOMBAT, BODYJAM and LES MILLS GRIT.

John Nicodemus (New Zealand) is a LES MILLS GRIT Coach/Presenter and a LES MILLS CEREMONY™ and LES MILLS CONQUER™ Instructor. He is based in Auckland.

Reagan Kang (Malaysia) is a LES MILLS GRIT Trainer, a BODYCOMBAT, CXWORX and RPM™ Instructor, and a BODYPUMP™ Trainer. He is also a Les Mills Ambassador for BODYCOMBAT, BODYPUMP and LES MILLS GRIT. He is based in Singapore.

RELEASE FEEDBACK

Tell us what you think of this release. Visit lesmills.com/release-feedback



01. WARM-UP

MATERIAAL: gemiddeld tot zware barbell en 2 plates van dezelfde grootte.

<i>Exercise</i>	
0:05	Torso Rotation (L+R)
0:17	Backward-Stepping Lunge with Rotational Twist (L+R)
0:30	Air Squat
0:42	Barbell Backward-Stepping Lunge (L+R)
1:07	Barbell Squat
1:20	Barbell Squat with Heel Raise
1:32	x1 Barbell Row , x1 High Pull
1:57	Barbell Clean & Press
2:22	Barbell Squat
2:34	Barbell Squat with Heel Raise
2:47	Burpee , x2 Pushup , x1 Squat Jump
3:24	<i>Herstel</i>



01. POWER 3:28mins

CONNECTIE

GRIT Strength 33 heeft enkele nieuwe twists op oude structuren. Deze warmup geeft iedereen de kans om relaxed kennis te maken met de barbell! Simpele coaching en goede techniek brengen je hartslag de hoogte in en zorgen voor een goede basis voor de rest van de workout.

TECHNIEK

BACKWARD-STEPPING LUNGE WITH ROTATIONAL TWIST

- **Voeten onder de heupen**
- **Grote stap achter**
- Achterste knie naar de vloer
- **Twist vanuit je centrum**
- Voorste been parallel
- **Voorste knie uit**
- **Lift de borst, span de core**

AIR SQUAT

- **Voeten net buiten heupen**
- **Billen achter en laag**
- Knieën **richting van je tenen**
- Billen tot kniehoogte
- **Lift de borst**

BARBELL BACKWARD-STEPPING LUNGE

- Bar op vlezige gedeelte van de nek
- Voeten onder de heupen
- **Grote stap achter**
- Achterste knie naar de vloer
- **Twist vanuit je centrum**
- Voorste been parallel
- **Voorste knie uit**
- **Lift de borst, span de core**

BARBELL SQUAT

- **Bar op vlezige gedeelte van je nek**
- **Voeten net buiten heupen**
- **Billen achter en laag**
- **Knieën richting van je tenen**
- Billen tot kniehoogte
- **Lift de borst**
- **Span de core**
- Ellebogen onder de bar

Add HEEL RAISE

- **Knijp de billen en lift de hiel van de vloer**

BARBELL ROW

- **Leun naar voor**
- Bar tot kniehoogte
- Trek de bar in je middenrif
- **Knijp schouders naar elkaar toe**
- **Span de core**
- **Lift de borst**

BARBELL HIGH PULL

- Trek de barbell net onder je borst
- Bar dicht bij je lichaam

BARBELL CLEAN & PRESS

- **Ellebogen leiden de beweging**
- **Bar dicht bij je lichaam**
- Clean bar tot sleutelbeen
- **Span de core**
- Duw vanuit je benen
- Ellebogen net in je gezichtsveld
- **Vang op op je sleutelbeen**
- **Zachte knieën**

BURPEE, PUSHUP, SQUAT JUMP

- Squat, jump voeten naar plank, 2x Pushup, Squat, jump up
- **Voeten buiten de heupen**
- Billen achter en laag
- Gebruik de squad in de overgang
- Lift de borst
- **Span de core**
- **Handen onder de schouders**
- **Lange rechte rug**
- Pushup, **borst tot ellebooghoogte**
- **Gebogen knieën bij de landing**

↓ OPTION: PUSHUP op de knieën



02. EMOM

TRACK SET-UP: 3 minuten, 2 bewegingen elke minuut, laatste 10 seconden is een static Squat Hold.

Exercise	
0:00	Set up and demonstrate moves: Burpee x12, Plate Squat Press, Heel Raise x12
0:22	Begin EMOM x12 Burpee x12 Plate Squat Press, Heel Raise
1:15	10-second Squat Hold with Plate
1:23	Begin EMOM x12 Burpee x12 Plate Squat Press, Heel Raise
2:14	10-second Squat Hold with Plate
2:25	Begin EMOM x12 Burpee x12 Plate Squat Press, Heel Raise
3:16	10-second Squat Hold with Plate
3:24	<i>Herstel</i>



02. NOW TIL INFINITY 3:32mins

COACHING TIP

Eerste werk track. Deze EMOM is gemaakt om iedereen in de HIIT zone te krijgen met Burpees en Squat Press with Heel Raise for time. Zet de bewegingen duidelijk op en geef duidelijk het aantal reps aan. De challenge is de static hold. Je kan deze aan het einde coachen als een verrassing, zoals Reagan in de Masterclass. Zo kan je de setup duidelijk en kort houden.

CONNECTIE

Met 3 identieke rondes is ronde 2 ideaal om te connecten zowel voor de groep als 1 op 1.

Moedig mensen aan om explosief te bewegen zodat ze rust hebben voor de bel.

DRIVE

In set 3 is het tijd om de intensiteit op te zoeken! Wees een rolmodel in Range en druk bij elke beweging om de mensen in de zone te houden. De range zorgt voor het resultaat waarvoor ze komen.

HIIT SCIENCE

Ons onderzoek wijst uit dat de eerste werk track essentieel is om het meeste uit een 30 min HIIT sessie te halen. De fysiologische voordelen komen van de compound oefeningen en het harde werk in deze tracks.

TECHNIQUE

BURPEE

- Squat, jump voeten naar plank, 2x Pushup, Squat, jump up
- **Voeten buiten de heupen**
- Billen achter en laag
- Gebruik de squad in de overgang
- Lift de borst
- **Span de core aan**
- **Handen onder de schouders**
- **Lange rechte rug**
- Pushup, **borst tot ellebooghoogte**
- **Gebogen knieën bij de landing**

↓ OPTION: NO JUMP

Layer 2: Spring met heupen van Plank naar Squat om de intensiteit hoog te houden

PLATE SQUAT PRESS HEEL RAISE

- **Voeten buiten de heupen**, schijf op je sleutelbeen
- Squat, billen laag en op
- **Knieën in de richting van de tenen**
- 3 maal strekken en duw je tenen in de vloer
- Span je billen aan
- **Span de core**

Laag 2: gebruik het momentum in je benen om de schijf in het plafond te rammen. Dat is Athletisch vermogen!

SQUAT HOLD WITH PLATE

- Drop in een squat en houd vast
- Schijf strekken op schouderhoogte
- Lift de borst
- Span de core



03. GIANT SUPERSETS

TRACK SET-UP: 2 rondes, 2 minuten dan 4 rondes, 1 minuut van explode naar load.

Exercise	
0:00	Set up and demonstrate first move: Squat Jump
0:25	Begin Giant Set Squat Jump
0:55	Lateral Pushup (L+R)
1:25	Barbell Squat with Heel Raise
1:54	Barbell Push Press
2:23	<i>Herstel</i>
2:23	Set up and demonstrate first move: Power Lunge (L+R)
2:45	Begin Giant Set Power Lunge (L+R)
3:17	Side Climber (L+R)
3:44	Barbell Backward-Stepping Lunge (L+R)
4:16	Barbell Clean & Press
4:44	<i>Herstel</i>
4:44	Set up and demonstrate first move: Squat Jump
5:03	Begin Superset Squat Jump
5:35	Barbell Squat with Heel Raise
6:03	<i>Herstel</i>
6:03	Set up and demonstrate first move: Lateral Pushup (L+R)
6:25	Begin Superset Lateral Pushup (L+R)
6:55	Barbell Push Press
7:23	<i>Herstel</i>
7:23	Set up and demonstrate first move: Power Lunge (L+R)
7:44	Begin Superset Power Lunge (L+R)
8:16	Barbell Backward-Stepping Lunge (L+R)
8:45	<i>Herstel</i>
8:45	Set up and demonstrate first move: Side Climber (L+R)
9:06	Begin Superset Side Climber (L+R)
9:36	Barbell Clean & Press
10:05	<i>Herstel</i>



03. ‘BOUT TO GET REAL / MAKING HISTORY 10:11mins

COACHING TIP

Explode-to-load training. We doen 4 bewegingen back- to-back in de eerste 2 giant sets: 2 explode body weight dan 2 loaded met de bar. De volgende 4 sets zijn 1-minute Supersets, 2 bewegingen, explode to load back-to-back. Hou je deelnemers betrokken door altijd een duidelijke setup te geven. Dit is een killer workout track dus coach mensen hierdoor met veel motivatie.

CONNECTIE

Ze kennen nu de bewegingen. Nu leren we ze hoe ze beter kunnen bewegen. Ga de groep in en maximaliseer hun techniek en intensiteit.

DRIVE

In de laatste sets moet je zelf mee rocken! Dit verhoogt de urgentie in je stem en helpt je deelnemers gemotiveerd te blijven. Jij bent het Rolmodel.

HIIT SCIENCE

Door type 2 spiervezels te gebruiken verhogen we de intensiteit. Dit geeft ons straks de echte voordelen van een HIIT les.

TECHNIEK

SQUAT JUMP

- **Voeten net buiten heupen**
- **Billen achter en laag**
- **Knieën richting van je tenen**
- Billen tot kniehoogte
- Gebruik je armen boven je hoofd
- **Lift de borst**

↓ OPTION: SQUAT HEEL RAISE

Layer 2: gebruik je armen voor meer momentum

LATERAL PUSHUP

- Pushup, loop naar 1 kant, pushup, loop naar de andere kant
- **Borst tussen de ellebogen**
- **Lange rechte rug**
- **Span de core**

↓ OPTION: PUSHUP op de knieën

Layer 2: drop sneller naar de vloer en trek je schouderbladen naar elkaar toe

BARBELL SQUAT WITH HEEL RAISE

- **Bar op vlezige gedeelte van je nek**
- **Voeten net buiten heupen**
- **Billen achter en laag**
- **Knieën richting je tenen**
- Billen tot kniehoogte
- Lift de hielen van de vloer
- **Lift de borst**
- **Span de core**
- Ellebogen onder de bar

Layer 2: Verhoog de druk in je benen door rechtop te blijven, schouders achter

BARBELL PUSH PRESS

- Duw van je sleutelbeen naar boven
- **Bar net in je gezichtsveld**
- **Gebruik je benen**
- **Span de core aan**
- Lift de borst

↓ OPTION: PLATE PUSH PRESS

Layer 2: Gebruik de vloer om jezelf zo hard mogelijk af te duwen

POWER LUNGE

- Grote stap achter
- Buig knieën, voorste been parallel met de vloer
- Jump en wissel je benen
- Gebruik de armen
- **Gebogen Knieën in de landing**
- Lift de borst
- Span de core

↓ OPTION: BACKWARD-STEPPING LUNGE

Layer 2: Genereer kracht in je heupen voor meer hoogte, houd je voorste knie naar buiten.



03. ‘BOUT TO GET REAL / MAKING HISTORY 10:11mins

SIDE CLIMBER

- Plank positie
- 2 knieën buiten je ellebogen
- Terug naar plank
- Andere kant
- **Span de core aan tijdens het wisselen**

↓ OPTION: SINGLE-LEG SIDE CLIMBER

Layer 2: Snelle voeten vragen om meer core spanning

BARBELL BACKWARD-STEPPING LUNGE

- Bar op vlezige gedeelte van de nek
- Voeten onder de heupen
- **Grote stap naar achter**
- Achterste knie naar de vloer
- **Twist vanuit je centrum**
- Voorste been parallel
- **Voorste knie uit**
- **Lift de borst, span de core**

Layer 2: hou de knieën gebogen en ga gelijk naar de volgende rep, zonder rustpauze

BARBELL CLEAN & PRESS

- **Ellebogen leiden de beweging**
- **Bar dicht bij je lichaam**
- Clean bar tot sleutelbeen
- **Span de core**
- **Duw vanuit je benen**
- **Ellebogen net in je gezichtsveld**
- Vang op je sleutelbeen
- Zachte knieën

Layer 2: zoek momentum door snel onder je bar te komen.



04. 2:01:01

TRACK SET-UP: 4 sets van 1 minuut, eerste 2 zijn drop sets, 2e zijn pyramides, met een 20 seconden drop

Exercise	
SET 1:	
0:00	Set up and demonstrate moves: x1 Barbell Row , x1 Barbell Drop Squat Clean
0:24	x1 Barbell Row , x1 Barbell Drop Squat Clean
0:43	Barbell Drop Squat Clean
1:06	Barbell Row
1:24	<i>Herstel</i>
SET 2:	
1:24	Set up and demonstrate moves: x1 Double Plate Wide Fly , x1 Squat Jump
1:46	x1 Double Plate Wide Fly , x1 Squat Jump
2:04	Squat Jump
2:24	Double Plate Wide Fly
2:44	<i>Herstel</i>
SET 3:	
2:44	Set up and demonstrate move: Barbell Row
3:04	Barbell Row
3:24	Barbell Drop Squat Clean
3:47	x1 Barbell Row , x1 Barbell Drop Squat Clean
4:04	<i>Herstel</i>
SET 4:	
4:04	Set up and demonstrate move: Double Plate Wide Fly
4:26	Double Plate Wide Fly
4:45	Squat Jump
5:00	x1 Double Plate Wide Fly , x1 Squat Jump
5:24	<i>Herstel</i>



04. MAMBARA / MAKING MOVES 5:32mins

COACHING TIP

Start met een 2 beweging combo's, daarna splitten we de andere 2 bewegingen voor 20 seconden.

Het draait eerst om duidelijkheid. Vertel ze dat de drop squad de moeilijkste is, om ze engaged te houden tot het einde. In de volgende set is de squat jump de zwaarste. Je wilt de deelnemers hier in meenemen om de intensiteit hoog te houden. We flippen de sets in 3 en 4 maar de moeilijkste zijn steeds de middelste 20 seconden.

CONNECTIE

Zo gauw ze de bewegingen snappen ga je floorcoachen. Veel tijd om te connecten dus. Mensen komen op het moeilijke punt nu dus complimenteer en houd het positief. Laat ze weten dat wat ze nu voelen precies is waar we naar op zoek zijn bij HIIT training.

DRIVE

In Set 3 en 4 is het game on. Tijd om inspirerende quotes te gebruiken.

Wie kan blijven rammen?! Als ze hier hard gaan is het overwinningsgevoel achteraf nog beter.

HIIT SCIENCE

Deze track heeft 2 tegenovergestelde concepten om de intensiteit hoog te houden. Herkenning en verrassing.

TECHNIQUE

BARBELL ROW

- **Leun naar voor**
- Bar tot kniehoogte
- Trek de bar in je middenrif
- **Knijp schouders naar elkaar toe**
- **Span de core**
- **Lift de borst**

Layer 2: knijp je ellebogen nog dicht langs je ribben.

BARBELL DROP SQUAT CLEAN

- Voeten onder heupen
- Clean barbell tot je sleutelbeen en drop in een squat
- **Bar dicht bij je lichaam**
- **Ellebogen leiden de beweging**
- Voeten buiten de heupen
- Heupen achter en laag
- **Span de core**
- Billen tot kniehoogte
- **Lift de borst**
- Jump de voeten terug onder de heupen, bar neer

Layer 2: Drop sneller in de clean onder de bar. Hier bouw je explosieve kracht op.

↓ OPTION: GEEN JUMP

DOUBLE PLATE WIDE FLY

- **Leun voor**
- **Fly schijven tot schouderhoogte**
- **Span de core aan**
- **Lift de borst**

Layer 2: open de schijven nog verder voor meer spanning in de schouders

SQUAT JUMP

Voeten buiten de heupen

- Buig je knieën en jump
- Schijf tegen je dijbenen
- **Span de core aan**
- **Gebogen knieën in de landing**
- **Lift de borst**

↓ OPTION: SQUAT HEEL RAISE

Layer 2: bij het zakken, benen vangen alles op. Bij het lanceren, knijp je billen zo hard mogelijk aan.



05. EMOM

TRACK SET-UP: 4 minuten, every minute on the minute, Zelfde bewegingen als eerder om en om. Tel je herhalingen en zet zo een benchmark voor de volgende 3 rondes. 10-second static hold bij 50 seconden.

Exercise	
0:00	Set up and demonstrate move: Burpee – <i>Aim for a minimum of 15 reps</i>
0:25	Begin Minute 1 Burpee
1:15	10-second Squat Hold with Plate
1:25	Begin Minute 2 – <i>Aim for same number of reps as Minute 1</i> Plate Squat Press with Jack
2:15	10-second Squat Hold with Plate
2:25	Begin Minute 3 – <i>Aim for same number of reps as Minute 1</i> Burpee
3:15	10-second Squat Hold with Plate
3:25	Begin Minute 4 – <i>Aim for same number of reps as Minute 1</i> Plate Squat Press with Jack (Advanced Option: Squat Jump with Overhead Press)
4:15	10-second Squat Hold with Plate
4:25	<i>Herstel</i>



05. AZUMBA 4:32mins

COACHING TIP

Laatste challenge! Bijna hetzelfde als in de eerste EMOM alleen focussen we op 1 beweging per ronde. Tel je reps in de eerste ronde en zet een benchmark voor de volgende 3! Gebruik je setup om dit duidelijk te maken en tel mee om ze te motiveren. Minuut 1 is waar je de toon zet voor de rest van deze track.

CONNECTIE

Erin geeft een minimum reps om iedereen scherp te zetten. Als je de deelnemer goed kent kan je hier een echte challenge van maken. Voor de nieuwe deelnemers geef je aan dat elke Rep een overwinning is.

DRIVE

Je wilt hyped en pumped coachen in deze track. Erin heeft er zelf ook gruwelijk veel zin in en dat steekt mensen aan! Dit is waar GRIT voor staat. Good vibes en hard werk.

HIIT SCIENCE

Het is op de momenten waarop ons lichaam vermoeid is waar de winst te halen valt. Door door vermoeidheid door te breken shiften we onze fitness en conditie.

TECHNIEK

BURPEE

- Squat, jump voeten naar plank, 2x Pushup, Squat, jump up
- **Voeten buiten de heupen**
- Billen achter en laag
- Gebruik de squad in de overgang
- Lift de borst
- **Span de core**
- **Handen onder de schouders**
- **Lange rechte rug**
- Pushup, **borst tot ellebooghoogte**
- **Gebogen knieën bij de landing**

↓ OPTION: NO JUMP

Layer 2: Land laag in elke burpee om de intensiteit hoog te houden.

PLATE SQUAT PRESS WITH JACK

- Voeten onder heupen
- Schijf bij je sleutelbeen
- Drop in een squat voeten wijd
- Billen achter en laag
- **Lift de borst**
- Trek je voeten terug onder de heupen
- **Span de core**

↓ OPTION: SQUAT PRESS

Advanced option: **SQUAT JUMP WITH OVERHEAD PRESS**

- Duw je schijf op als je springt
- **Gebogen knieën in elke landing**

SQUAT HOLD WITH PLATE

- Zak in een squat en hou vast
- Schijf strekken op schouderhoogte
- **Knieën in de richting van je tenen**
- **Lift de borst**
- **Span de core aan**



06. CORE

TRACK SET-UP: 100 herhalingen, 2 bewegingen, 50 herhalingen voor elke bewegingen en je kiest zelf hoe je het indeelt. Doel is 100 halen.

<i>Exercise</i>	
0:00	Set up and demonstrate moves: Cross Crawl (L+R) (1 for 1) x50, Plate Pulse x50
0:29	x50 Cross Crawl (L+R) (1 for 1) x50 Plate Pulse If reps are completed before the countdown, either hold a Hover or your favorite stretch
2:01	<i>Herstel</i>



06. 1988 2:05mins

COACHING TIP

Twee bewegingen, 100 reps. Deelnemers kiezen hoe ze het indelen.

Geef duidelijk aan dat zij beslissen en herhaal dit in de setup. Reagan geeft enkele opties hoe ze kunnen indelen.

CONNECTIE

Als je alles hebt opgezet, kijk dan rond wie je hulp nodig heeft. Ga de groep in en help mensen, complimenteer. Deelnemers zijn moe nu, dus als ze het niet snappen is dit normaal, jouw taak is om ze te spotten en ze snel in beweging te krijgen.

Als je 100 haalt voor de tijd, hover tot de muziek stopt! Deze kleine twist houdt iedereen aan het werk tot het einde. Maak ze het niet te makkelijk Challenge iedereen om te blijven staan tot het bittere eind.

DRIVE

Als de 100 herhalingen voltooid zijn, doen we een Hover tot de muziek stopt. Deze brutale kleine kick op het einde laat iedereen toe om te werken naar de muziek! Nu is het tijd om mensen in de Hover te houden, dus laat ze niet gemakkelijk los. Noem namen van je deelnemers en daag ze uit om vol te blijven houden tot de muziek stopt.

TECHNIQUE

CROSS CRAWL

- Knieën boven heupen, vingers aan je hoofd
- **Strek 1 been, schouder naar tegenovergestelde knie**
- **Twist vanuit je core en borst**
- **Kin bij je borst**

↓ OPTION: TAP TOES DOWN

Layer 2: houd je ellebogen breed voor een grote twist.

PLATE PULSE

- Benen gestrekt naar boven, **rug in de vloer**
- Armen lang, schijf in je handen
- **Crunch je ribben naar je heupen**
- Richt je schijf naar je voeten
- **Kin bij je borst**

↓ OPTION: NO PLATE

Layer 2: breng je ribben zo kort mogelijk bij je heupen.

HOVER

- **Ellebogen onder schouders**
- **Rug lang, sterk en recht**
- **Buikspieren aangespannen**

↓ OPTION: OP KNIEËN



GRIT CARDIO MUSIC

01. **Got Me** (3:25)
Atomic Drum Assembly
© 2019 Island Life Recordings.
Written by: Unknown

02. **Magalenha** (3:30)
Simon Fava & Gregor Salto feat. Sergio Mendes
© 2017 SPRS / SpinninRecords.com
Written by: Brown

03. **Within Sight** (2:10)
Noam Dee
© 2020 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Fairley

1995 (2:05)
Bunji Garlin
Courtesy of VP Music Group.
Written by: Alvarez

Within Sight (2:05)
Noam Dee
© 2020 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Fairley

1995 (2:09)
Bunji Garlin
Courtesy of VP Music Group.
Written by: Alvarez

04. **Flicks and Tricks** (1:29)
NOAM DEE
© 2020 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Fairley

Ni de Coña (1:25)
Wiwek & Mike Cervello
© 2017 Barong Family.
Written by: Mahabali, Herssens

Flicks and Tricks (1:26)
NOAM DEE
© 2020 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Fairley

Ni de Coña (1:29)
Wiwek & Mike Cervello
© 2017 Barong Family.
Written by: Mahabali, Herssens

05. **Breaking Fire** (1:25)
NOAM DEE
© 2020 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Fairley

06. **Rumbra** (4:30)
KANDY & Olly James
© 2015 Brooklyn Fire.
Written by: Schuppel, Purvis

07. **Catch My Breath** (2:03)
Confidence Man
© 2018 Amplifire Music.
Written by: Hales, Moore, Stephenson

08. **OUTRO**
Use Strength Track 07 music



L–R: Natasha Vincent, Kenshin Tani, Ben Main

Hey guys! LES MILLS GRIT Cardio 33 is literally set to rock your socks off! Release 32 had a really creative structure, so we have flipped it – a simple structure to give your class an opportunity to get playful with some of the moves. As always Advanced Options are simply that – options for those super fit members hungry for that next-level challenge. You have the choice whether to teach them to your class or not.

Every GRIT release is designed to be challenging and to get your members working harder and faster than they usually would outside of this class. So let's really encourage those extra reps and lift in intensity to make sure they get the true HIIT effect and all the benefits that come from it! Enjoy!

Erin and the LES MILLS GRIT crew

CLASS SET-UP

Aim to be super inclusive and inviting. Welcome anyone new and explain the workout and the expectations. Always tell members at the start of the class that this workout is for them and they can dial up or down whatever they need to. A great mindset to get into the start of each workout is to remember to teach to the whole team so everyone can feel successful.

GRIT CARDIO CREDITS

Creative Director – Les Mills Jnr

Lead Creative – Erin Maw

Creative Consultants – Corey Baird and Ezra Fantl

Chief Creative Officer – Dr. Jackie Mills

Technical Consultants – Bryce Hastings, Andrew Newmarch and Rob Lee

Program Coaches – Erin Maw and Bas Hollander

Production Coordinator – Ashlee Young

GRIT CARDIO PRESENTERS

Ben Main (New Zealand) is a LES MILLS GRIT, BODYATTACK™ and BODYPUMP Trainer and is also a Les Mills Ambassador for the same three programs. He is based in Auckland.

Natasha Vincent (New Zealand) is a LES MILLS GRIT Trainer/Presenter and a BODYCOMBAT, LES MILLS CEREMONY and LES MILLS TONE Instructor. She is based in Auckland and is the Group Fitness Manager at Auckland City for LES MILLS CEREMONY, LES MILLS CONQUER and LES MILLS GRIT.

Kenshin Tani (Japan) is a LES MILLS GRIT, BODYCOMBAT and CXWORX Trainer/Presenter and a BODYPUMP Instructor. He is based in Japan.

RELEASE FEEDBACK

Tell us what you think of this release. Visit lesmills.com/release-feedback



01. WARM-UP

Exercise	
0:05	Rol je polsen
0:12	Squat with Rotation (L+R)
0:29	Run OTS
0:52	Inchworm
1:26	Mountain Climber (L+R)
1:38	Mountain Climber snel (L+R)
1:49	Set up Lizard Pushup (L+R)
2:00	Slow Lizard Pushup (L+R)
2:12	Lizard Pushup (L+R)
2:35	Double Hop (L+R)
2:46	Double Hop with High Knee (L+R)
2:58	Single Lateral High Knee Skater (L+R)
3:09	Single Lateral Skater (L+R)
3:20	<i>Herstel</i>



01. GOT ME 3:25mins

CONNECTIE

Zoals Tash zegt, GRIT Cardio 33 draait volledig om jouw persoonlijk record. Er zijn genoeg verschillende uitdagingen in deze gave workout. Begin met energie vanaf het begin om de hartslag omhoog te krijgen, wees daarna technischer voor de Lizard Pushup. Dit helpt je deelnemers om later in de workout de beweging beter uit te voeren.

TECHNIEK

SQUAT WITH ROTATION

- Voeten net iets wijder dan heupbreedte
- Heupen naar achter en beneden
- **Knieën in lijn van de tenen**
- Billen tot kniehoogte
- **Borst op**
- **Core aangespannen**
- Roteer bovenin
- **Heupen recht naar voren**
- **Roteer vanuit het midden van de borst**

RUN OTS

- Borst op
- Core aangespannen
- Knieën op tot heuphoogte

INCHWORM

- Squat naar beneden
- Loop uit tot Plank
- **Core aangespannen**
- Loop terug in een squat
- Sta op

MOUNTAIN CLIMBER

- Start in Plank positie
- **Handen onder schouders**
- **Rug lang en recht**
- **Core gespannen**
- **Heupen in lijn met schouders**
- Knieën om en om richting de borst
- Billen laag

LIZARD PUSHUP

- Start in Bear Crawl
- **Core aangespannen**
- **Elleboog op borst niveau**
- **Knieën onder heupen, handen onder schouders**
- Stap een hand met tegenovergestelde knie naar voren
- Knie breed, naar de buitenkant van de elleboog
- Zak in een Pushup
- Voorste arm breed, achterste arm smal
- Duw vanuit de Pushup terug in een Bear Crawl



DOUBLE HOP

- 2 Hops aan een kant, wissel daarna
- **Knieën gebogen**
- **Core aangespannen**

Voeg toe: **HIGH KNEE**

- Lift de knie tot heuphoogte

SINGLE LATERAL HIGH KNEE SKATER

- Knie tot heuphoogte
- Duw het gewicht van kant naar kant
- **Borst op**
- **Knieën zacht in landing**
- **Core gespannen**
- **Land met knieën in lijn van de tenen**

SINGLE LATERAL SKATER

- Spring van kant naar kant
- Duw van de buitenkant van de voet
- **Land zacht**
- **Gebruik de armen om van kant naar kant te springen**



02. EMOM

TRACK SET-UP: 3 minuten, 2 bewegingen elke minuut, laatste 10 seconden van elke minuut is het vasthouden van een Squat.

Exercise	
0:00	Set up en laat de bewegingen zien: Plank Jack (x1), Air Jack (x1) x8, Broad Jump met 2 of 3 sprongen terug
0:23	Begin EMOM x8 Plank Jack (x1), Air Jack (x1) x8 Broad Jump met 2 of 3 sprongen terug
1:14	10-second Squat Hold
1:23	Begin EMOM x8 Plank Jack (x1), Air Jack (x1) x8 Broad Jump met 2 of 3 sprongen terug
2:14	10-second Squat Hold
2:23	Begin EMOM x8 Plank Jack (x1), Air Jack (x1) x8 Broad Jump met 2 of 3 sprongen terug
3:16	10-second Squat Hold
3:24	<i>Herstel</i>



02. MAGALENHA 3:30mins

COACHING TIP

Laat beide oefeningen zien aan het begin om je deelnemers zo snel mogelijk in beweging te krijgen. Coach het aantal herhalingen om ervoor te zorgen dat iedereen de structuur van de track snapt. Heb plezier met de Squat Holds! Dit is waar je gemakkelijk kunt connecten met iedereen.

CONNECTIE

De Squat Hold geeft je tijd om iedereen in je les te zien en te kijken hoe het met ze gaat. Het is het perfecte moment om te kijken wie jou nodig heeft in de volgende set. Kenshin gebruikt de Squat Hold om de spanning op te bouwen voor de laatste set. Een super goede manier om de connectie aan te gaan met deelnemers die misschien net op het punt staan om op te geven.

DRIVE

Ga fysiek zo hard mogelijk als je maar kan in de laatste set. Wanneer je iedereen in de zaal uitdaagt om snel te eindigen, dwing je de hartslag omhoog en krijgt iedereen een welverdiende rust voor de countdown! Jij als coach moet de lat hoog leggen voor de rest. Veel plezier met deze track!

HIIT SCIENCE

Uit GRIT testen is gebleken dat de eerste ‘werk-track’ de sleutel is tot het meeste resultaat in een 30-minuten HIIT sessie. Een maximale intensiteit, met deze compound, zware oefeningen voor 3 minuten zal het resultaat bepalen voor de rest van de workout.

TECHNIEK

PLANK JACK

- **Handen onder schouders**
- Voeten samen
- **Lange sterke rug**
- **Core aangespannen**
- Spring de voeten uit en in

Layer 2: Knijp de billen samen om de heupen recht naar de vloer te houden in de Jack

AIR JACK

- Spring en spreid de armen en benen hoog en breed
- Trek de armen en benen in voor de landing
- **Knieën gebogen in de landing**
- Core gespannen

↓ OPTION: JUMP JACK

Layer 2: Tap de vloer lichtjes voor maximale snelheid

BROAD JUMP

- **Beide voeten springen en landen**
- Spring naar voren
- **Land zacht in een Squat**
- 2 of 3 kleine sprongen terug
- **Core aangespannen**
- Gebruik de armen in de Jump

Layer 2: Duw de heupen naar voren voor explosiviteit in de sprong

SQUAT HOLD

- Spring in een Squat Hold
- **Knieën in lijn met de tenen**
- **Borst op, core aangespannen**



03. GIANTS

TRACK SET-UP: 4 rondes, elk 2 minuten, 4 bewegingen per ronde, elk 25 seconden – elke set neemt de intensiteit toe.

Oefening	
0:00	Set up en laat de eerste beweging zien: x1 Drop Squat , x1 Block Jump
0:29	Begin Giant Set x1 Drop Squat , x1 Block Jump
0:54	Bolt Power Burpee
1:22	1x Drop Squat , x1 Tuck Jump
1:46	1x Pushup , x1 Bolt Power Burpee
2:09	<i>Herstel</i>
2:09	Set up en laat de eerste beweging zien: Power Lunge (L+R)
2:34	Begin Giant Set Power Lunge (L+R)
2:58	4x Bear Crawl F+B (1 for 1)
3:24	180° Power Lunge (L+R)
3:50	x4 Lizard Pushup F (L+R) (1 voor 1), x4 Bear Crawl B (1 voor 1)
4:13	<i>Herstel</i>
4:13	Set up en laat de eerste beweging zien: x1 Drop Squat , x1 Block Jump
4:39	Begin Giant Set x1 Drop Squat , x1 Block Jump
5:03	Bolt Power Burpee
5:31	1x Drop Squat , x1 Tuck Jump (Advanced Optie: Sprinter Tuck (L+R))
5:56	1x Pushup , x1 Bolt Power Burpee
6:19	<i>Herstel</i>
6:19	Set up en laat de eerste beweging zien: Power Lunge (L+R)
6:43	Begin Giant Set Power Lunge (L+R)
7:08	x4 Bear Crawl F+B (1 for 1)
7:34	180° Power Lunge (L+R)
8:00	x4 Lizard Pushup F (L+R) (1 voor 1), x4 Bear Crawl B (1 voor 1)
8:23	<i>Herstel</i>



03. WITHIN SIGHT / 1995 8:29mins

COACHING TIP

Vier rondes Giant sets met de intensiteit die toeneemt halverwege de set! Laat je deelnemers weten dat je eerst het onderlichaam traint, dan het bovenlichaam, om vervolgens te eindigen met een intense variant van beide bewegingen. Voor de laatste 2 bewegingen, lift de energie met meer spanning in je stemgebruik zodat iedereen weet dat het een uitdaging wordt!

CONNECTIE

Connect met alle fitnesslevels in je les wanneer de bewegingen intens worden. Zie hoe Ben de opties opnieuw coacht in de 3e en 4 set om mensen zich succesvol te laten voelen. Prijs de inzet van iedereen in de eerste twee bewegingen om mensen zelfvertrouwen te geven voor het zwaarder wordt. Het is de uitdaging voor jou als coach om deelnemers te laten bewegen voor de volledige set.

DRIVE

Zie hoe Ben mensen herinnert aan het feit dat deze release draait om het zetten van persoonlijke records. Mensen in de juiste mindset krijgen voor de laatste ronde, helpt ze om de juiste DRIVE te krijgen en de resultaten te krijgen waar ze voor komen.

HIIT SCIENCE

Een van de meest effectieve manieren om intensiteit omhoog te krijgen is door de hoeveelheid druk in onze 'power muscles' te vergroten. Dit is wat explosiviteit traint en helpt om type 2 spiervezels te activeren.

TECHNIEK

DROP SQUAT

- Start met voeten onder de heupen
- Zak in een Squat met voeten buiten heup breedte
- **Knieën in lijn van de tenen**
- Billen tot kniehoogte
- Reik de handen richting de vloer
- **Borst op, core gespannen**
- Wissel de hand om en om naar de vloer

Laag 2: Absorbeer de Squat, spring snel omhoog om snelheid te houden

BLOCK JUMP

- Voeten onder de heupen
- Spring en reik de handen omhoog voor de block
- Knieën gebogen in de landing

Laag 2: Minimaal contact met de vloer om de intensiteit en hartslag hoog te houden

LES MILLS GRIT 33

BOLT POWER BURPEE

- Start in plank positie, handen onder schouders
- **Core aangespannen**
- Duw de heupen richting de hielen
- Spring naar voren in een low Squat
- **Voeten wijder dan heupbreedte**
- **Knieën in lijn van tenen**
- **Borst op, core aangespannen**

↓ OPTIE: LOOP IN EEN SQUAT

Laag 2: Gooi de heupen naar voren en lift de borst als je land in een Squat

TUCK JUMP

- Spring en breng de knieën richting de borst
- **Knieën gebogen in de landing**
- **Borst op, core gespannen**

↓ OPTIES: KLEINE TUCK (elke knie tuck is vooruitgang)

Laag 2: Trek de knieën in boven in de sprong. Een snelle Tuck traint je core!

Advanced Option: **SPRINTER TUCK**

- Trek tegenovergestelde arm en knie op boven in de sprong
- **Knieën gebogen in de landing**
- Wissel arm en been in elke sprong

PUSHUP

- Handen wijder dan schouderbreedte
- **Rug lang en strak**
- **Core aangespannen**
- **Borst tot ellebooghoogte**
- Pushup en bolt

↓ OPTION: PUSHUP OP KNIEËN

Laag 2: Duw de handen in de vloer en hou je lichaam strak aangespannen

POWER LUNGE

- Split de benen, **grote stap naar achter**
- Buig de knieën, voorste been parallel aan de vloer
- **Voorste knie in lijn met de voorste tenen**
- Spring en switch de benen
- Gooi de armen over het hoofd
- **Knieën gebogen in de landing**
- **Heupen en schouders recht naar voren**
- **Borst op, core aangespannen**

↓ OPTIE: BACKWARD-STEPPING LUNGE

Laag 2: Gebruik je armen voor momentum in de lucht



03. WITHIN SIGHT / 1995 8:29mins

BEAR CRAWL

- **Handen onder schouders**
- **Knieën onder heupen**
- Loop met tegenovergestelde arm en been voorwaarts x4
- **Rug plat, heupen in lijn met schouders, core aangespannen**
- Knieën dicht bij de vloer

*Laag 2: Hoe snel kan je naar achter bewegen?
Hou de billen laag en duw vanuit de handen*

180-DEGREE POWER LUNGE

- Grote stap naar achter in een Lunge
- **Borst op, core aangespannen**
- Spring en draai 180 graden
- Land in een Lunge met het andere been voor
- **Knieën gebogen in de landing**
- **Voorste knie in lijn met de voorste tenen**
- Draai dezelfde weg terug

↓ OPTIE: BACKWARD-STEPPING LUNGE

*Laag 2: Duw vanuit de benen en **draai het hele lichaam als een**. Dat helpt je om 180 graden te draaien.*

LIZARD PUSHUP

- Start in Bear Crawl
- **Knieën onder heupen, handen onder schouders**
- **Core gespannen**
- Stap een hand met tegenovergestelde knie naar voren
- Zak in een Pushup, **borst tot elleboog hoogte**
- Voorste arm wijd, achterste arm smal
- Wissel arm en been af in voorwaarts lopen x4
- Duw vanuit de Pushup terug in een Bear Crawl

↓ OPTIE: PUSHUP ON KNEES

Laag 2: De Pushups vertragen je, dus ga zo snel mogelijk terug in de Bear Crawl. Dit houdt de intensiteit hoog!





04. 2:01:01

TRACK SET-UP: Vier sets van 1 minuut, beginnend met 2 bewegingen, dan naar 1, wisselend na 20 seconden.

Exercise	
SET 1:	
0:00	Set up en laat de eerste beweging zien: x4 Mountain Climber (L+R) (1 voor 1), x1 Donkey Kick
0:28	x4 Mountain Climber (L+R) (1 voor 1), x1 Donkey Kick
0:50	Donkey Kick
1:10	Mountain Climber (L+R)
1:29	<i>Herstel</i>
SET 2:	
1:29	Set up en laat de eerste beweging zien: x1 Burpee , x1 Tuck Jump
1:54	x1 Burpee , x1 Tuck Jump
2:16	Tuck Jump
2:34	Burpee
2:54	<i>Herstel</i>
SET 3:	
2:54	Set up en laat de eerste beweging zien: x4 Mountain Climber (L+R) (1 voor 1), x1 Donkey Kick
3:19	x4 Mountain Climber (L+R) (1 for 1), x1 Donkey Kick
3:40	Donkey Kick
4:01	Mountain Climber (L+R)
4:19	<i>Herstel</i>
SET 4:	
4:19	Set up en laat de eerste beweging zien: x1 Burpee , x1 Tuck Jump (Advanced Optie: x1 Bronco , x1 Tuck Jump)
4:44	x1 Burpee , x1 Tuck Jump (Advanced Optie: x1 Bronco , x1 Tuck Jump)
5:03	Tuck Jump
5:25	Burpee (Advanced Optie: Bronco)
5:43	<i>Herstel</i>



04. FLICKS AND TRICKS / NI DE COÑA 5:49mins

COACHING TIP

Drop sets binnen 1 minuut van werk! In de set-up, focus op het coachen van de combinatie door een paar herhalingen voor te doen. Tel de herhalingen van de Mountain Climber als een herinnering, zodat iedereen snel in de workout kan komen. Ze kennen de aparte bewegingen dus het wordt makkelijker om in de workout te blijven voor de volle minuut.

CONNECTIE

De simpele workout structuur geeft je de ruimte om de vloer op te gaan in de 3e en 4e set. Ga bezig met je team om de voordelen van elke beweging te coachen. Onthoud dat de Bronco een Advanced Optie is. Gooi hem er alleen in als het past bij je les.

DRIVE

Set 4 is een gigantische minuut met Burpees en Tuck Jumps of een Bronco! Iedereen in de les zal snel vermoeid zijn. Kijk hoe Kenshin voluit gaat en iedereen uitdaagt om te blijven bewegen. Positieve motivatie is nodig om je team over de streep te trekken!

HIIT SCIENCE

Deze track gebruikt twee contrasterende concepten om intensiteit te behouden. Dit zijn afwisseling en herkenbaarheid. De afwisseling komt van het omdraaien van de volgorde van de oefeningen, wat ons scherp houdt. De herkenbaarheid komt van het herhalende bewegingspatroon, wat helpt om maximale inzet te geven elke set.

TECHNIEK

MOUNTAIN CLIMBER

- Start in Plank positie
- **Handen onder schouders**
- Rug lang en strak
- **Core gespannen**
- **Heupen in lijn met de schouders**
- Knieën om en om richting de borst
- Billen laag

Laag 2: Duw de handen in de vloer, stabiliseer het bovenlichaam zodat de benen kunnen versnellen

DONKEY KICK

- Handen onder schouders, duw hard, stabiliseer het bovenlichaam
- Rug lang en sterk
- **Core aangespannen**
- Trek de knieën richting de borst
- Strek de benen naar plank

↓ OPTIE: FROG JUMP

Laag 2: Set jouw tempo voor een maximaal aantal herhalingen!

BURPEE

- Squat, voeten achterwaarts in een Plank, spring terug in een Squat, spring op
- Voeten wijder dan heup breedte
- Billen naar achter en beneden net boven knie lijn
- **Gebruik de Squat voor de overgang**
- Borst op
- **Core gespannen wanneer de voeten terug springen**
- **Handen onder schouders**
- Rug lang, sterk en strak
- **Knieën gebogen in de landing**

↓ OPTIE: GEEN SPRONG

Laag 2: Focus op werk van de knieën in en uit de plank. Dit is Reactive Core Training

TUCK JUMP

- Spring en breng de knieën richting de borst
- **Knieën gebogen in de landing**
- **Borst op, core aangespannen**

↓ OPTIE: KLEINE TUCK (moedig een kleine kniebuiging aan)

Laag 2: Kaats elke herhaling terug van de vloer om de snelheid in de herhalingen te behouden

BRONCO

- Vanuit Bear Crawl positie
- Schiet de benen uit naar 45 graden
- Land terug in een Bear Crawl
- **Core aangespannen om naar achter te schoppen en te landen**

Laag 2: Duw je handen hard naar beneden en span de core voor stabiliteit. Dit helpt je om met snelheid en power te bewegen.



05. PYRAMID

TRACK SET-UP: 1 minuut omgekeerde drop set; elke 20 seconden voegen we intensiteit toe

Oefeningen	
0:00	Set up en laat de eerste beweging zien: Double Shuffle (L+R)
0:19	Double Shuffle (L+R)
0:39	Butt Kick x1, Double Shuffle (L+R)
0:59	Butt Kick x2, Double Shuffle (L+R)
1:19	<i>Herstel</i>



05. BREAKING FIRE 1:25mins

COACHING TIP

Deze Piramide draait alleen om tempo. Tesh zet hem op door de deelnemers te vertellen om 'hartslag even te vergeten'. Krijg iedereen in beweging op een gemiddeld tempo, zodat ze ergens naartoe kunnen werken bij elke add-on. De uitdaging is om hen tot de laatste te brengen zonder dat ze te vroeg pieken.

CONNECTIE

Een korte track met makkelijke bewegingspatronen geeft ruimte voor connectie. Moedig je team aan voor de groep en in de groep wanneer het zwaar wordt.

DRIVE

De laatste 20 seconden zijn zwaar, dus kijk wat je deelnemers nodig hebben. Moet je ze uitdagen door zelf hard te trainen of kan je wat speelser zijn en mensen elkaar laten uitdagen? Kies of je 'vriend of vijand' bent maar zorg ervoor dat ze blijven werken tot het einde.

HIIT SCIENCE

Atletische performance is maximaal wanneer we trainen in verschillende bewegingsvlakken. Deze track daagt ons lateraal uit in de shuffles, gevolgd door Butt Kicks in het sagittale vlak. Deze afwisseling in spieraanvraag helpt ons om de intensiteit hoog te houden

TECHNIEK

DOUBLE SHUFFLE

- Dubbele Shuffle naar de zijkant en terug
- **Knieën uit en gebogen**
- **Heupen recht naar voren**
- Reik richting de vloer
- **Borst op**

Laag 2: Wanneer je de vloer aanraakt, beweeg zo snel mogelijk naar de andere kant. Aanraken en ontwijken om te trainen als een atleet.

BUTT KICK

- Spring en trek de hielen richting de billen
- **Borst op**
- Span je billen en hamstring aan
- **Knieën gebogen in de landing**

↓ OPTIE: SQUAT JUMP

Laag 2: Snap de voeten naar de billen om de hamstrings te trainen!



06. EMOM

TRACK SET-UP: 4 minuten, elke minuut op de minuut, 2 bewegingen van de eerste EMOM, afwisselend per minuut. Tel het aantal herhalingen in de eerste ronde. Dat is het doel voor de volgende 3 rondes. 10 seconden Squat Pulse hold bij 50 seconden.

Exercise	
0:00	Set up en laat de eerste beweging zien: x1 Plank Jack , x1 Air Jack – Doel op minimaal 13 herhalingen
0:24	Begin Minuut 1 x1 Plank Jack , x1 Air Jack
1:15	10-seconden Squat Pulse hold
1:23	Begin Minuut 2 – Doel op hetzelfde aantal herhalingen als minuut 1 Broad Jump met 2 of 3 jumps terug
2:15	10-seconden Squat Pulse hold
2:25	Begin Minuut 3 – Doel op hetzelfde aantal herhalingen als minuut 1 x1 Plank Jack , x1 Air Jack
3:16	10-seconden Squat Pulse hold
3:24	Begin Minuut 4 – Doel op hetzelfde aantal herhalingen als minuut 1 Broad Jump met 2 of 3 jumps terug
4:14	10-seconden Squat Pulse hold
4:24	<i>Herstel</i>



06. RUMBLA 4:30mins

COACHING TIP

De EMOM is terug met een uitdaging! Een beweging elke ronde maar de uitdaging wordt neergezet in de eerste ronde. Hoeveel herhalingen kan je halen? Geef je deelnemers een doel en gebruik dit nummer voor elke volgende set.

CONNECTIE

Gebruik maken van een doel in herhalingen is een geweldige manier om te connecten met je team. Vraag ze: 'Wat is je getal?', en help ze daarna om dat getal voor de bel te halen.

DRIVE

Dit is de laatste HIIT track, dus ga gelijk hard! Kijk hoe Ben iedereen echt uitdaagt om zo'n hoog mogelijk aantal herhalingen te halen en te blijven werken tot de bel. Dit zet te toon voor de rest van de track. Herinner iedereen aan hun target en de winst van extra herstel als ze eerder klaar zijn!

HIIT SCIENCE

Net zoals de intensiteit van de eerste track de workout definieert, is de laatste track de sleutel tot de resultaten die we verwachten van HIIT. Hoge intensiteit behouden onder vermoeidheid is dé manier om je fitness te verbeteren en je lichaamscompositie te veranderen.

TECHNIEK

PLANK JACK

- **Handen onder schouders**
- Voeten samen
- **Lange platte rug**
- **Core gespannen**
- Springen de voeten uit en in

Laag 2: Hoe strakker de core gespannen is, de sneller je de voeten uit en in kan springen

AIR JACK

- Spring en spreid de armen en benen hoog en wijd
- Trek de armen en benen in voor de landing
- **Knieën gebogen in de landing**
- **Core gespannen**

↓ OPTIE: JUMP JACK

Laag 2: Trek de armen snel in als je naar beneden gaat voor een snellere wissel naar de vloer

BROAD JUMP

- **Beide voeten springen en landen**
- Spring naar voren
- **Land zacht in een Squat**
- 2 kleine sprongen terug
- **Core gespannen**
- Gebruik de armen in de Jump

Laag 2: Land, bounce, bounce en spring zonder rust. Dit houdt de snelheid en dwingt het lichaam om harder te werken om naar voren te springen

SQUAT PULSE

- Zak in een Squat en puls onderin
- **Knieën in lijn met de tenen**
- Vingertoppen naast je hoofd
- **Borst op, core aangespannen**



07. CORE

TRACK SET-UP: 100 herhalingen van 2 bewegingen, 50 herhalingen van elke beweging, opgebroken naar keuze. Het doel is om 100 herhalingen te halen voor de muziek weg vaagt.

Oefeningen	
0:00	Set up en laat de bewegingen zien: Cross Crawl (L+R) (1 voor 1) x50, Crunch Pulse x50
0:28	x50 Cross Crawl (L+R) (1 voor 1) x50 Crunch Pulse Als de herhalingen zijn gehaald voor de countdown, hou een Hover vast of een favoriete stretch
1:59	<i>Herstel</i>



07. CATCH MY BREATH 2:03mins

COACHING TIP

Twee bewegingen 100 herhalingen. Deze keer mogen je deelnemers beslissen hoe ze deze 100 halen. Wees duidelijk in de set-up over de autonomie van je deelnemers en noem het nogmaals gedurende de eerste minuut. Ben geeft wat voorbeelden van hoe ze de herhalingen kunnen indelen zodat iedereen weet dat deze optie mogelijk is.

CONNECTIE

Als je eenmaal de bewegingen goed op hebt gezet, gebruik je tijd om echt goed rond te kijken om te zien wie je nodig heeft. Loop rond en moedig aan, prijs deelnemers en zorg dat de structuur duidelijk is. Mensen zijn moe op dit punt dus wees niet verbaasd als ze jouw set-up missen. Het is jouw taak om deze mensen te herkennen en terug te helpen in de workout.

DRIVE

Als de 100 herhalingen klaar zijn, houden we een Hover vast tot het einde! Deze kleine verrassing aan het einde van de set helpt iedereen om richting de finishlijn te werken. Nu is de tijd om ze vast te zetten in de Hover dus laat ze niet te makkelijk los. Gebruik namen van de mensen die regelmatig meedoen en daag ze uit om mee te doen tot de muziek stopt.

TECHNIEK

CROSS CRAWL

- Knieën boven heupen, handen naast je hoofd
- **Strek een been en roteer de schouder naar de tegenovergestelde knie**
- **Twist vanuit het midden van de borst**
- **Kin in, onderrug richting de vloer**

↓ OPTIE: P DE TENEN OP DE VLOER

Laag 2: Hou de ellebogen wijd om het twisten vanuit het midden van de borst te verbeteren

CRUNCH PULSE

- Knieën boven heupen
- Handen naast je hoofd
- **Crunch ribben richting heupen**
- **Kin in**

↓ OPTIE: VOETEN OP DE GROND

Laag 2: Zo min mogelijk ruimte tussen je ribben en heupen om je core te versterken



GRIT ATHLETIC MUSIC

01. WARM-UP
Use Strength Track 01 music

02. EMOM
Use Strength Track 02 music

03. Supadupakulavibe (3:01)
GRiZ
© 2019 GRiZ.
Written by: Kwiecinski, Lucia, James

04. Moon Bounce (6:26)
Gent & Jaws
© 2015 Mad Decent.
Written by: Phung, Bennett

05. Victorious (3:16)
7kingZ
© 2019 Digital Pressure/Peer Southern Productions US.
Written by: Bissell, Morgan

06. EMOM
Use Strength Track 05 music

07. AVA (2:57)
Garmiani
© 2019 SpinninRecords.com.com
Written by: Garmiani

08. CORE LADDER
Use Strength Track 06 music

09. OUTRO
Use Strength Track 07 music



L-R: Des Helu, Reagan Kang

Hey team! The GRIT 33 Bonus Athletic Block release has arrived, and it is pure fire... literally! Your lungs are going to feel some serious heat with this release! Strength and Cardio formats and moves were kept relatively simple, allowing us to bring some innovation into Athletic. The Tri Sets are designed to be a heart-rate kicker, educational with the Offset sets and explosively innovative with some fresh barbell moves.

As always, Advanced Options are simply that – options for those super fit members hungry for that next-level challenge. You have the choice whether to teach them to your class or not.

There is also a final kicker after you combine Athletic together with GRIT Strength 33. This is the first time we have broken up the Bonus Athletic Block throughout the workout. It feels fresh but also will leave your members on a massive high after that incredible final Athletic kicker! You can also mix and match Athletic with GRIT Cardio 33 as noted below, after it has been launched as a combined block with GRIT Strength 33.

Enjoy!

Erin and the LES MILLS GRIT crew

CLASS SET-UP

Bench with 2 risers on each end, barbell with medium to heavy weights, 1 small plate and 1 medium to heavy plate.

GRIT ATHLETIC CREDITS

- Creative Director – Les Mills Jnr
- Lead Creative – Erin Maw
- Creative Consultants – Corey Baird and Ezra Fantl
- Chief Creative Officer – Dr. Jackie Mills
- Technical Consultants – Bryce Hastings, Andrew Newmarch and Rob Lee
- Program Coach – Erin Maw
- Production Coordinator – Ashlee Young

GRIT ATHLETIC PRESENTERS

Des Helu (New Zealand) is a LES MILLS GRIT Coach, a BODYPUMP, BORN TO MOVE™, LES MILLS BARRE, LES MILLS THE TRIP™, LES MILLS TONE, and a SH’BAM™ Instructor/Presenter. He is based in Auckland where he is also a personal trainer.

Reagan Kang (Malaysia) is a LES MILLS GRIT Trainer, a BODYCOMBAT, CXWORX and RPM Instructor, and a BODYPUMP Trainer. He is also a Les Mills Ambassador for BODYCOMBAT, BODYPUMP and LES MILLS GRIT. He is based in Singapore.

RELEASE FEEDBACK

Tell us what you think of this release. Visit lesmills.com/release-feedback



Het Bonus Athletic Block heeft een andere structuur dan Strength en Cardio: 4 tracks die samen met GRIT Strength worden gemixt om een **GRIT Athletic**-training te creëren. GRIT Athletic is de naam van elke les waarin het 'Bonus Athletic Block' is opgenomen. Als je een **GRIT Athletic**-les wilt geven, dan is dit het format (voor workshops en clublanceringen, zorg ervoor dat je dit format volgt):

TRACK 1: STRENGTH 33 – WARM-UP

TRACK 2: STRENGTH 33 – EMOM

BONUS ATHLETIC BLOCK

TRACK 3: TRI SET 1

TRACK 4: TRI SET 2

TRACK 5: TRI SET 3

TRACK 6: STRENGTH 33 – EMOM

TRACK 7: ATHLETIC KICKER

TRACK 8: STRENGTH 33 – CORE

MIX and MATCH

Voor een maximale member experience en afwisseling in de les is er een optie om GRIT Cardio en **GRIT Athletic** te combineren. Hier is het format:

TRACK 1: STRENGTH 33 – WARM-UP

TRACK 2: CARDIO 33 – EMOM

BONUS ATHLETIC BLOCK

TRACK 3: TRI SET 1

TRACK 4: TRI SET 2

TRACK 5: TRI SET 3

TRACK 6: CARDIO 33 – EMOM

TRACK 7: ATHLETIC KICKER

TRACK 8: CARDIO 33 – CORE

De Bonus Athletic Block heeft een andere structuur als Strength en Cardio: 4 tracks die samen gemixt werden met GRIT Strength om zo een GRIT Athletic te creëren. GRIT Athletic is de naam van de release waar de 'Bonus Athletic Block' geïntegreerd werd. Indien je graag Grit Athletic had gegeven, hierbij de structuur (voor workshops en club releases, gelieve zich aan onderstaande format te houden):

TRACK 1: STRENGTH 33 – WARM-UP

TRACK 2: STRENGTH 33 – EMOM

BONUS ATHLETIC BLOCK

TRACK 3: TRI SET 1

TRACK 4: TRI SET 2

TRACK 5: TRI SET 3

TRACK 6: STRENGTH 33 – EMOM

TRACK 7: ATHLETIC KICKER

TRACK 8: STRENGTH 33 – CORE

MIX and MATCH

Voor een maximale ledenervaring en variatie in je les, hierbij jullie optie de combinatie van GRIT Cardio and **GRIT Athletic**.



- TRACK 1: STRENGTH 33 – WARM-UP
- TRACK 2: CARDIO 33 – EMOM BONUS ATHLETIC BLOCK
- TRACK 3: TRI SET 1**
- TRACK 4: TRI SET 2**
- TRACK 5: TRI SET 3**
- TRACK 6: CARDIO 33 – EMOM
- TRACK 7: ATHLETIC KICKER**
- TRACK 8: CARDIO 33 – CORE



03. TRI SET 1

TRACK SET-UP: 4 bewegingen, 30 seconden per beweging, met 10-seconden rust tussendoor. Focus ligt op het pieken van je hartslag.

Oefeningen	
0:00	Set-up en demonstreer de eerste beweging: Power Lunge On Bench (L+R)
0:24	Power Lunge On Bench (L+R)
0:55	Herstel en demonstreer beweging 2: Squat Jump On/Off Bench met Touchdown
1:05	Squat Jump On/Off Bench met Touchdown
1:36	Herstel en demonstreer beweging 3: Lateral Bench Jump (L+R)
1:46	Lateral Bench Jump (L+R)
2:14	Herstel en demonstreer beweging 4: Offset Pushup On Bench with Lateral Bear Crawl (L+R)
2:25	Offset Pushup On Bench with Lateral Bear Crawl (L+R)
2:55	Herstel

03. SUPADUPAKULAVIBE 3:01mins

COACHING TIP

GRIT Athletic heeft een geweldige Tri Set structuur met een gigantische kicker om te eindigen! Tri Set 1 draait om lichaamsgewichtraining. We willen de hartslag snel doen pieken met een focus op explosiviteit. Coach laag 1, ga direct over naar het coachen van laag 2 (intensiteit) door te focussen op hoogte om zo de spieren maximaal aan het werk te zetten.

CONNECTIE

Breng de eerste 10 tot 15 seconden door voorin de zaal om zo iedereen een visueel voorbeeld te geven van de beweging. Als de leden de beweging eenmaal begrijpen, ga snel over naar connectie, er is maar één set van elke beweging!

DRIVE

Deze track vliegt voorbij, "drive" je leden door te "vertellen en doen". Vertel wat je gaat doen en wees het voorbeeld door het te doen. Wees het voorbeeld en aansteker van de energie die je wil zien!

HIIT SCIENCE

Een van de belangrijkste factoren bij het ontwerpen van een HIIT-workout is het bepalen van de beste trainingsintervallen/verhoudingen. 30 seconden explosieve bewegingen gevolgd door 10 seconden rust betekent dat we de vermoeidheid van het vorige blok overdragen naar de volgende blok met net genoeg rust om de intensiteit op te drijven. Dit is een ideale methode om maximale intensiteit te stimuleren.

TECHNIEK

POWER LUNGE ON BENCH

- Een voet op de step
- **Lange stap naar achter**
- Knieën buigen, voorste dijbeen parallel met de grond
- **Voorste knie licht naar buiten geduwd**
- Spring en wissel van been
- **Voet volledig op de step**
- Zwaar de arme omhoog in de sprong
- **Gebogen knieën voor een zachte landing**
- **Heupen, schouder blijven recht naar voor**
- **Borst op, buikspieren aangespannen**

↓ OPTIE: BACKWARD-STEPPING LUNGE VAN DE STEP

LAAG 2: Duw door je voorste voet en zwaai je armen omhoog voor maximale hoogte.

SQUAT JUMP ON/OFF BENCH WITH TOUCHDOWN

- Sta aan de zijde van je step
- Squat en reik naar de vloer (alternerend)
- **Knieën over de tenen**
- **Borst op, buikspieren aangespannen**
- Spring op de step
- **Land in squat** (gebogen knieën) en raak de step met een hand (alternerend)
- Spring terug in een squat achter je step

↓ OPTIE: ZONDER STEP

Laag 2: Van de landing laag op de step en spring hoog van de step af.



LATERAL BENCH JUMP

- Een voet op de step
- Squat omlaag en raak de step (afwisselend)
- **Knieën over de tenen**
- **Borst op, buik aangespannen**
- Spring lateraal over de step
- Land in een squat met een voet op de step
- **Gebogen knieën in de landing**
- Hit the step!

↓ OPTIE: NO BENCH

Laag 2: De voet op de step is waar je de kracht vindt. Landen en explodeer omhoog!

OFFSET PUSHUP ON BENCH WITH LATERAL BEAR CRAWL

- Een hand op de step en andere op de grond
- Lichaam in plank positie
- **Buik aangespannen, rechte rug**
- **Pushup, borst tot ellebooghoogte**
- Hoek de knieën onder je heup
- Laterale stap over je step
- Herhaal aan de andere zijde

↓ OPTIE: PUSHUP OP KNEIËN

LAAG 2: Hoek de knieën onder je heup en span je buikspieren aan voor een sterke wissel.





04. TRI SET 2

TRACK SET-UP: 4 bewegingen, 30 seconden per beweging met 10 seconden rust tussendoor. Een schijf in de rechterhand, wisselend om te herhalen aan de linkerzijde.

Oefeningen

- SET 1:
- 0:00

Set-up en demonstreer de eerste beweging: **Scissor Lunge** van de step (L) met **Plate Press** (R)
- 0:26

Scissor Lunge van de step (L) met **Plate Press** (R)
- 0:55

*Herstel en demonstreer beweging 2: **Single-Arm Plate Snatch** (R)*
- 1:08

Single-Arm Plate Snatch (R) (Advanced Option: Plate Snatch onto bench)
- 1:39

*Herstel en demonstreer beweging 3: **Offset Squat Snatch** met schijf in R hand*
- 1:54

Offset Squat Snatch met schijf in R hand
- 2:25

Herstel en demonstreer beweging 4: **Single-Arm Superman Burpee met Squat Jump** met schijf in R hand
- 2:40

Single-Arm Superman Burpee met Squat Jump met schijf in R hand
- 3:10

Herstel

- SET 2:
- 3:10

Set-up en demonstreer de eerste beweging: **Scissor Lunge** van de step (R) met **Schijf Press** (L)
- 3:35

Scissor Lunge van de step (R) met **Schijf Press** (L)
- 4:05

*Herstel en demonstreer beweging 2: **Single-Arm Plate Snatch** (L)*
- 4:19

Single-Arm Plate Snatch (L) (Advanced Option: Schijf Snatch onto bench)
- 4:49

*Herstel en demonstreer beweging 3: **Offset Squat Snatch** met schijf in L hand*
- 5:05

Offset Squat Snatch met schijf in L hand
- 5:35

*Herstel en demonstreer beweging 4: **Single-Arm Superman Burpee with Squat Jump** met schijf in L hand*
- 5:51

Single-Arm Superman Burpee met Squat Jump met schijf in L hand
- 6:20

Herstel

04. MOON BOUNCE 6:26mins

COACHING TIP

Tri Set 2 draait om “off set training” (een been hoger als het ander). We gebruiken de schijf om een zijde van het lichaam te belasten voor 4 bewegingen om vervolgens te wisselen van zijde in de 2de set. Coach een sterk aangespannen buik en heupen in blok naar voor houden daar dit de moeilijkheid zal liggen.

CONNECTIE

We coachen de rechterzijde en vervolgens de linkerzijde. Verbind de deelnemers met het gevoel die ontstaat bij “off set training”. Welke zijde is sterker? Voelen ze uitdaging op hun stabiliteit op de zwakke zijde? Het coachen van de voordelen is de sleutel om hun terug te lokken naar je les!

DRIVE

Een juiste verhouding tussen het lesgeven voorin als floorcoachen is essentieel in deze track. Investeer meer tijd in kwalitatieve uitvoering om zo succesbeleving te stimuleren in nieuwe bewegingen. Als de leden de beweging eenmaal onder de knie hebben, kan je focussen op intensiteit om zo de hartslag omhoog te jagen.

HIIT SCIENCE

“Offset training” is een ideale manier om atletisch vermogen te ontwikkelen. In meeste functionele bewegingen of sporten is het ongewoon dat de druk gelijk verdeeld wordt in het lichaam. Deze methode van training stimuleert een verbetering van het motorische vermogen naar stabilisatie tijdens dergelijke situaties.

TECHNIEK

SCISSOR LUNGE WITH PLATE PRESS

- Beide voeten op de step, schijf in een hand
- Spring een been naar achter en land in een lunge
- Press arm over het hoofd in de landing
- **Voorste dijbeen parallel met de grond**
- Achterste knie naar step hoogte
- **Voorste knie licht naar buiten**
- **Borst op, buik aangespannen**
- Spring voet terug op de step
- Heup/schouders in blok naar voor
- Vang de schijf op ter hoogte van sleutelbeen

↓ OPTIE: BACKWARD-STEPPING LUNGE MET PLATE PRESS

Laag 2: Drop snel onder je schijf om zo de



atletische spieren te prikkelen.

SINGLE-ARM PLATE SNATCH

- Schijf in een hand
- Drop in een squat en snatch schijf boven het hoofd
- Knieën in lijn met en over tenen
- Zit de heupen omlaag tot knie hoogte
- Heup/schouders in blok naar voor
- **Schijf licht voor het hoofd**
- **Borst op, buik aangespannen**

Laag 2: Drop snel onder je schijf om zo de kracht van op de vloer over te brengen naar je schijf

Advanced Option: PLATE SNATCH ONTO BENCH

- Vanaf de vloer, spring om de step tijdens je plate snatch
- **Land in je Squat** op de step
- Stap van de step af en herhaal



OFFSET SQUAT SNATCH

- Een voet op de vloer, een voet op de step
- Schijf in dezelfde hand als voet op de grond
- Drop in een squat
- **Knieën in lijn met en over tenen**
- **Borst op, buik aangespannen**
- Heup/schouders in blok naar voor
- Accelereer uit je squat en hef je knie tot heup hoogte
- Snatch plate boven het hoofd
- Schijf dicht bij het lichaam
- Land terug in een squat met schijf laag

Laag 2: Ervaar de verticale kracht door de schijf dicht bij het lichaam te houden





04. MOON BOUNCE 6:26mins

SINGLE-ARM SUPERMAN BURPEE WITH SQUAT JUMP

- Start op het einde van de step, lichte schijf in een hand
- Squat omlaag net boven kniehoogte
- **Knieën uit, borst op**
- Spring terug in Superman, **buik aangespannen** in plank
- **Hand op de step onder de schouder**, benen in plank, arm met schijf strekt uit op schouderhoogte
- **Voeten juist buiten heup breedte**
- **Buik aangespannen, heup parallel met de grond**
- Spring in een squat
- Spring, **zachte knieën in landing**

↓ OPTIE: GEENS SCHIJF

LAAG 2: Heupen blijven in blok naar voor in de superman om de buik regio te challengeen!





05. TRI SET 3

TRACK SET-UP: 4 bewegingen, 30 seconden per beweging, met 15-seconden rust tussendoor.

Oefeningen	
0:00	Set-up en demonstreer de eerste beweging, Barbell Clean met Backward-Stepping Lunge
0:24	Barbell Clean met Backward-Stepping Lunge (Advanced Option: Barbell Clean & Press met Backward-Stepping Lunge)
0:53	<i>Herstel en demonstreer</i> beweging 2: Barbell Clean, Drop Squat
1:11	Barbell Clean, Drop Squat (Advanced Option: Drop Squat On/Off Bench)
1:41	<i>Herstel en demonstreer</i> beweging 3: Lateral Bench Front Squat (L+R)
1:55	Lateral Bench Front Squat (L+R) (Advanced Option: Lateral Bench Front Squat met Overhead Press (L+R))
2:25	<i>Herstel en demonstreer</i> beweging 4: x1 Barbell Wide Row , x1 High Pull
2:39	x1 Barbell Wide Row , x1 High Pull
3:09	<i>Herstel</i>

05. VICTORIOUS 3:16mins

COACHING TIP

Tri Set 3 introduceert de barbell! Er zijn 4 grote bewegingen tussen jou en het einde van deze track. Coach en demonstreer de advanced options in de set-up indien nodig. Dit geeft de vaste deelnemers de kans om zichzelf vanaf de start uit de dagen.

CONNECTIE

Connect met de Advanced Options en deelnemers die de reguliere bewegingen uitvoeren. Herken hun prestatie en iedereen zal de mindset krijgen om harder te presteren in elke beweging.

DRIVE

Herinner de deelnemers eraan dat elke beweging maar een keer uitgevoerd wordt. Dit is een ideale manier om ze in elke set te stimuleren, omdat de beweging voorbij is op het einde van elke set.

HIIT SCIENCE

De combinatie van een barbell en onderlichaam waarborgt een stimulans in intensiteit omdat we veel grote spiergroepen aan het werk zetten. Deze bewegingen vragen veel spanning vanuit de kern van ons lichaam om de kracht van het onderlichaam over te brengen naar het bovenlichaam.

TECHNIEK

BARBELL CLEAN WITH BACKWARD-STEPPING LUNGE

- Clean barbell tot sleutelbeen, stap naar achter in een lunge
- **Bar dichtbij het lichaam in de clean**
- Ellebogen leiden de beweging
- **Grote stap in de lunge**
- Voorste dijbeen parallel met de grond
- **Voorste knie in lijn met tenen**
- **Borst op, buik aangespannen**

Laag 2: Full range in de lunge om de benen maximaal te trainen

Advanced Option: BARBELL CLEAN & PRESS WITH BACKWARD-STEPPING LUNGE

- Press bar over het hoofd bij het stappen in de Lunge
- **Buik aangespannen**
- Sta op en vang de bar ter hoogte van sleutelbeen



BARBELL CLEAN, DROP SQUAT

- Clean barbell tot sleutelbeen, drop in een squat
- **Barbell dichtbij het lichaam in de clean**
- Leiden met ellebogen
- **Knieën in lijn met en over tenen**
- Heupen omlaag tot kniehoogte
- **Borst op, buik aangespannen**

Laag 2: De intensiteit komt uit de herhalingen. Zoek een ritme om de volledige set vol te houden!

Advanced Option: DROP SQUAT ON/OFF BENCH

- Start met beide voeten op de step
- Clean en drop squat voeten op de grond
- Spring terug op de step
- **Buik aangespannen**
- Gebogen knieën in landing



LATERAL BENCH FRONT SQUAT

- Start met beide voeten op de step, barbell ter hoogte van sleutelbeen
- Stap een voet lateraal in een squat naast de step
- **Knieën in lijn met en over tenen**
- Heupen omlaag en omhoog
- **Heupen tot op step-knie hoogte**
- **Borst op, buik aangespannen**
- Stap terug op de step; herhaal andere zijde

Laag 2: Span aan in de press. Krachtig en stabiel in elke herhaling

Advanced Option: LATERAL BENCH FRONT SQUAT WITH OVERHEAD PRESS

- Press barbell omhoog in squat
- Ellebogen voor het gezicht
- Vang op ter hoogte van sleutelbeen in de squat
- **Buik aangespannen**





05. VICTORIOUS 3:16mins

BARBELL WIDE ROW, HIGH PULL

- Handen breed op de bar
- Leun naar voor vanuit de heupen
- Pull barbell van knieën naar buik
- **Buik aanspannen, borst op**
- High Pull barbell tot onderkant borst
- **Leiden met ellebogen**
- **Barbell dichtbij het lichaam**
- Span bilspieren aan, schouderbladen samen knijpen

Laag 2: Trek omhoog in de High Pull – ellebogen, heupen en schouders – voor een full-body atletische training



07. ATHLETIC KICKER

TRACK SET-UP: Laatste uitdaging afwisselend tussen offset belasting en kracht. 4 sets, 2 bewegingen, 25 seconden werk en 10 seconden rust.

Oefeningen	
0:00	Set-up en demonstreer de eerste beweging: Squat Jack On/Off Bench met Plate Press (R)
0:26	Squat Jack On/Off Bench met Plate Press (R)
0:54	<i>Herstel en demonstreer</i> beweging 2: Plyo Sumo Bench Jump
1:06	Plyo Sumo Bench Jump
1:33	<i>Herstel en demonstreer</i> beweging: Squat Jack On/Off Bench met Plate Press (L)
1:46	Squat Jack On/Off Bench with Plate Press (L)
2:13	<i>Herstel en demonstreer</i> beweging: Plyo Sumo Bench Jump
2:25	Plyo Sumo Bench Jump
2:52	<i>Herstel</i>



07. AVA 2:57mins

COACHING TIP

Laatste 2 minuten met een ongelooflijke kicker. Coach de drop in de Squat Jack en focus op air time in de Plyo Sumo Bench Jump. Dit geeft een duidelijk contrast in de duidelijkheid van je coaching en houdt de energie hoog!

CONNECTIE

Namen noemen van je deelnemers is een ideale manier om mensen te motiveren in GRIT. Wanneer iemand zijn naam hoort in GRIT, weten ze dat de coach hem of haar zal ondersteunen!

DRIVE

Tijd om 'all out' te gaan. Verpletter de training, wees het voorbeeld en breng energie en intensiteit in je stem! De deelnemers zullen voelen dat ze een intense training gehad hebben na deze track.

HIIT SCIENCE

Gebogen knieën in een landing is de sleutel tot het behouden van druk in de benen in plaats van in de knieën tijdens landingen met een hoge impact. Deze techniek waarborgt de opvang van alle druk in de bilspieren, quadriceps en hamstrings. Zelfs al ligt de focus op het coachen van gebogen knieën tijdens de landing, de focus ligt ook op de flexie van de heupen en enkels om de druk optimaal op te vangen van bewegingen met een hoge impact op gewrichten.

TECHNIEK

SQUAT JACK ON/OFF BENCH WITH PLATE PRESS

- Beide voeten op de step, schijf in een hand
- Drop in een squat en press boven het hoofd
- Voeten landen aan buitenkant van de step
- **Borst op, buik aanspannen**
- **Gebogen knieën in landing**
- **Knieën in lijn met en over tenen**
- Heupen op en neer
- **Schijf licht voor het hoofd**
- Spring terug op step
- Vang schijf ter hoogte van sleutelbeen

↓ OPTIE: GEEN STEP

LAAG 2: Vang de belasting onderaan in de squat en explodeer omhoog. Dit is atletische training

PLYO SUMO BENCH JUMP

- Voeten buiten step, beide voeten op de grond
- Knieën buigen, spring en duw van de step af om hoog te springen
- Voeten buiten step, knieën in lijn met tenen
- **Gebogen knieën in de landing**
- **Borst op, buik aanspannen**

↓ OPTIE: GEEN STEP

LAAG 2: Zwaai de armen in de richting van de sprong voor maximale hoogte



COMPONENTS

1. STATE OF MIND

When it comes time to teach you have 2 goals:

- 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 – ‘high five geven’, ‘schouderklopjes’ zijn belangrijk
3. Wees AUTHENTIEK & ECHT
4. Connect met iedereen in de zaal
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. ZEG

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!

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.
- Dit is niet van toepassing op de warmup track en de core track

Dit zal zowel voordelen opleveren voor jezelf als voor je deelnemers. We weten immers allemaal dat het moeilijk kan zijn om veel verschillende oefeningen te onthouden in veel verschillende releases. Het dient als een reminder voor oefeningen die worden herhaald, en het helpt je team om de structuur van de les te begrijpen zodat ze nog meer uit de workout kunnen halen - en dat is goed nieuws voor iedereen!

WE ARE THE LES MILLS TRIBE



Wij zijn een wereldwijde familie van leiders, gepassioneerd toegewijd aan het creëren van een gezonde planeet.

Wij inspireren anderen om hun ware potentieel te ontdekken en een passie te krijgen voor beweging. We houden van bewegen. Miljoenen mensen verenigen zich dagelijks door middel van zweten. Muziek is onze ziel.

Het drijft ons, focust ons, geeft ons passie. We oordelen niet en stellen iedereen in staat om te genieten van de unieke voordelen van sporten. Met respect voor onze afkomst, zetten we koers naar de toekomst. We willen inspireren, innoveren en ontwikkelen. We zijn ervan overtuigd dat we de wereld kunnen veranderen.

We zijn de Les Mills Tribe.

OUR DECLARATION OF INTENT

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.

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

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

We omarmen open communicatie zodat er bij meningsverschillen snel compromissen gesloten kunnen worden.

Boven alles, is het leveren van - lifechanging fitness experiences every time, everywhere - onze grootste passie.

BE LOUD AND HEARD

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

