

LES MILLS GRIT 43

GRIT STRENGTH

MUSIK & CREDITS

01. WARMUP

02. TRISETS

03. SUPERSETS

04. TABATA

05. AMRAP

06. CORE CHALLENGE

GRIT CARDIO

MUSIK & CREDITS

01. WARMUP

02. TRISETS

03. SUPERSETS

04. PYRAMID

05. TABATA

06. CORE CHALLENGE

Die LES MILLS Lehrmaterialien sind einzigartige, wertvolle Quellen, die dir als LES MILLS zertifizierten Instruktor zur Verfügung stehen, um die neuen Releases zu erlernen und diese ausschließlich in lizenzierten Studios zu unterrichten. Gib das Lehrmaterial nicht an andere weiter. Kopieren, Brennen, Hochladen ins Internet oder der Verkauf an andere Personen ist illegal und schädigt LES MILLS, die Agenturen und andere Instrukturen. Bist du an solchen illegalen Aktivitäten beteiligt, hat dies ernste Konsequenzen für dich zur Folge. Zum Beispiel einen Prozess, eine Sperrung oder permanente Aufhebung deiner LES MILLS Zertifizierung. Danke für deine Kooperation.

LES MILLS GRIT 43

GRIT ATHLETIC

MUSIK & CREDITS

01. WARMUP

02. TRISETS B1

03. TRISETS B2

05. LETZTE HERAUSFORDERUNG DIE ERKLÄRUNG UNSERES ZIELS

Die LES MILLS Lehrmaterialien sind einzigartige, wertvolle Quellen, die dir als LES MILLS zertifizierten Instruktor zur Verfügung stehen, um die neuen Releases zu erlernen und diese ausschließlich in lizenzierten Studios zu unterrichten. Gib das Lehrmaterial nicht an andere weiter. Kopieren, Brennen, Hochladen ins Internet oder der Verkauf an andere Personen ist illegal und schädigt LES MILLS, die Agenturen und andere Instrukturen. Bist du an solchen illegalen Aktivitäten beteiligt, hat dies ernste Konsequenzen für dich zur Folge. Zum Beispiel einen Prozess, eine Sperrung oder permanente Aufhebung deiner LES MILLS Zertifizierung. Danke für deine Kooperation.



GRIT STRENGTH MUSIK

01.	Money Banger (3:07) A Skillz vs Beat Vandals © 2006 Beatvandals Music. Written by: Garbutt, Mills	04.	Higher (2:23) Just Blaze & Baauer feat. JAY-Z Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Byrd, Carter, Smith, Rodrigues
02.	Dawn (1:26) Nice Enough Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Blackwood		Tell Me (2:13) RL Grime & What So Not © 2014 RL Grime & What So Not. Written by: Streten, Emerson, Steinway
	Battle Cry (1:33) Bobby Weaving Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Arts		Higher (2:19) Just Blaze & Baauer feat. JAY-Z Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Byrd, Carter, Smith, Rodrigues
	Next Level (1:56) EZ Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Martins	05.	Fresh (Radio Edit) (2:04) Jillionaire & Salvatore Ganacci feat. Sanjin Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Leacock, Kljucanin, Ganacci
03.	Game Time (1:31) Kairo x Easy McCoy © 2020 Offstream Music Group. Written by: Hellon, Greene	06.	Massive (2:05) Drake Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Klahr, Zastenker, Blackmon, Graham, Riziki
	Fools Rhythm (1:19) Two Fingers © 2012 Big Dada. Written by: Tobin	OUTRO	love. (1:20) Kid Cudi Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Stroud, Mast, Mescudi, Omishore
	King Of The Monsters (1:20) Taiki Nulight & Jack Beats © 2022 Orient Records. Written by: Chinbayar, Geffin		
	Game Time (1:21) Kairo x Easy McCoy © 2020 Offstream Music Group. Written by: Hellon, Greene		
	Fools Rhythm (1:20) Two Fingers © 2012 Big Dada. Written by: Tobin		
	King Of The Monsters (1:25) Taiki Nulight & Jack Beats © 2022 Orient Records. Written by: Chinbayar, Geffin		



GRIT STRENGTH



Hintere Reihe L– R: Florian Pillin, Yves van den Eynden, Lee Smith, Ben Main, Erin Maw, Zenonas Aristidou, Jeremy Williams
Vordere Reihe L– R: Danny Raynor, Anthony Oxford, Aaron Davison, Kaylah-Blayr Fitzsimons-Nu'u, Denise van der Linder, James Thomas, Sarah Pepper

London hat gerufen und – WOW – GRIT 43 hat abgeliefert!!! Ein großartiges Team aus der ganzen Welt hat sich zusammengetan, um euch eine neue epische Release zu präsentieren. Ein einfaches Warmup führt uns zu Trisets, gefolgt von Supersets, bei denen der Plyo Sumo Bench Jump einen GRIT Strength Auftritt hat! Das ist bei unseren Instruktor:innen sehr beliebt, also gewinnen alle. Vor dem letzten AMRAP gibt es ein großes Tabata, um deine Lunge zu testen. Das ist noch nicht alles: Die Core-Challenge liefert Resultate durch den Hover und sorgt so dafür, dass GRIT 43 von Anfang bis Ende alles gibt.

Viel Spaß mit der Londoner Energie – nimm sie mit in deine Classes!

Erin & das LES MILLS GRIT Team

CLASS-SETUP

Mittlere bis schwere Hantelstange und zwei gleich große Gewichtsscheiben. Wer neu bei LES MILLS GRIT ist, sollte leichte Gewichte verwenden. Ziel ist es, superinklusiv und einladend zu sein. Begrüße alle neuen Teilnehmer:innen in der Class und erkläre das Workout und die Erwartungen. Sage ihnen immer zu Beginn der Class, dass dieses Workout IHR Training ist. Sie können es intensiver oder weniger intensiv gestalten, wie immer sie es möchten. Die Langhantelstange kann jederzeit gegen die Scheibe oder das Körpergewicht getauscht werden. Eine wichtige Sache, an die du zu Beginn eines jeden Workouts denken solltest, ist, dass du für dein gesamtes Team coachst, damit sich auch alle erfolgreich fühlen können.

PRESENTER

- Aaron Davison (UK)
- Anthony Oxford (UK)
- Ben Main (Neuseeland)
- Danny Raynor (UK)
- Denise van der Linden (Niederlande)
- Erin Maw (Neuseeland)
- Florian Pillin (Belgien)
- James Thomas (USA)
- Jeremy Williams (USA)
- Lee Smith (UK)
- Sarah Durnford (UK)
- Yves van den Eynden (Belgien)
- Zenonas Aristidou (Zypern)

Dank an:
Kaylah-Blayr Fitzsimons-Nu'u (Neuseeland)

DANK AN

- Program Coach – Erin Maw
- Creative Director – Les Mills Jnr.
- Creative Consultant – Ben Main
- Chief Creative Officer – Dr. Jackie Mills
- Technical Consultants – Bryce Hastings & Rob Lee
- Program Coach – Ben Main
- Production Coordinator – Sophie Anderson

MIX & MATCH

Um den Teilnehmer:innen ein optimales Erlebnis und ein einheitliches Format zu bieten, sind GRIT Strength und GRIT Cardio nicht miteinander kombinierbar. Die einzige Kombination sollte das Format beinhalten, um GRIT Athletic zu machen.

RELEASE-FEEDBACK

Sage uns, was du von dieser Release hältst. Besuche uns auf lesmills.com/release-feedback



01. WARMUP

EQUIPMENT: Step mit 4x Stufen, Langhantel mit mittleren bis schweren Gewichten, 1x Gewichtsscheibe
TRACK FOCUS: Wecke in deinem Team die Begeisterung für das Workout und bringe alle „in die Zone“.

Übung	
0:30	Barbell Squat Heel Raise
0:30	Barbell Row 1x High Pull 1x
0:30	Barbell Clean & Press
0:30	Switch Climber R&L 1x, Pushup 1x
0:30	Power Lunge
0:30	Squat Jump 3x Burpee 1x
<i>Erholung</i>	



01. MONEY BANGER 3:07 Minuten

CONNECTING

Es ist Zeit, dein Team auf das bevorstehende Workout einzustimmen. Sorge zum Ende des Warmups dafür, dass die Begeisterung steigt. Deine Teilnehmer sind aufgewärmt und bereit loszulegen!

COACHING-TIPP

Wir wollen alle mit klarem Coaching gut in Bewegung bringen. Halte es einfach und mache dein Team mit den großen Bewegungen vertraut, durch die sie ein episches Workout erhalten werden.

TECHNIK

SQUAT HEEL RAISE

- Stange auf muskulösen Teil des oberen Rückens
- **Füße etwas weiter als hüftbreit**
- **Hüften nach hinten und unten**
- **Knie nach außen über die Zehen**
- **Po in 90°-Winkel**
- Gesäßmuskeln anspannen, wenn du aus dem Squat hochkommst und die Fersen vom Boden löst
- **Brust aufgerichtet**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- Ellbogen unter die Stange

BARBELL ROW

- **Kippe aus den Hüften nach vorn**
- **Stange auf Kniehöhe**
- **Ziehe die Stange zum Bauchnabel**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Brust aufgerichtet**

HIGH PULL

- **Ziehe die Stange zum unteren Brustbereich**
- **Führe die Bewegung mit den Ellbogen**
- Ziehe die Hüften nach oben
- **Stange bleibt nah am Körper**
- **Brust aufgerichtet**

BARBELL CLEAN & PRESS

- **Führe die Bewegung mit den Ellbogen**
- **Ziehe die Stange zu den Schlüsselbeinen**
- **Halte die Stange nah am Körper**
- **Die Hüfte beim Abfangen nach hinten**
- **Bauchmuskeln anspannen, um die Stange über Kopf zu drücken**
- **Im Press die Ellbogen etwas vor dem Gesicht**
- **Fange die Stange vor den Schlüsselbeinen ab und drücke sie nach unten zu den Oberschenkeln**

SWITCH CLIMBER

- Plank-Position
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Hüften gerade zum Boden ausrichten**
- **Rücken lang und flach**
- Fuß springt außen neben den Ellbogen
- Abwechselnd links und rechts

↓ OPTION: SCHRITT ZUM ELLBOGEN, SCHRITT ZURÜCK IN DEN PLANK

PUSHUP

- **Hände etwas weiter als schulterbreit**
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Senke die Brust auf Ellbogenhöhe**

↓ OPTION: AUF KNIE SINKEN

POWER LUNGE

- **Füße hüftbreit auseinander, großer Schritt zurück**
- **Beuge die Knie, vorderer Oberschenkel parallel zum Boden**
- **Springen und Beinwechsel**
- Schwing die Arme über Kopf
- **Mit soften Knien im Lunge landen**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**

↓ OPTION: BACKWARD STEPPING LUNGE

SQUAT JUMP

- Die Knie beugen und springen
- **Mit soften Knien landen**
- **Bauchmuskeln angespannt und Brust aufrecht**

BURPEE

- Squat, mit Füßen zurück in den Plank springen, zurück in den Squat springen, aufstehen
- **Füße weiter als hüftbreit auseinander**
- **Po nach unten und hinten, bis knapp über Kniehöhe**
- **Nutze den Squat für den Übergang**
- **Brust aufgerichtet**
- **Bauchmuskeln angespannt, wenn die Füße nach hinten springen**
- **Hände unter die Schultern**
- **Rücken lang, gestreckt und gerade**
- **Mit soften Knien landen**

↓ OPTION: KEIN SPRUNG



02. TRISETS

TRACK-SETUP: 3 Bewegungen, jeweils 20 Sekunden, direkt hintereinander
TRACK-FOKUS: Führe alle 3 Bewegungen mit so viel Intensität wie möglich aus und versuche, das gleiche Intensitätsniveau beizubehalten, je länger die Sets werden.

Übung	
0:25	Track-Setup
SET 1	
0:20	Barbell Row 1x , High Pull 1x
0:20	Barbell Clean & Press
0:20	Burpee Jump mit Renegade Pushup R&L 1x
0:20	Erholung – Setup Set 2:
SET 2	
0:25	Barbell Row 1x , High Pull 1x
0:25	Barbell Clean & Press
0:25	Burpee Jump mit Renegade Pushup R&L1x
0:20	Erholung – Setup Set 3:
SET 3:	
0:30	Barbell Row 1x , High Pull 1x
0:30	Barbell Clean & Press
0:30	Burpee Jump mit Renegade Pushup R&L1x
0:05	Erholung /



02. DAWN / BATTLE CRY / NEXT LEVEL 4:55 Minuten

COACHING-TIPP

Ein klares Setup bereitet alle für das Workout vor. Es gibt 3 Bewegungen direkt hintereinander mit einer 5-Sekunden-Steigerung pro Set. Achte darauf, dass du die Zeit in jedem Setup coachst, so wie es die Moderatoren im Masterclass-Video tun. Deine Teilnehmer möchten gern wissen, wie lange sie arbeiten müssen.

CONNECTING

Die Wiederholung der Bewegungen lässt viel Zeit dafür, eine Verbindung aufzubauen. Scanne, wenn alle in Bewegung sind, den Raum und erkenne, was dein Team braucht. Durch deine Präsenz stellst du sicher, dass du mit den richtigen Personen im richtigen Moment connectest!

DRIVE

Set 3 ist das längste Set, also müssen wir die Teilnehmer bis zum Ende im Spiel halten, damit sie Ergebnisse erzielen. Nutze die intrinsische Motivation, indem du dich darauf konzentrierst, wie gut es sich anfühlt, hart zu arbeiten, und vermittele ihnen, welch ein Erfolgserlebnis sie haben werden, wenn sie diesen Track „geknackt“ haben.

HIIT-WISSENSCHAFT

Der Schlüssel zu einem erfolgreichen HIIT-Workout ist, dass wir in den ersten Arbeitsblöcken 85% und mehr unserer maximalen Herzfrequenz erreichen. Die Übungen in diesem Triset integrieren die Muskeln des Unterkörpers, des Cores und des Oberkörpers. Die gleichzeitige Beanspruchung dieser Muskeln ist eine großartige Methode, um die Herzfrequenz in die Höhe zu treiben und uns in die Zone zu bringen, in der wir die Vorteile des HIIT-Trainings nutzen können.

TECHNIK

BARBELL ROW

- Kippe aus den Hüften nach vorn
- Stange auf Kniehöhe
- Ziehe die Stange zum Bauchnabel
- Bauchmuskeln angespannt
- Brust aufgerichtet

Ebene 2: Wenn wir die Schulterblätter zusammenziehen, aktiviert das mehr der großen Rückenmuskeln zum Kraft aufbauen

HIGH PULL

- Ziehe die Stange zum unteren Brustbereich
- Führe die Bewegung mit den Ellbogen
- Drücke die Hüften hoch
- Stange bleibt nah am Körper
- Brust aufgerichtet

Ebene 2: Nutze den Antrieb aus der Hüfte, um die Stange nach oben zu drücken. Das ist die hintere Muskelkette, die arbeitet!

BARBELL CLEAN & PRESS

- Führe die Bewegung mit den Ellbogen
- Ziehe die Stange zu den Schlüsselbeinen
- Halte die Stange nah am Körper
- Die Hüfte beim Abfangen nach hinten
- Bauchmuskeln anspannen, um die Stange über Kopf zu drücken
- Im Press die Ellbogen etwas vor dem Gesicht
- Fange die Stange vor den Schlüsselbeinen ab und drücke sie nach unten zu den Oberschenkeln

Ebene 2: Nutze die Kraft aus den Gesäßmuskeln und den Hüften, um die Stange über den Kopf zu drücken

BURPEE, RENEGADE PUSHUP

- Squat Jump, Füße springen zurück in die Plank-Position
- Füße weiter als hüftbreit auseinander
- Po nach unten und hinten, bis knapp über Kniehöhe
- Nutze den Squat für den Übergang
- Brust aufgerichtet
- Bauchmuskeln angespannt, wenn die Füße nach hinten springen
- Hände weiter als schulterbreit
- Renegade Pushup
- Brust auf Ellbogenhöhe
- Hebe den Arm vom Boden hoch wie bei einem Row, während du den Pushup machst
- Rücken lang, gestreckt und gerade
- Halte die Hüften gerade zum Boden ausgerichtet
- Springe zurück den Squat und springe hoch
- Mit soften Knien landen
- Abwechselnd R&L Armheben beim Renegade Pushup

↓ OPTION: PUSHUP AUF KNIEN

Ebene 2: Lande im Squat, um den Schwung und die Intensität beizubehalten. Nutze dein Körpergewicht, um athletische Kraft aufzubauen



03. SUPERSETS

TRACK-SETUP: 2 Bewegungen, 30 Sekunden Belastung, dann 20 Sekunden explosive Kraft auf dem Step
TRACK-FOKUS: Konzentriere dich auf die Pause in der unteren Position der Bewegung, um den Schwung zu nutzen und Set 1 ganz auf die Muskelkraft auszurichten, um dann die explosive Energie auf dem Step zu nutzen.

Übung	
0:30	Track-Setup
SET 1	
0:30	Barbell Backward Stepping Lunge (Pause in tiefer Position)
0:10	Erholung
0:20	Power Lunge auf Step
0:20	Erholung – Setup SET 2
SET 2	
0:30	Pushup 1x (Pause in tiefer Position) + Side Climber 1x
0:10	Erholung
0:20	Plyo Pushup auf dem Step
0:20	Erholung – Setup SET 3
SET 3	
0:30	Squat Heel Raise (Pause in tiefer Position)
0:10	Erholung
0:20	Plyo Sumo Bench Jump
0:20	Erholung – Setup SET 1
WDH. SET 1	
0:30	Barbell Backward Stepping Lunge (Pause in tiefer Position)
0:10	Erholung
0:20	Power Lunge auf Step
0:20	Erholung – Setup SET 2
WDH. SET 2	
0:30	Pushup 1x (Pause in tiefer Position) + Side Climber 1x
0:10	Erholung
0:20	Plyo Pushup auf dem Step
0:20	Erholung – Setup SET 3
WDH. SET 3	
0:30	Squat Heel Raise (Pause in tiefer Position)
0:10	Erholung
0:20	Plyo Sumo Lunge auf dem Step
0:05	Erholung /



03. GAME TIME / FOOLS RHYTHM / KING OF THE MONSTERS 8:16 Minuten

COACHING-TIPP

Sechs Trainingsblöcke. Fokus liegt beim Coaching auf der Pause, um den Kontrast zu den explosiven Bewegungen spürbar zu machen. Du kannst dadurch, dass du jede Übung wiederholst, vom Technik-Coaching zum Coachen der explosiven Energie mit dem Step übergehen.

CONNECTING

Verbinde dich mit deinem Team, indem du deine Freude am GRIT Training zeigst; das Gefühl von Krafttraining mit sich wiederholenden Pausen; der Adrenalinstoß durch die explosiven Bewegungen. Wenn du das Gefühl coachst, kann dies dein Team durch diesen epischen Track tragen.

DRIVE

„It's go time and show time!“ Achte in den Load-Phasen auf eine gute, vorbildliche Technik beim Halten. In der Explode-Phase wählst du die Momente aus, in denen du das Maximum herausholst. Mit den Sprungbewegungen kannst du dein Team anspornen, härter und höher zu gehen, um diesen Track maximal zu nutzen.

HIIT-WISSENSCHAFT

Dieser Track schafft einen Kontrast innerhalb einer Übung, indem er sich auf zwei verschiedene Kraftelemente konzentriert. Indem wir am Ende der Load-Sequenzen pausieren, nehmen wir den elastischen Komponenten in unseren Sehnen und Muskeln die Möglichkeit, zur Bewegung beizutragen, weil sie auf die kontrahierbaren Elemente angewiesen sind. Indem wir dagegen die Zeit in der unteren Position der Bewegung in der Explode-Phase minimieren, bringen wir die elastischen Komponenten ein, um die Leistung zu steigern.

TECHNIK

BARBELL BACKWARD-STEPPING LUNGE (Pause in tiefer Position)

- Stange auf den muskulösen Teil des oberen Rückens
- Alternating Backward Stepping Lunge
- **Langer Schritt zurück**
- **Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden**
- Pause in der tiefen Position
- **Ziehe das vordere Knie nach außen über die Zehen**
- **Brust aufgerichtet**
- **Bauchmuskeln angespannt**

Ebene 2: Drücke den vorderen Fuß in den Boden, um die Kraft aus der Pause heraus zu erzeugen

POWER LUNGE

- **Vorderen Fuß auf den Step, hinterer Fuß macht einen langen Schritt in den Lunge**
- **Der ganze Fuß auf dem Step**
- **Beuge die Knie, vorderer Oberschenkel parallel zum Boden**
- **Springen und Beinwechsel**
- Schwing die Arme über Kopf
- **Mit soften Knien im Lunge landen**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**

↓ OPTION: BACKWARD-STEPPING LUNGE

Ebene 2: Nutze den Armschwung, um in den Lunge hinein- und wieder herauszukommen

PUSHUP (Pause in tiefer Position) + SIDE CLIMBER

- **Hände etwas weiter als schulterbreit**
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Senke die Brust auf Ellbogenhöhe**
- Pause in der tiefen Position

↓ OPTION: AUF KNIE SINKEN

- Springe mit den Knien hoch Richtung Ellbogen
- Sprung zurück in den Plank

Ebene 2: Spanne deine Bauchmuskeln ganz fest an, während du zum Pushup zurückspringst. So bleibt der Rücken sicher und stark

PLYO PUSHUP AUF DEM STEP

- **Hände auf beiden Seiten des Steps**
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Brust auf Ellbogenhöhe/Höhe der Stepkante**
- Vom Boden abdrücken, mit den Händen auf den Step springen
- **Hände wandern vom Step auf den Boden**

↓ OPTION: AUF KNIE SINKEN

Ebene 2: Drücke dich schnell von unten in den Pushup, um die elastische Energie zu nutzen



03. GAME TIME / FOOLS RHYTHM / KING OF THE MONSTERS 8:16 Minuten

TECHNIK

SQUAT HEEL RAISE

- Stange auf muskulösen Teil des oberen Rückens
- **Füße etwas weiter als hüftbreit**
- **Hüften nach hinten und unten**
- **Knie nach außen über die Zehen**
- **Po in 90°-Winkel**
- Pause in der tiefen Position
- Gesäßmuskeln anspannen, wenn du aus dem Squat hochkommst und die Fersen vom Boden löst
- **Brust aufgerichtet**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- Ellbogen unter die Stange

Ebene 2: Pausiere beim vollen ROM, um die Quadrizeps und Gesäßmuskulatur zu aktivieren

PLYO SUMO BENCH JUMP

- Mit gespreizten Beinen über dem Step stehen, beide Füße stehen auf dem Boden
- Knie beugen, Sprung und Kick vom Step herunter, um hochzuspringen
- Lande mit gespreizten Beinen über dem Step, **Knie weiter als hüftbreit**
- **Mit soften Knien landen**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**

↓ OPTION: SPRINGE HINTER DEN STEP

Ebene 2: Spanne die Muskeln bei der Landung an, drücke dich dann vom Step ab, um die maximale Höhe zu erreichen



04. TABATA

TRACK-SETUP: In jedem Set 12 Tabata-Runden, aufgeteilt in 3 Arbeitsblöcke. 20 Sekunden on und 10 Sekunden off

TRACK-FOKUS: Die eigenen Grenzen erreichen und mit maximaler Intensität trainieren.

Übung	
0:30	Track-Setup
SET 1	
0:20	Squat Jump mit Plate Low 4x, Squat Snatch 4x
0:10	Erholung
0:20	Squat Jump mit Plate Low 3x, Squat Snatch 3x
0:10	Erholung
0:20	Squat Jump mit Plate Low 2x, Squat Snatch 2x
0:10	Erholung
0:20	Squat Jump mit Plate Low 1x, Squat Snatch 1x
0:25	Erholung – SETUP SET 2
SET 2	
0:20	Drop Pushup 4x, Frog Jump 4x
0:10	Erholung
0:20	Drop Pushup 3x, Frog Jump 3x
0:10	Erholung
0:20	Drop Pushup 2x, Frog Jump 2x
0:10	Erholung
0:20	Drop Pushup 1x, Frog Jump 1x
0:25	Erholung Setup SET 3
SET 3	
0:20	Squat Jump mit Plate Low 1x, Squat Snatch 1x
0:10	Erholung
0:20	Squat Jump mit Plate Low 2x, Squat Snatch 2x
0:10	Erholung
0:20	Squat Jump mit Plate Low 3x, Squat Snatch 3x
0:10	Erholung
0:20	Squat Jump mit Plate Low 4x, Squat Snatch 4x
0:05	Erholung /



04. HIGHER / TELL ME 6:55 Minuten

COACHING-TIPP

Bei Tabata geht es darum, an die eigenen Grenzen zu gehen. Coache dein Team so, dass es sich in jedem Set maximal anstrengt und die kurzen Erholungsphasen genießt. Der Wechsel von Unter- zu Oberkörper und wieder zurück sorgt für Abwechslung und erhält die Intensität aufrecht. Jetzt musst du nur noch deine Class überzeugen!

CONNECTING

Hier gibt es jede Menge Möglichkeiten für Floor-Coaching. Baue eine Verbindung zu deinem Team auf, indem du alle für ihre Leistung lobst. Manche werden die Ermüdung intensiv spüren, aber sie werden ein bisschen länger durchhalten, wenn du ihnen die nötige Unterstützung gibst!

DRIVE

Nach jedem Set gibt es eine 25-sekündige Erholungspause. Ein guter Grund, in der letzten Runde jedes Sets durchzuhalten und nicht aufzugeben. Stehe vor deinem Team und führe sie an, Sorge dafür, dass alle so intensiv trainieren, dass sie die vollständige Erholung vor dem nächsten Set brauchen werden.

HIIT-WISSENSCHAFT

Dieser Track ist eine großartige Möglichkeit, nicht nur unsere Fitness zu testen, sondern auch, wie reaktionsfähig unser Core ist. Wir wechseln schnell von der sagittalen Kontrolle (beim Squat Snatch) zur Kontrolle der Frontalebene bei den seitlichen Squat Jumps. Dieser schnelle Richtungswechsel verbessert die Sensibilität unserer Core-Muskulatur – sie kann schneller auf Richtungsänderungen reagieren.

TECHNIK

SQUAT JUMP MIT PLATE LOW

- **Füße weiter als hüftbreit, Scheibe tief**
- **Hüften nach hinten und unten in 90°**
- **Knie nach außen über die Zehen**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- Sprung, **softe Knielandung** zurück in Squat

↓ OPTION: SQUAT HEEL RAISE

Ebene 2: Explodiere wie eine Rakete vom Boden hoch, indem du die Hüften nach oben drückst

SQUAT SNATCH

- **Füße weiter als hüftbreit, Scheibe tief**
- Sinke in einen Squat und drücke die Scheibe über Kopf
- **Po geht zurück und tief**
- **Knie nach außen über die Zehen**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- **Scheibe stoppt leicht vor dem Kopf**

Ebene 2: Drücke die Scheibe höher, um den Druck auf den Core und die Schultern zu erhöhen

DROP PUSHUP

- Setup in der Bear Crawl-Position
- **Hände weiter als schulterbreit, Knie unter die Hüften**
- **Rücken lang, Bauchmuskeln angespannt**
- Vorwärts in den Pushup springen
- **Brust auf Ellbogenhöhe**
- Wandere mit den Händen zurück in die Bear Crawl-Position

↓ OPTION: AUF KNIEN

Ebene 2: Lande in der Power-Position und warte auf den nächsten Beep

FROG JUMP

- Plank-Position
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- Springe mit den Knien unter die Hüften
- Sprung zurück in den Plank

↓ OPTION: AUF KNIEN

Ebene 2: Halte die Bauchmuskeln superfest angespannt, damit die Hüften ruhig sind, wenn die Beine in den Plank springen. So wird die Core-Kraft maximiert



05. AMRAP

TRACK-SETUP: 90 Sekunden, 4 Bewegungen direkt hintereinander mit dem Ziel, so viele Runden wie möglich zu schaffen
TRACK-FOKUS: Das Ziel ist es, so viele Runden wie möglich in 90 Sekunden zu schaffen und nach diesem Track nichts mehr „im Tank zu haben“.

Übung	
0:30	Track-Setup
01:30	AMRAP Row x1, High Pull 1x, Barbell Clean & Press 1x, Burpee Jump, Renegade L&R 1x
0:05	Erholung /



05. FRESH (RADIO EDIT) 2:04 Minuten

COACHING-TIPP

„Von der Ziellinie in die Verlängerung!“ Ben gibst von Anfang an die Richtung vor, um alle in die richtige Stimmung für diesen AMRAP zu versetzen. Die Bewegungen wurden bereits gecoacht, sodass die Class schnell starten kann. Achte auf Ermüdungserscheinungen und verstärke die Ebene 1, wenn dein Team sie braucht. Der Fokus auf die Technik ist entscheidend, wenn wir ermüden.

CONNECTING

Hier kannst du für Hype sorgen! Es dreht sich alles um das Team. Benutze eine inklusive Sprache und lasse sie wissen, dass sie alle ihren Teil zum Workout beitragen. Wenn der Track zu Ende ist, fordere deine Teammitglieder zu High Fives auf. Wenn du diese Verbindungen aufbaust, kommen die Teilnehmer immer wieder in deine Class zurück.

DRIVE

Komme in die rote Zone. Deine Teammitglieder lieben es, wenn du dich mit ihnen zusammen verausgabst! Eine laute Stimme voller Energie und Dringlichkeit sorgt für die richtige Stimmung, damit sich alle gemeinsam anstrengen können.

HIIT-WISSENSCHAFT

Je explosiver du mit der Hantelstange arbeitest, desto näher bleibt sie am Körper. Und desto effizienter sind wir. Wenn die Stange weiter weg ist, werden die Stabilisatoren stärker beansprucht und wir haben weniger Muskelfasern, die in der Bewegung aktiviert sind.

In dieser Phase des Workouts ist es wichtig, die Intensität beizubehalten, ohne die Sicherheit zu beeinträchtigen.

TECHNIK

BARBELL ROW

- Kippe aus den Hüften nach vorn
- Stange zum Knie
- Ziehe die Stange zum Bauchnabel
- Bauchmuskeln angespannt
- Brust aufgerichtet

Ebene 2: Stelle dir vor, du reißt jemandem die Stange weg, so wie du beim Rugby einen Ball wegreißt

HIGH PULL

- Ziehe die Stange zum unteren Brustbereich
- Führe die Bewegung mit den Ellbogen
- Drücke die Hüften hoch
- Stange bleibt nah am Körper
- Brust aufgerichtet

Ebene 2: Neige die Hüften etwas, bevor du ziehst. So maximierst du die dreifache Streckung und die athletische Kraft

BARBELL CLEAN & PRESS

- Führe die Bewegung mit den Ellbogen
- Ziehe die Stange zu den Schlüsselbeinen
- Halte die Stange nah am Körper
- Die Hüfte beim Abfangen nach hinten
- Bauchmuskeln anspannen, um die Stange über Kopf zu drücken
- Im Press die Ellbogen etwas vor dem Gesicht
- Fange die Stange vor den Schlüsselbeinen ab und drücke sie nach unten zu den Oberschenkeln

Ebene 2: Nutze die Power-Position, um die Stange zu drücken. Der Press kommt aus den Beinen, den Gesäßmuskeln, dem Core und den Schultern!

BURPEE JUMP, RENEGADE PUSHUP

- Squat, Füße springen zurück in die Plank-Position
- Füße weiter als hüftbreit auseinander
- Po nach unten und hinten, bis knapp über Kniehöhe
- Nutze den Squat für den Übergang
- Brust aufgerichtet
- Bauchmuskeln angespannt, wenn die Füße nach hinten springen
- Hände weiter als schulterbreit
- Renegade Pushup
- Brust auf Ellbogenhöhe
- Hebe den Arm vom Boden hoch wie bei einem Row, während du den Pushup machst
- Rücken lang, gestreckt und gerade
- Halte die Hüften gerade zum Boden ausgerichtet
- Springe zurück den Squat und springe hoch
- Mit soften Knien landen
- Abwechselnd R&L Armheben beim Renegade Pushup

↓ OPTION: PUSHUP AUF KNIEN

Ebene 2: Spanne den Core fest an, um die Hüften beim Renegade Pushup gerade zum Boden zu halten



06. CORE CHALLENGE

TRACK-SETUP: 90 Sekunden für den Core; alle 30 Sekunden intensiviert sich der Hover

TRACK-FOKUS: Versuche, während des gesamten Tracks im Hover zu bleiben

Übung	
0:30	Track-Setup
0:30	Hover + Foot Tap R&L
0:30	Hover Jack
0:30	Marching Plank



06. MASSIV 2:05 Minuten

COACHING-TIPP

Dies ist ein harter Track mit der Hover-Variation, die im Laufe des Tracks an Intensität zunimmt. Fordere dein Team auf, hart zu arbeiten und die Levels aufzusteigen. Behalte die Optionen im Hinterkopf, damit alle bis zum Ende der Stunde ein Erfolgserlebnis haben können.

CONNECTING

Die regulären Team-Mitglieder werden die Herausforderung lieben, 90 Sekunden lang im Hover zu bleiben. Schaffe ein Teamgefühl durch eine alle einbeziehende Sprache, um sicherzustellen, dass alle am Ende stark und verbunden sind.

TECHNIK

HOVER + FOOT TAP L&R

- **Ellbogen unter die Schultern**
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- Abwechselnder Fuß-Tap nach außen und innen

↓ OPTION: AUF KNIEN

Ebene 2: Spanne die Bauchmuskeln fester an, indem du dich noch weiter drehst. Das hilft uns, Rotationskraft aufzubauen

HOVER JACK

- **Ellbogen unter die Schultern**
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- Füße springen auseinander und zusammen

↓ OPTION: BEI DEN FOOT TAPS BLEIBEN

Ebene 2: Bauchmuskeln im Jack fest anspannen, um ein Absinken der Hüfte zu vermeiden

MARCHING PLANK

- Hover Jack
- Stelle die Hände in die Plank-Position
- Plank Jack
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Halte die Hüften gerade zum Boden ausgerichtet**

↓ OPTION: BEI DEN FOOT TAPS BLEIBEN

Ebene 2: Halte die Hüfte gerade zum Boden, während du in die Plank-Position gehst. Das wird deinen Core brennen lassen!



GRIT CARDIO MUSIK

01.

I Want You (3:04)

DJ Kuba & Neitan x Skytech

©2022 SpinninRecords.com.
Written by: Moten
02.

Satisfaction (1:21)

Nice Enough

Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Blackwood
03.

You Let Me Down (1:35)

TOJA

Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Tom & Jame
03.

Live It (1:55)

Jim Junk

Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Nasir
03.

Bounce (1:15)

Mad Circuit

© 2019 Position Music.
Written by: Noel, Rygg, James
03.

Take Me (1:11)

Tony Romera feat. Dorothy Sherman

© 2020 Insomniac Records.
Written by: Romera
03.

Physically (1:13)

Jaded

© 2021 Club Sweat.
Written by: Akrami, Cretella, Parkinson
03.

Bounce (1:07)

Mad Circuit

© 2019 Position Music.
Written by: Noel, Rygg, James
03.

Take Me (1:09)

Tony Romera feat. Dorothy Sherman

© 2020 Insomniac Records.
Written by: Romera
03.

Physically (1:17)

Jaded

© 2021 Club Sweat.
Written by: Akrami, Cretella, Parkinson

04.

It's Tricky (4:00)

Oomloud

© 2022 SpinninRecords.com.
Written by: Rubin, McDaniels, Simmons, Mizell
05.

E Samba (Wiwek Remix) (2:15)

David Jones

© 2022 Spinnin' Records.
Written by: Velho, de Castro
05.

Everything (Punctual Remix) (2:11)

Snavs

© 2022 Actuation.
Written by: Holda
05.

E Samba (Wiwek Remix) (2:15)

David Jones

© 2022 Spinnin' Records.
Written by: Velho, de Castro
06.

Alligator (2:20)

Truman

Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Arsalani, Quigley
- OUTRO

love. (1:20)

Kid Cudi

Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Stroud, Mast, Mescudi, Omishore



GRIT CARDIO



Hintere Reihe L– R: Kenshin Tani, Valerio Mecacci, Eman Kayal, Ben Main, Erin Maw, Mohamed Mouloud, Alanoud Zeaiter, Maxime Alberge

Vordere Reihe L– R: Mai Sato, Nicola Franklin, Natalie Blair, Lyndsey Hunter-Long, Khiran Huston, Vili Fifita, Jérôme Fournier

GRIT Cardio 43 ist da – im London-Style! Das internationale Team hat sich getroffen, um in diesem Wahnsinns-Workout zusammen alles zu geben! Wir machen Trisets, Supersets und eine Pyramide, bevor wir ein riesiges Tabata mit 12 Runden machen! Wie haben wir das alles untergebracht? Alle deine Lieblingsübungen von Tuck Jumps bis zu Jumping Switch Climbers machen dieses Workout zu einer unglaublichen Cardio-Session. Gerade wenn du denkst, dass du fertig bist, gibt es einen Coaches Call im Core-Track, der alle bis zum Outro auf Trab hält.

Sei stark, sei schnell, sei fantastisch! Viel Spaß und bring' es auf das nächste Level!

Erin & das LES MILLS GRIT Team

CLASS-SETUP

Ziel ist es, superinklusiv und einladend zu sein. Begrüße alle neuen Teilnehmer in der Class und erkläre das Training und die Erwartungen. Sage ihnen immer zu Beginn der Class, dass dieses Workout IHR Training ist. Sie können es intensiver oder weniger intensiv gestalten, wie immer sie es möchten. Eine wichtige Sache, an die du zu Beginn eines jeden Trainings denken solltest, ist, dass du für dein gesamtes Team coachst, damit sich auch alle erfolgreich fühlen können.

PRESENTER

- Alanoud Zeaiter** (Libanon)
- Ben Main** (Neuseeland)
- Eman Kayal** (Saudi-Arabien)
- Erin Maw** (Neuseeland)
- Jérôme Fournier** (Frankreich)
- Kenshin Tani** (Japan)
- Lyndsey Hunter-Long** (UK)
- Mai Sato** (Japan)
- Maxime Alberge** (Frankreich)
- Mohamed Mouloud** (Algerien)
- Natalie Blair** (UK)
- Nicola Franklin** (UK)
- Valerio Mecacci** (Italien)

Dank an:

Khiran Huston (Neuseeland)

Vili Fifita (Neuseeland)

DANK AN

- Program Coach** – Erin Maw
- Creative Director** – Les Mills Jnr.
- Creative Consultant** – Ben Main
- Chief Creative Officer** – Dr. Jackie Mills
- Technical Consultants** – Bryce Hastings & Rob Lee
- Program Coach** – Ben Main
- Production Coordinator** – Sophie Anderson

MIX & MATCH

Um den Teilnehmern ein optimales Erlebnis und ein einheitliches Format zu bieten, sind GRIT Strength und GRIT Cardio nicht miteinander kombinierbar. Die einzige Kombination sollte das Format beinhalten, um GRIT Athletic zu machen.

RELEASE-FEEDBACK

Sage uns, was du von dieser Release hältst. Besuche uns auf lesmills.com/release-feedback



01. WARMUP

TRACK FOKUS: Wecke in deinem Team die Begeisterung für das Workout und bringe alle „in die Zone“.

Übung	
0:30	Butt Kick
0:30	Burpee 1x + Shuffle L&R 2x
0:30	Speed Ladder 4x, Speed Squat Jump 4x
0:30	Pushup 2x, Mountain Climber 4x
0:30	Power Lunge 2x, Run OTS 8x
0:30	BurpeeSprung 1x, Sprint OTS 8x
Erholung	



01. I WANT YOU 3:04 Minuten

COACHING-TIPP

Begeistern wir alle für dieses epische Workout! Benutze ein einfaches Coaching und lasse Raum für deine Cues. Steigere in den letzten 30 Sekunden die Intensität, damit alle körperlich und geistig voll bei der Sache sind!

CONNECTING

Das Warmup ist ein guter Zeitpunkt, um Teammitglieder beim Namen zu nennen und eine Verbindung zu ihnen aufzubauen. Sieh sie dir genau an und gib ihnen mit viel Lächeln und positiver Stimmung das Gefühl, willkommen zu sein!

TECHNIK

BUTT KICK

- Fersen zum Po kicken
- **Brust aufgerichtet**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Leicht auf den Füßen**

BURPEE

- Squat, mit Füßen zurück in die Plank-Position springen, zurück in den Squat springen, aufstehen
- **Füße weiter als hüftbreit auseinander**
- **Po nach unten und hinten, bis knapp über Kniehöhe**
- **Nutze den Squat für den Übergang**
- **Brust aufgerichtet**
- **Bauchmuskeln angespannt, wenn die Füße nach hinten springen**
- **Hände unter die Schultern**
- **Rücken lang, gestreckt und gerade**
- **Mit soften Knien landen**

↓ OPTION: WANDERE MIT DEN FÜßEN IM PLANK NACH INNEN UND AUSSEN

SHUFFLE

- **Füße weit**
- **Brust aufgerichtet**
- **Hüften und Schultern gerade nach vorn**
- **Bleibe leicht auf den Fußballen**

SPEED LADDER

- Füße 4x nach innen und außen
- **Bleibe leicht auf den Fußballen**
- **Softe Knie**
- **Bauchmuskeln angespannt**

SPEED SQUAT JUMP

- **Füße weiter als hüftbreit auseinander**
- **Knie nach außen über die Zehen**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- 4x Bounce Squat
- **Mit soften Knien landen**

PUSHUP

- **Hände etwas weiter als schulterbreit**
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Senke die Brust auf Ellbogenhöhe**

↓ OPTION: AUF KNIE SINKEN

MOUNTAIN CLIMBER

- Starte in Plank-Position
- **Hände unter die Schultern**
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Hüften in einer Linie mit den Schultern**
- Abwechselnd L+R Knie Richtung Brust ziehen
- **Po tief**

POWER LUNGE

- **Füße in Schrittstellung, großer Schritt zurück**
- **Beuge die Knie, vorderer Oberschenkel parallel zum Boden**
- Springen und Beinwechsel
- Schwing die Arme über Kopf
- **Mit soften Knien im Lunge landen**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**

↓ OPTION: BACKWARD-STEPPING LUNGE

RUN ON THE SPOT

- **Brust aufgerichtet**
- **Bauchmuskeln angespannt**

SPRINT ON THE SPOT

- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- Antrieb mit Armen und Knien



02. TRISETS

TRACK-SETUP: 3 Bewegungen, jeweils 20 Sekunden, direkt hintereinander
TRACK-FOKUS: Führe alle 3 Bewegungen mit so viel Intensität wie möglich aus und versuche, das gleiche Intensitätsniveau beizubehalten, je länger die Sets werden.

Übung	
0:20	Track-Setup
SET 1	
0:20	A1 – Power Lunge
0:20	A2 – Cross Mountain Climber
0:20	A3 – Lateral Shuffle 1x + 1/4 Turn L&R
0:20	Erholung – Setup SET 2
SET 2	
0:25	A1 – Power Lunge
0:25	A2 – Cross Mountain Climber
0:25	A3 – Lateral Shuffle 1x + 1/4 Turn L&R
0:20	Erholung – Setup SET 3
SET 3	
0:30	A1 – Power Lunge
0:30	A2 – Cross Mountain Climber
0:30	A3 – Lateral Shuffle 1x + 1/4 Turn L&R
0:05	Erholung /



02. SATISFACTION / YOU LET ME DOWN / LIVE IT

4.51 Minuten

COACHING-TIPP

Drei Runden mit denselben Bewegungen ermöglichen ein klares Coaching.

Runde 1: klare Setup- und Ausführungs-Cues.

Runde 2: Beeinflusse die Intensität und wiederhole die korrekte Technik.

Runde 3: Motiviere dein Team, bis zum Ziel alles zu geben!

CONNECTING

In der dritten Runde sind alle mit den Bewegungen vertraut. Das gibt dir die Möglichkeit für *Look, See & Respond*: dich in der Class umschauen, Bedarf erkennen und darauf reagieren. Was brauchen die Teilnehmer vor dir, damit sie ein besseres Training erreichen? Verbinde dich mit deinem Team, egal ob vor der Class stehend oder beim Floor-Coaching, um ihnen zu zeigen, dass ihr gemeinsam an einem Strang zieht.

DRIVE

Say & Do, um diesen Track anzutreiben. Wenn du dein Team coachst, bei den Cross Climbers schneller zu werden, dann achte darauf, dass auch du schneller wirst! Die Mischung aus großartigem Coaching und der physischen Präsentation des Intensitätswechsels wird deine Class auf das nächste Level bringen.

HIIT-WISSENSCHAFT

Wenn du bei den Lateral Shuffles und Squats die Füße weit hältst, ist es viel einfacher, die Brust aufrecht zu halten und die Bewegung aus der Hüfte zu machen.

TECHNIK

POWER LUNGE

- **Füße in Schrittstellung, großer Schritt zurück**
- **Beuge die Knie, vorderer Oberschenkel parallel zum Boden**
- Springen und Beinwechsel
- Schwingen die Arme über Kopf
- **Mit soften Knien im Lunge landen**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**

↓ OPTION: BACKWARD-STEPPING LUNGE

Ebene 2: Drücke die Ellbogen nach unten und dann nach oben, um die Geschwindigkeit und Kraft im Lunge zu erhöhen

CROSS MOUNTAIN CLIMBER

- Starte in der Plank-Position
- **Hände unter die Schultern**
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Hüften in einer Linie mit den Schultern**
- Die Knie abwechselnd zur gegenüberliegenden Schulter ziehen
- Po tief

Ebene 2: Drücke die Hände fest auf den Boden, um das Gewicht nach vorne zu halten. Jetzt fühlen sich deine Beine leicht an und du kannst schneller laufen!

↓ OPTION: AUF KNIE SINKEN

Ebene 2: Sinke direkt in den Pushup und drücke dich dann vom Boden ab. Die Geschwindigkeit und Kraft maximieren die Intensität

LATERAL SHUFFLE + QUARTER TURN

- 3x Lateral Shuffle + 1x ¼ Drehung
- **Füße weiter als hüftbreit auseinander**
- **Brust aufgerichtet**
- **Hüften und Schultern gerade nach vorn**
- **Der ganze Körper bewegt sich in der ¼-Drehung als eine Einheit**
- Arm Richtung Boden strecken

Ebene 2: Spanne die Bauchmuskeln an, nutze dann die Hüften, um schnell in die Drehung zu gehen



03. SUPERSETS

TRACK-SETUP: 2 Bewegungen, jeweils 25 Sekunden direkt nacheinander, vom Unterkörper zum Oberkörper

TRACK-FOKUS: Konzentriere dich auf einen Körperbereich und wechsle dann die Zielbereiche, um die Intensität oben zu halten.

Übung	
0/25	Track-Setup
SET 1	
0:25	Cross Jack 1x, Vertical Jump 1x
0:25	Bolt Pushup
0:20	Erholung – Setup SET 2
SET 2	
0/25	Sprint OTS 5x, Heisman Out & In 1x
0:25	Switch Climber
0:20	Erholung – Setup SET 3
SET 3	
0:25	Drop Squat 1x, Tuck Jump 1x
0:25	Donkey Kick 1x, Power Burpee 1x
0:20	Erholung – Wdh. SET 1
WDH. SET 1	
0:25	Cross Jack 1x, Vertical Jump 1x
0:25	Bolt Pushup
0:20	Erholung – Wdh. SET 2
WDH. SET 2	
	Option für Kick Sit oder Switch Climber
0:25	Sprint OTS 5x, Heisman Out & In 1x
0:25	Switch Climber – Advanced Kick Sit
0:20	Erholung – Setup SET 3
WDH. SET 3	
0:25	Drop Squat 1x, Tuck Jump 1x
0:25	Donkey Kick 1x, Power Burpee 1x
0:05	Erholung /



03. BOUNCE / TAKE ME / PHYSICALLY 7:12 Minuten

COACHING-TIPP

Zwei Bewegungen, 25 Sekunden Oberkörper, 25 Sekunden Unterkörper. Ein klares Setup für jeden Track ermöglicht es allen, in jedem Set ihr Bestes zu geben. Bringe die Optionen frühzeitig und lasse deine Teammitglieder wählen, was sie für ein tolles Training brauchen.

CONNECTING

Die 20-sekündige Pause zwischen den Sets ermöglicht es dir, Luft zu holen und dich mit deinem Team zu verbinden. Wenn du die Anstrengungen, die jeder Einzelne auf sich nimmt, mit echtem Lob belohnst, werden sie jede Woche wiederkommen.

DRIVE

Supersets mit Ober- und Unterkörper sind eine gute Möglichkeit, die Intensität beizubehalten. Ermutige deine Class mit herausfordernden Cues „aufs Ganze zu gehen“, da die nächste Bewegung andere Muskeln beansprucht. Nutze intrinsische Motivatoren im weiteren Verlauf des Tracks, um das tolle Gefühl, einen harten Track zu bewältigen, zu verstärken!

HIIT-WISSENSCHAFT

Es kann schwierig sein, die Herzfrequenz in den HIIT-Bereich zu bringen, wenn du mit dem Körpergewicht trainierst. Der Wechsel von Übungen für den Oberkörper zum Unterkörper hilft dabei. So kannst du auch bei längeren Sets die maximale Leistung aufrechterhalten.

TECHNIK

CROSS JACK 1X, VERTICAL JUMP 1X

- Beginne in einer Power-Position
- **Füße weiter als hüftbreit auseinander**
- **Knie nach außen über die Zehen, Quarter Squat**
- Füße schnell überkreuzen, wieder im Quarter Squat landen
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- **Jump hoch, lande mit soften Knien**

Ebene 2: Minimiere beim Cross Jack die Zeit, die du den Boden berührst, um deine Geschwindigkeit zu maximieren

BOLT PUSHUP

- **Setup in Plank-Position, Hände weiter als schulterbreit**
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- Zurück in den Bolt schieben
- Hüften nach hinten Richtung Fersen
- Bolt nach vorn in den Pushup
- **Brust auf Ellbogenhöhe**

↓ OPTION: PUSHUP AUF KNIEN

Ebene 2: Stelle dir vor, dein Körper ist wie ein Pfeil und Bogen. Nach hinten ziehen und dann kraftvoll nach vorn schießen.

SPRINT

- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- Antrieb mit Armen und Knien

Ebene 2: Treibe die Bewegung mit den Armen für mehr Geschwindigkeit

HEISMAN (OUT & IN)

- Seitlicher Schritt nach außen und innen
- Ziehe das innere Knie zur Brust
- **Bleibe leicht auf den Fußballen**
- **Hüften gerade nach vorn**
- **Knie soft**

Ebene 2: Ziehe das Knie superschnell, um die Core-Aktivierung zu erhöhen

SWITCH CLIMBER

- Plank-Position
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Hüften gerade zum Boden ausrichten**
- **Rücken lang und flach**
- Fuß springt außen neben den Ellbogen
- Sprung zurück in den Plank
- Seiten wechseln

↓ OPTION: FUSS MACHT SCHRITT RICHTUNG ELLBOGEN UND ZURÜCK

KICK SIT (ADVANCED OPTION)

- Bear Crawl Position – **Ellbogen unter den Schultern, Knie unter den Hüften**
- **Rücken lang und gestreckt**
- Bein auf 3 Uhr kicken, Hüften drehen
- Zurückziehen in die Bear Crawl-Position
- Bein auf 9 Uhr kicken, Hüften drehen
- **Bauchmuskeln angespannt**

Ebene 2: Drücke deine Hände fest in den Boden, während du kickst, um die Schultern zu stabilisieren

DROP SQUAT 1X TUCK JUMP 1X

- Sinke in einen Squat
- **Füße weiter als hüftbreit auseinander**
- **Knie nach außen über die Zehen**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- **Richtung Boden strecken**
- Sprung zurück in den Stand
- Tuck Jump
- Ziehe die Knie zur Brust
- **Mit soften Knien landen**

↓ OPTION: KEIN TUCK IM JUMP

Ebene 2: Ziehe die Beine aus dem Drop Squat hoch, um dich schneller zu bewegen



03. BOUNCE / TAKE ME / PHYSICALLY 7:12 Minuten

TECHNIK

DONKEY KICK

- **Hände unter die Schultern**
- **Rücken lang und stark**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- Ziehe die Knie zur Brust
- Strecke die Beine zurück in den Plank

↓ OPTION: FROG JUMP ANSTELLE DES DONKEY KICK

Ebene 2: Wenn du dich schneller bewegen willst, halte deine Hüften tief, während du die Knie superschnell ranziehst und wegstreckst

POWER BURPEE

- Starte in der Plank-Position
- **Hände unter die Schultern, Knie unter die Hüften**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Füße springen weit in den Squat**
- **Knie nach außen über die Zehen**
- **Brust aufgerichtet**
- Zurück in die Bear-Position springen

↓ OPTION: WANDERE MIT DEN FÜSSEN NACH INNEN UND AUSSEN

Ebene 2: Je schneller du schwebst, desto schneller „fliegst“ du



04. PYRAMID

TRACK-SETUP: Pyramidentraining: Du beginnst mit einer Bewegung und fÜgst in jedem Trainingsset eine Bewegung hinzu, um eine 3er-Kombination zu bilden. Zug 1 ist 15 Sekunden *on*
TRACK-FOKUS: Trainiere einen starken Geist und KÖrper und lerne, wie du bei einem komplexen Trainingsset Geschwindigkeit erzeugen kannst.

Übung	
0:25	Track-Setup
0:15	Bewegung 1 – Lateral High Knees 5x L&R
0:10	<i>Erholung</i>
0:25	Bewegung 1 + 2, hinzufügen: Single-Leg Burpee
0:10	<i>Erholung</i>
0:35	Bewegung 1 + 2 + 3, hinzufügen: Lateral Skater Out & In 1x
0:20	<i>Erholung</i>
0:35	Bewegung 1 + 2 + 3 – Vollständige Kombi
0:10	<i>Erholung</i>
0:25	Bewegung 1 + 2 (kein <i>Skater</i>) - Lateral High Knee 5x L&R + Single-Leg Burpee
0:10	<i>Erholung</i>
0:15	Bewegung 1 (kein Burpee) – Lateral High Knees 5x L&R
0:05	<i>Erholung /</i>



04. IT'S TRICKY 4:00 Minuten

COACHING-TIPP

Sieh dir an, wie Erin die volle Kombi zu Beginn des Tracks coacht. Zeige einmal die volle Kombi, solange deine Teammitglieder noch „frisch“ sind – das hilft dabei, das Muskelgedächtnis zu festigen. Gib deinen Teilnehmern die Option, den Burpee mit zwei Beinen zu machen, damit sie sich im Workout selbst pushen können.

CONNECTING

Wie gut ist bitte die Musik in diesem Track! Zeige deine Begeisterung für die Musik und das HIIT-Training. Sei authentisch und habe Spaß! Begeisterung ist ansteckend und wird deinem Team helfen, sich daran zu erinnern, wie gut es sich anfühlt, GRIT zu machen.

DRIVE

Das Beste an einer Pyramide ist, dass die Sets kürzer werden, wenn du die Spitze erreicht hast. Dein Team daran zu erinnern, dass sie auf dem Weg nach unten sind, ist ein großartiger Motivator, um sie bis zum Ende des Tracks zu motivieren.

HIIT-WISSENSCHAFT

Die Bewegungen in dieser Pyramide wechseln die ROMs ab, in denen wir arbeiten. Lateral High Knees und Skater arbeiten in der Frontalebene (seitliche Bewegung), während die Burpee-Bewegung in der Sagittalebene (Vorwärts- und Rückwärtsbewegung) stattfindet. Dies ist eine weitere Möglichkeit, die Intensität hoch zu halten, da abwechselnd verschiedene Muskelgruppen beansprucht werden.

TECHNIK

LATERAL HIGH KNEES

- **5x Lateral High Knees**
- **Hüften gerade nach vorn**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- In einem Single-Leg Squat abfangen

Ebene 2: Lasse den Core fest angespannt für eine kraftvolle Laufbewegung

SINGLE LEG BURPEE

- Single-leg Squat
- Springe auf einem Bein zurück in den Plank
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Rücken lang und gestreckt**
- Springe zurück auf einem Bein

↓ OPTION: DOUBLE LEG

Ebene 2: Nutze die Gesäßmuskeln, um aus dem Single-Leg Burpee herauszukommen

LATERAL SKATER

- Springe von Seite zu Seite, verlagere das Körpergewicht, ziehe die Knie zueinander
- **Hüften gerade nach vorn**
- **Softe Landung mit gebeugtem Knie**
- **Knie nach außen über die Zehen bei der Landung**
- Drücke dich mit der Fußaußenkante ab, um die Richtung zu wechseln

Ebene 2: Ziehe die Knie zusammen und schiebe die Hüften nach hinten, um die Energie in den Gesäßmuskeln zu halten



05. TABATA

TRACK-SETUP: 12 Tabata-Runden, aufgeteilt in 3 Arbeitsblöcke – 20 Sekunden on und 10 Sekunden off in jedem Arbeitsset

TRACK-FOKUS: Versuchen, die eigenen Grenzen zu erreichen, und mit maximaler Intensität trainieren.

Übung	
0:25	Track-Setup
SET 1	
0:20	Burpee Jump 4x, Lateral Squat Jump 4x
0:10	Erholung
0:20	Burpee Jump 3x, Lateral Squat Jump 3x
0:10	Erholung
0:20	Burpee Jump 2x, Lateral Squat Jump 2x
0:10	Erholung
0:20	Burpee Jump 1x, Lateral Squat Jump 1x
0:20	Erholung – Setup SET 2
SET 2	
0:20	Plank Jack 4x, Single-Knee Jumping Switch (oder Frog) 4x
0:10	Erholung
0:20	Plank Jack 3x, Single-Knee Jumping Switch (oder Frog) 3x
0:10	Erholung
0:20	Plank Jack 2x, Single-Knee Jumping Switch (oder Frog) 2x
0:10	Erholung
0:20	Plank Jack 1x, Single-Knee Jumping Switch (oder Frog) 1x
0:20	Erholung – Setup SET 3 Fortgeschritten: Option Kick out
SET 3	
0:20	Burpee Jump 1x, Lateral Squat Jump 1x
0:10	Erholung
0:20	Burpee Jump 2x, Lateral Squat Jump 2x
0:10	Erholung
0:20	Burpee Jump 3x, Lateral Squat Jump 3x
0:10	Erholung
0:20	Burpee Jump 4x, Lateral Squat Jump 4x
0:05	Erholung /



05. E SAMBA (WIWEK REMIX) / EVERYTHING (PUNCTUAL REMIX) 6:41 Minuten

COACHING-TIPP

Dies ist ein superherausfordernder Track mit 12 Runden Tabata! Der Wechsel vom Unterkörper zum Oberkörper und wieder zurück ermöglicht es jedem, die Ermüdung zu erreichen und trotzdem weiterzumachen. Lege die Anzahl der Wiederholungen für jedes Set fest, damit deine Teammitglieder die Bewegungen verinnerlichen und dieses Set bis zum Ende durchziehen können!

CONNECTING

Wiederholungen bieten dir die Gelegenheit, die Verbindung zu deinem Team auszubauen. Nutze die Erholungsphasen, um mit ihnen Kontakt aufzunehmen, indem du sie für ihren Einsatz lobst. Ein kleines Lob kann viel bewirken und dein Team wird es brauchen, um alle 12 Sets zu schaffen.

DRIVE

In den letzten 4 Runden geht es nur noch um Hype und Motivation. Gib alles, gehe stimmlich und körperlich „in die Vollen“, um zu inspirieren. Du kannst 20 Sekunden lang alles machen!

HIIT-WISSENSCHAFT

Das klassische 20:10 Tabata-Set ist eines der am besten erforschten Intervalltrainingsmodelle. Die 20 Sekunden Arbeitspause geben dir genug Zeit, um deine Herzfrequenz in die Höhe zu treiben, während die 10 Sekunden dir genug Zeit geben, dich zu erholen, damit du im nächsten Block wieder Gas geben kannst. Die Intensität jedes Blocks baut auf dem vorherigen auf, bis du nahe an deine maximale Herzfrequenz kommst.

TECHNIK

BURPEE JUMP

- Squat, springe zurück in den Plank, zurück in den Squat und Sprung nach oben
- **Füße weiter als hüftbreit auseinander**
- **Po nach unten und hinten, bis knapp über Kniehöhe**
- **Nutze den Squat für den Übergang**
- **Brust aufgerichtet**
- **Bauchmuskeln angespannt, wenn die Füße nach hinten springen**
- **Hände unter die Schultern**
- **Rücken lang, gestreckt und gerade**
- **Mit soften Knien landen**

↓ OPTION: KEIN SPRUNG

Ebene 2: Um schneller voranzukommen, benutze für jeden Sprung den Boden wie ein Sprungbrett

LATERAL SQUAT JUMP

- **Beide Füße heben ab und landen**
- **Mit soften Knien im Squat landen**
- **Knienach außen über die Zehen**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**

Ebene 2: Bewege dich mithilfe des Abpralls von Seite zu Seite. Der schnelle Übergang nutzt die elastische Energie für bessere Leistung

PLANK JACK

- **Hände unter die Schultern**
- Füße zusammen
- **Langer flacher Rücken**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- Füße springen auseinander und zusammen

↑ FORTGESCHRITTENE OPTION: KICK OUT

- Mit beiden Füßen vom Boden abspringen und weit landen
- Lande wieder in der Plank-Position
- **Bauchmuskeln bei der Landung fest anspannen, um ein Absinken der Hüfte zu verhindern**

Ebene 2: Schraube deine Hände in den Boden für eine starke Oberkörperhaltung

SINGLE-KNEE JUMPING SWITCH

- **Beginne in der Plank-Position, Hände unter die Schultern**
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- Springe mit dem Knie hoch Richtung Brust
- Gegenüberliegendes Bein strecken
- Beine wechseln

↓ OPTION: FROG JUMP

Ebene 2: Minimiere den Bodenkontakt deiner Füße. Eine Wiederholung fertig und direkt explosiv in die nächste



06. CORE CHALLENGE

TRACK-SETUP: Coach Calls, 2x 45-Sekunden-Blöcke. Abwechselnd eine Haltebewegung und eine Übung, die auf Zuruf gehalten wird

TRACK-FOKUS: Halte die Intensität für den Core bis zum Ende des Workouts hoch und spiele mit dem reaktiven Core-Training.

Übung	
0:30	Track-Setup
SET 1	
0:45	Coach Call Cross Crawl und Dish Hold
0:15	Erholung – Setup SET 2
SET 2	
0:45	Cross Mountain Climber und Knee to Elbow Hold



06. ALLIGATOR 2:20 Minuten

COACHING-TIPP

Stelle sicher, dass du den Cross Crawl auf der Ebene 1 klar gecoacht hast, bevor du mit den Calls beginnst. So kann sich jeder gut bewegen und von den Vorteilen des Core-Trainings profitieren. Wiederhole diesen Vorgang für den Cross Climber.

CONNECTING

Du kannst mit dem Coach's Call richtig Spaß haben. Lasse deine Persönlichkeit durchscheinen und zeige deine Begeisterung. Dieser Track ist eine coole Art, mit allen in Kontakt zu treten und zu sehen, wer am schnellsten auf deine Calls reagiert.

TECHNIK

CROSS CRAWL

- **Knie über die Hüften, Fingerspitzen zu den Schläfen**
- Strecke ein Bein und drehe dich Richtung gegenüberliegendes Knie
- **Drehung aus der Brustmitte**
- **Kinn eingezogen**

↓ OPTION: TAP AUF DEN BODEN

DISH HOLD

- **Strecke die Arme und Beine in 45°**
- **Bauchmuskeln anspannen**
- **Halte den Rücken nahe am Boden**

↓ OPTION: BEINE HÖHER

Ebene 2: Je tiefer die Beine, desto härter arbeiten die unteren Bauchmuskeln. Das ist deine Herausforderung!

CROSS MOUNTAIN CLIMBER

- Starte in der Plank-Position
- **Hände unter die Schultern**
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Hüften in einer Linie mit den Schultern**
- Die Knie abwechselnd zur gegenüberliegenden Schulter ziehen
- Po tief
- Hältst du das Knie in Richtung Ellbogen?
Coach Call

Ebene 2: Wie nah kommst du beim Halten mit dem Ellbogen an dein Knie heran? Spüre die Intensität, wenn du das tust!



GRIT ATHLETIC MUSIK

01.

4 The People (3:03)

Noizu & Tony Romera

© 2019 Insomniac Records.
Written by: Plant, Romera
02.

Renegade (Edit) (1:19)

Farsight

© 2021 Scuffed Recordings.
Written by: Smith
- Feel Real (1:37)

Snavs

© 2022 Riotville Records.
Written by: Holdø
- Oumuamua (1:54)

Armin van Buuren

© 2022 Armada Music B.V. under
exclusive license from Armin Audio B.V.
Written by: de Goeij, van Buuren
03.

Renegade (Edit) (1:19)

Farsight

© 2021 Scuffed Recordings.
Written by: Smith
- Feel Real (1:37)

Snavs

© 2022 Riotville Records.
Written by: Holdø
- Oumuamua (1:54)

Armin van Buuren

© 2022 Armada Music B.V. under
exclusive license from Armin Audio B.V.
Written by: de Goeij, van Buuren
04.

TABATA (6:55)

Use Strength Track 04 music
05.

Gold Dust (Fox Stevenson Remix)
(6:10)

DJ Fresh

© 2022 Breakbeat Kaos. Licensed Courtesy of
Breakbeat Kaos.
Written by: Stein
06.

CORE CHALLENGE (2:05)

Benutze die Strength-Track 06 Musik
- OUTRO

love. (1:20)

Kid Cudi

Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Stroud, Mast, Mescudi, Omishore



GRIT ATHLETIC



Hintere Reihe L–R: Jérémy Palmia, Mikael Podolak, Erin Maw, Leticia Kilmas, Rodrigo Ampuero, Thomas Vellidis

Vordere Reihe L–R: Everton Pereira, Olivier Lacombe, Vili Fifita, Denise Batista de Silva, Dimitris Kotsos

GRIT Athletic 43 kommt so intensiv auf dich zu, dass du dich fühlen wirst, als wärst du von einem Londoner Bus angefahren worden! GRIT Athletic hat in dieser Runde ein eigenes Warmup, um die Muskeln vorzubereiten und das Team frühzeitig an die Arbeit mit dem Step zu gewöhnen. Wir machen Trisets mit der Challenge, die Intensität hoch zu halten, da jede Runde etwas länger dauert. Trisets Block 2 folgt mit Switch Lunges, Drop Squats und Power Lunges, um die Beine „in eine andere Dimension“ zu bringen! Wir beenden mit der „finalen Challenge“. Der Name kommt nicht von ungefähr, denn wir haben die Möglichkeit, Geschwindigkeit und Beweglichkeit zu trainieren und unsere Athletik auf das nächste Level zu heben!

Genieße jeden Moment dieser unglaublichen Release!

Erin & das LES MILLS GRIT Team

CLASS-SETUP

Step mit zwei Stufen, mittlere bis schwere Hantelstange und eine freie Gewichtscheibe.

PRESENTER

Denise Batista da Silva (Brasilien)

Dimitris Kotsos (Griechenland)

Erin Maw (Neuseeland)

Everton Pereira (Brasilien)

Jérémy Palmia (Frankreich)

Leticia Klimas (Brasilien)

Mikael Podolak (Frankreich)

Olivier Lacombe (Frankreich)

Rodrigo Ampuero (Chile)

Thomas Vellidis (Griechenland)

Vili Fifita (Neuseeland)

DANK AN

Program Coach – Erin Maw

Creative Director – Les Mills Jnr.

Creative Consultant – Ben Main

Chief Creative Officer – Dr. Jackie Mills

Technical Consultants – Bryce Hastings & Rob Lee

Program Coach – Ben Main

Production Coordinator – Sophie Anderson

MIX & MATCH

Um den Teilnehmern ein optimales Erlebnis und ein einheitliches Format zu bieten, sind GRIT Strength und GRIT Cardio nicht miteinander kombinierbar. Die einzige Kombination sollte das Format beinhalten, um GRIT Athletic zu machen.

RELEASE-FEEDBACK

Sage uns, was du von dieser Release hältst. Besuche uns auf lesmills.com/release-feedback



Der Bonus Athletic-Block hat eine andere Struktur als Strength und Cardio: vier Tracks, die mit GRIT Strength zu einem **GRIT ATHLETIC** Workout kombiniert werden. **GRIT Athletic** wird nun der Name jeder Class sein, die den „Bonus Athletic-Block “enthält. Wenn ihr eine **GRIT Athletic** Class unterrichten möchtet, findet ihr hier das Format (stelle bei Workshops und Club-Launches bitte sicher, dass du dich an dieses Format hältst):

1. GRIT ATHLETIC 43 WARMUP (TRACK 1)
2. GRIT ATHLETIC 43 (TRACK 2) TRISET B1
3. GRIT ATHLETIC 43 (TRACK 3) TRISET B2
- 4. GRIT STRENGTH 43 (TRACK 4) TABATA**
5. GRIT ATHLETIC 43 (TRACK 4) FINAL CHALLENGE
- 6. GRIT STRENGTH 43 (TRACK 6) CORE-CHALLENGE**



01. WARMUP

TRACK-SETUP: Step 4x Stufen, 2x gleich schwere Gewichtsscheiben

TRACK-FOKUS: Wecke in deinem Team die Begeisterung für das Workout und bringe alle „in die Zone“.

Übung	
0:30	Butt Kicks
0:30	Lateral Quick Step Over Bench L&R
0:30	Pushup 2x, Mountain Climber 4x
0:30	Burpee Jump On and Off Bench
0:30	Power Lunge L&R
0:30	Speed Ladder 4x, Plyo Sumo 1x



01. 4 THE PEOPLE 3:03 Minuten

COACHING-TIPP

Ein Athletic Warmup auf dem Step gibt uns die Möglichkeit, die Grundlagen gut zu coachen. Landungen mit soften Knien und eine gute Fußstellung sind der Schlüssel zu einer erfolgreichen Athletic Class. Mache alle mit dem Step vertraut und pushe dann den Hype, denn jetzt ist „Game Time“!

CONNECTING

Die Intensität steigert sich mit jeder Bewegung des Warmups. Starte langsam mit einem Lächeln und baue zu so vielen deiner Teammitglieder wie möglich eine Verbindung auf. Wenn du die Energie für die letzten beiden Bewegungen steigerst und deine Freude zeigst, wird die Class ein voller Erfolg.

DRIVE

Die Variante ermöglicht es dir, den Drive schon früh zu steigern, da die Grundlagen im ersten Set behandelt wurden. Zeige auf dem Step explosive Kraft mit großer Kontrolle.

HIIT-WISSENSCHAFT

Den Fuß beim Squat und Lunge auf den Step zu stellen, hilft deinem Team, bei diesen Übungen Tiefe zu finden. Der Fokus ist auf der Seite, auf der der Fuß auf dem Step steht.

TECHNIK

BUTT KICK

- Fersen zum Po kicken
- **Brust aufgerichtet**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Leicht auf den Füßen**

LATERAL QUICK STEP OVER BENCH L&R

- Seitlich zum Step
- Auf den Step hoch, hoch, herunter, herunter
- **Hüften gerade nach vorn**
- **Knie soft**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- **Leicht auf den Füßen**

PUSHUP

- **Hände etwas weiter als schulterbreit auf den Step**
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Senke die Brust auf Ellbogenhöhe**

↓ OPTION: AUF KNIE SINKEN

MOUNTAIN CLIMBER

- **Hände etwas weiter als schulterbreit auf den Step**
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- Abwechselnd L+R Knie Richtung Brust ziehen
- Po tief

BURPEE JUMP ON AND OFF BENCH

- **Squat tief**
- **Knie nach außen über die Zehen**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- **Zurück in die Plank-Position springen**
- **Hände auf den Step**
- Zurück in den Squat springen
- Auf den Step springen und herunter
- **Der ganze Fuß auf dem Step**
- **Mit soften Knien landen**

POWER LUNGE

- Der vordere Fuß auf dem Step
- **Langer Schritt zurück**
- **Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- Springen und Beinwechsel
- **Der ganze Fuß landet auf dem Step**

SPEED LADDER

- Stehe mit gespreizten Beinen über dem Step
- Die Füße rennen nach oben, oben, unten, unten
- **Bleibe leicht auf den Fußballen**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- **Softe Knie**

PLYO SUMO

- Mit gespreizten Beinen über dem Step stehen, beide Füße stehen auf dem Boden
- Knie beugen, Sprung und Kick vom Step herunter, um hochzuspringen
- Lande mit gespreizten Beinen über dem Step, **Knie weiter als hüftbreit**
- **Mit soften Knien landen**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**

↓ OPTION: SPRINGE HINTER DEN STEP



02. TRISETS B1

TRACK-SETUP: 3 Bewegungen, jeweils 20 Sekunden, direkt hintereinander

TRACK-FOKUS: Führe alle 3 Bewegungen mit so viel Intensität wie möglich aus und versuche, das gleiche Intensitätsniveau beizubehalten, je länger die Sets werden.

Übung	
0:20	Track-Setup
SET 1	
0:20	Wide 1x, Narrow 1x, Pendulum Swing
0:20	Bench Jack + Plate Clean & Press
0:20	Plyo Sumo Bench Jump
0:20	Erholung – Setup SET 2
SET 2	
0:25	Wide 1x, Narrow 1x, Pendulum Swing
0:25	Bench Jack + Plate Clean & Press
0:25	Plyo Sumo Bench Jump
0:20	Erholung – Setup SET 3
SET 3	
0:30	Wide 1x, Narrow 1x, Pendulum Swing
0:30	Bench Jack + Plate Clean & Press
0:30	Plyo Sumo Bench Jump
0:05	Erholung /



02. RENEGADE (EDIT) / FEEL REAL / OUMUAMUA

4:50 Minuten

COACHING-TIPP

Drei Bewegungen hintereinander für 3 Runden. Jede Runde dauert etwas länger und wird ein bisschen schwieriger. Halte es einfach; nur Ebene 1 in Set 1. Skripte für Set 2 ein paar tolle Cues, die die Intensität beeinflussen, und hebe deine motivierenden Cues für das lange Set 3.

CONNECTING

Schauen, Erkennen und Reagieren. In diesem Track gibt es 3 technische Bewegungen. Connecte dich daher mit deinen Teammitgliedern und finde heraus, welche Cues sie brauchen, um erfolgreich zu sein. Verteile anschließend sinnvolles Lob, damit alle motiviert sind, immer wieder zurückzukommen.

DRIVE

Wiederhole die Vorteile der Bewegungen, um alle auf das Training einzustimmen. Verwende Bilder als Mittel, um die Motivation in der Class aufrechtzuerhalten.

HIIT-WISSENSCHAFT

Wenn wir uns bei den Plyo Sumo Bench Jumps vom Step abstoßen, können wir die freie elastische Energie nutzen und unsere Sprunghöhe verbessern. Der Schlüssel ist, bei der Landung kompakt zu bleiben, damit der Aufprall von den elastischen Komponenten der Muskeln und Sehnen absorbiert wird.

TECHNIK

PENDULUM SWING

- Mit gespreizten Beinen über dem Step, eine Scheibe in jeder Hand
- Schwing die Scheiben eng zwischen den Knien
- **Knie nach außen über die Zehen**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- **Schwing die Scheibe hoch bis auf Schulterhöhe**
- Wiederhole dies mit den Scheiben außen neben den Knien
- **Kontrolliert nach unten**
- Nutze die Hüften, um die Scheiben hochzuschwingen

Ebene 2: Der explosive Druck aus den Hüften bringt die Scheiben hoch

BENCH JACK + PLATE CLEAN & PRESS

- Mit gespreizten Beinen über den Step stellen, Scheibe tief
- Springe mit den Füßen auf den Step
- Clean & Press, Scheibe über Kopf
- **Mit soften Knien landen**
- **Bauchmuskeln angespannt und Brust aufrecht**
- **Scheiben etwas vor dem Gesicht**
- Springe zurück in die Startposition
- **Mit soften Knien landen, schiebe die Knie über die Zehen hinaus**

↓ OPTION: SPRINGE HINTER DEN STEP

Ebene 2: Kraft und Präzision. Von den Beinen zum Core, dann in die Arme

PLYO SUMO BENCH JUMP

- Mit gespreizten Beinen über dem Step stehen, beide Füße stehen auf dem Boden
- Knie beugen, Sprung und Kick vom Step herunter, um hochzuspringen
- Lande mit gespreizten Beinen über dem Step, **Knie weiter als hüftbreit**
- **Mit soften Knien landen**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**

↓ OPTION: SPRINGE HINTER DEN STEP

Ebene 2: Drücke dich aus den Hüften hoch und stoße dich dann fest für einen explosiven Sprung vom Step ab!



03. TRISETS B2

TRACK-SETUP: 3 Bewegungen, jeweils 20 Sekunden, direkt hintereinander

TRACK-FOKUS: Führe alle 3 Bewegungen mit so viel Intensität wie möglich aus und versuche, das gleiche Intensitätsniveau beizubehalten, je länger die Sets werden.

Übung	
0:20	Track-Setup
SET 1	
0:20	Switch Lunge + Knee Drive L&R (Scheiben bleiben unten)
0:20	Drop Squat on Bench + Plate Punch
0:20	Power Lunge 2x, Burpee 1x
0:20	Erholung – Setup SET 2
SET 2	
0:25	Switch Lunge + Knee Drive L&R (Scheiben bleiben unten)
0:25	Drop Squat on Bench + Plate Punch
0:25	Power Lunge 2x, Burpee 1x
0:20	Erholung – Setup SET 3
SET 3	
0:30	Switch Lunge + Knee Drive L&R (Scheiben bleiben unten)
0:30	Drop Squat on Bench + Plate Punch
0:30	Power Lunge 2x, Burpee 1x
0:05	Erholung /



03. RENEGADE (EDIT) / FEEL REAL / OUMUAMUA

4:50 Minuten

COACHING-TIPP

Der Switch Lunge auf dem Step mit Scheiben kann eine knifflige Bewegung sein. Coache die Option, zwischen Stepping oder ohne Scheiben zu wählen, damit dein Team die Kontrolle über das eigene Training hat. Es gibt 3 Sets, so dass sie sich steigern können, wenn sie mehr Sicherheit in der Bewegung bekommen.

CONNECTING

Verbringe Zeit damit zu skripten, wann du Floor-Coaching machen möchtest. So hast du genug Raum, um dabei eine sinnvolle Verbindung zum Team herzustellen und ihr Workout wirklich zu verbessern.

DRIVE

Die sich aufbauende Ermüdung in den Beinen wird im dritten Set deutlich spürbar sein. Vermittle deinem Team diese Herausforderung im Track, damit alle wissen, dass es OK ist, das Brennen in den Beinen zu spüren. Erinnere sie daran, wie toll sie sich am Ende des Tracks fühlen werden!

HIIT-WISSENSCHAFT

Wenn der Lunge auf dem Step gemacht wird, kann dein Team tiefer in die Lunge-Bewegung gehen. Der vordere Oberschenkel kann eine parallele Position zum Boden einnehmen und die Hüftbeuger des hinteren Beins sind weniger angespannt.

TECHNIK

SWITCH LUNGE + KNEE DRIVE

- Vorderer Fuß auf dem Step, hinterer Fuß auf dem Boden
- Eine Scheibe in jeder Hand
- Lunge, Knee Lift, Lunge, wechseln
- **Langer Schritt zurück, Füße in einer Linie mit den Hüften**
- **Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- **Der vordere Fuß vollständig auf dem Step**

↓ OPTIONEN: KEINE SCHEIBEN oder STEPPING LUNGE

Ebene 2: Starte mit dem vorderen Fuß für einen explosiven Knee Drive

DROP SQUAT ON BENCH + PLATE PRESS

- Stehe hinter dem Step, Füße weiter als hüftbreit
- Scheibe vor der Brust fixiert
- **Auf den Step springen und die Scheibe nach vorn drücken**
- **Lande in einem Squat, Po in 90°**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- **Springe zurück auf den Boden und lande sanft**

↓ OPTION: KEIN STEP

Ebene 2: Fange den Sprung auf den Step ab und springe dann herunter, um die Quadrizeps und Gesäßmuskeln zu aktivieren

BURPEE

- Squat, mit Füßen zurück in die Plank-Position springen, zurück in den Squat springen, aufstehen
- **Füße weiter als hüftbreit auseinander**
- **Po nach unten und hinten, bis knapp über Kniehöhe**
- **Nutze den Squat für den Übergang**
- **Brust aufgerichtet**
- **Bauchmuskeln angespannt, wenn die Füße nach hinten springen**
- **Hände unter die Schultern**
- **Rücken lang, gestreckt und gerade**
- Sprung dazu, **lande mit soften Knien**

↓ OPTION: WANDERE MIT DEN FÜßEN IM PLANK NACH INNEN UND AUSSEN

Ebene 2: Strecke im Burpee die Beine schnell nach hinten und ziehe sie auch superschnell zurück, um die Geschwindigkeit zu halten

POWER LUNGE

- Der vordere Fuß auf dem Step
- **Langer Schritt zurück**
- **Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- Springen und Beinwechsel
- **Der ganze Fuß landet auf dem Step**

↓ OPTION: KEIN STEP

Ebene 2: Finde deinen ROM, indem du tief in den Lunge sinkst und dann mit voller Kraft in den Sprung gehst. Das baut Stärke und Kraft auf!



05. FINAL CHALLENGE

TRACK-SETUP: Speed-Challenge, 2 Bewegungen abwechselnd für je 10 Sekunden, 1 Minute on
TRACK-FOKUS: In der ersten Minute werden die Muskeln vorermüdet und die Bewegungen gelernt.
Danach maximaler Einsatz. Das setzt ein hohes Ziel für die folgenden Ladder-Übungen.

Übung

0:25 Track-Setup

SET 1

Abwechselnd Bewegung 1 und Bewegung 2 – jeweils 10 Sekunden in der ersten Minute

- 01:00 **Speed Ladder** (=1 Wdh.) + **Speed Jack** (=1 Wdh.)
- 0:20 *Erholung* – Setup Ladder Up
- 0:30 **Ladder Up – Bewegung 1+2 – Speed Ladder + Speed Jack**
- 0:20 *Erholung*
- 0:30 **Ladder Down – Bewegung 1+2 – Speed Ladder + Speed Jack**
(extra Erholungszeit, wenn vor dem Countdown fertig)
- 0:20 *Erholung* – Setup SET 2

SET 2

Abwechselnd Bewegung 1 und Bewegung 2 – jeweils 10 Sekunden in der ersten Minute

- 01:00 **Forward Bench Tap** L&R (=1 Wdh.) + **Lateral Quick Step** L&R (=1 Wdh.)
- 0:20 *Erholung* – Setup Ladder Up
- 0:30 **Ladder Up – Bewegung 1+2 – Forward Bench Tap** L&R + **Forward Lateral Quick Step** L&R
- 0:20 *Erholung*
- 0:30 **Ladder Down – Move 1+2 – Forward Bench Tap** L&R + **Lateral Quick Step** L&R
(extra Erholungszeit, wenn vor dem Countdown fertig)
- 0:05 *Erholung* /



05. GOLD DUST (FOX STEVENSON REMIX) 6:10 Minuten

COACHING-TIPP

Nutze das erste Set, um die Bewegungen zu lernen und deine Muskeln vorzuermüden. Dann geht der Spaß los! Versuche, Speed-Cues zu skripten, denn der Fokus liegt darauf, die Leiter so weit wie möglich nach oben zu kommen.

CONNECTING

Verbindung mit deinem Team durch einen Wettbewerb aufzubauen ist eine großartige Möglichkeit, Energie und Spaß in das Workout zu bringen. Versuche, die Class so zu gruppieren, dass du Miniteams innerhalb deines Teams bilden kannst. Es könnte zum Beispiel „vorn gegen hinten“ oder „links gegen rechts“ sein. Was auch immer du wählst wird diesen Track zum Leben erwecken!

DRIVE

Der Track heißt nicht umsonst „die finale Challenge“! Treibe dein Team dazu an, die Leiter so hoch zu klettern, wie es nur geht, und sei allen ein athletisches Vorbild. Führe dein Team an und ermutige es, die Ziellinie zu erreichen, wo ihr alle eure super Leistung feiern könnt.

HIIT-WISSENSCHAFT

Die schnell zuckenden Muskelfasern (Typ II) werden weniger durch Geschwindigkeit als durch Intensität aktiviert. Der Schlüssel liegt darin, diese Typ II-Fasern dazu zu trainieren, dass sie die Fähigkeit der Typ-I-Fasern, den Energiebedarf einer Bewegung zu decken, übertreffen können.

TECHNIK

SPEED LADDER

- Stehe mit gespreizten Beinen über dem Step
- Die Füße rennen nach oben, oben, unten, unten
- **Bleibe leicht auf den Fußballen**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- **Softe Knie**

Ebene 2: Beweglichkeit kommt von einem starken Core. Streng' dich an, um die Energie in der Ladder zu erhalten

SPEED JACK

- Stehe mit gespreizten Beinen über dem Step
- Mit beiden Füßen auf den Step springen
- **Bleibe leicht auf den Fußballen**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- Vom Step springen
- **Knie nach außen über die Zehen, softe Landung**

Ebene 2: Minimiere die Zeit, in der du Bodenkontakt hast, um schnell zu bleiben

FORWARD BENCH TAP

- Stehe hinter dem Step
- Tappe mit dem Fuß leicht auf den Step
- Wechsle schnell die Füße
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**

Ebene 2: Fordere deine Geschwindigkeit heraus, indem du deine Taps im Rhythmus des Beats hältst!

LATERAL QUICK STEP

- Stehe seitlich zum Step
- Seitlicher Schritt auf den Step hoch, hoch, tief, tief
- **Bleibe leicht auf den Fußballen**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**

Ebene 2: Bleibe leicht und tief, um die Geschwindigkeit in der Bewegung über den Step beizubehalten



KOMPONENTEN

1. SEI DIR BEWUSST

Beim Unterrichten hast du 2 Ziele:

- Ein INTENSIVES Workout durchführen
- Dein TEAM aufbauen

Das sind die Grundpfeiler. Erinnere dich an sie.

Wichtige Tipps für die innere Einstellung für LES MILLS GRIT:

1. ÜBE. Du musst wissen, was du tust
– das gibt dir Selbstvertrauen
2. Die Leistung zu loben ist essentiell – ‚High Fives‘, ‚Schulterklopfen‘ sind der Schlüssel
3. Sei AUTHENTISCH & ÜBERZEUGT
4. Nimm zu jeder Person im Raum Kontakt auf
5. Mache das Workout im Team
6. Gehe herum und coache deine Teilnehmer individuell

2. ZEIGEN

LES MILLS GRIT ist hardcore. Das steht außer Frage! Also müssen die Leute, die sich dazu entschließen, LES MILLS GRIT zu unterrichten, auch hardcore sein – wie die großartigsten Coaches.

Wenn du Menschen wirklich dazu inspirieren willst, ihre physischen Grenzen zu überschreiten, musst du deine eigenen Grenzen überschreiten. Komme beim Unterrichten aus deiner Komfortzone heraus; sei als athletisches und physisches Vorbild so inspirierend wie du nur kannst.

Was heißt das für die Vorbereitung? Das heißt viel Arbeit. Wenn du mit schweren Gewichten, großen Sprüngen und Herzblut trainierst, WIRST du der Captain werden, den deine Team-Mitglieder brauchen, um ihre persönlichen Ziele erreichen zu können.

3. SAGEN

Was MUSST du sagen?

- Technik- und Sicherheits-Cues
- Cues für schnelle Setups und zur Organisation von Equipment und Positionen
- Was im nächsten Block zu erwarten ist
- Hochmotivierende und ermutigende Cues
- Cues zur Erholung, d. h. wann Erholung ansteht

Grundsätzlich bereitest du die Teilnehmer so vor, dass sie sicher, schnell und ohne lange Übergänge in eine Übung kommen, und dann motivierst du sie.

ZIEMLICH EINFACH, WENN DU ES SO SAGST

Vorschläge:

- Arbeite intensiv an einem superprägnanten Skript; kurze, exakte Cues
- Übe dein Skript, während du die Choreo übst
- Sei klar, präzise und hochmotiviert
- Bewege dich im Raum und stelle vorbildlich trainierende Teammitglieder als Beispiel heraus, so kannst du andere coachen

GRIT COACH INFO

SCHREIB ES AUF

Denke daran: Du kannst nun die Übungen auf die Wand / den Spiegel schreiben, damit deine Teilnehmer sie sehen können.

Es liegt natürlich im Ermessen eures Studios – fragt vorher unbedingt in eurem Studio nach, bevor ihr an irgendwelche Wände oder Spiegel schreibt – aber wenn euer Studio damit einverstanden ist und es in den Zeitplan passt, könnt ihr das Workout auf einem Flipchart, einem Spiegel (achtet darauf, dass ihr abwaschbare Stifte verwendet!!) oder sogar auf dem Boden mit Kreide aufschreiben!

Du musst nicht jeden Track aufschreiben.

Folgendes schlagen wir vor:

- Beschreibe die Bewegungen in komplexeren Tracks detaillierter
- Bei einfacheren Tracks wie zum Beispiel kurzen Challenges schreibst du einfach den Namen des Tracks auf, z. B. 2-Minute Challenge: Beep-Test
- Beides ist nicht auf den Warmup- oder Core-Track anwendbar

Das ist nützlich für euch UND für eure Teilnehmer. Es wird euch helfen, denn wir alle wissen, dass es manchmal hart sein kann, sich bei vielen verschiedenen Releases so viele Übungen zu merken. Es hilft euren Teilnehmern, weil sie damit einen Reminder bekommen für die Übungen, die wiederholt werden sollen. So lernen sie die Class-Struktur zu verstehen – und können ihr Workout selbst in die Hand nehmen. Das sind doch gute Nachrichten für alle!



WIR SIND EINE GLOBALE FAMILIE

WIR SIND EINE GLOBALE FAMILIE von Vorbildern, die leidenschaftlich erreichen wollen, dass unser Planet fitter und gesünder wird.

Furchtlos inspirieren wir andere dazu, ihr wahres Potenzial zu entdecken, indem sie eine Leidenschaft für Fitness entwickeln.

Training ist unsere globale Bewegung.

Unsere Bewegung rüttelt die Welt auf. Wir überwinden Grenzen und ermöglichen jedem, die einzigartigen Effekte und den Spaß von Bewegung zu genießen.

Millionen von uns kommen jeden Tag zusammen, um gemeinsam zu schwitzen. Musik ist unsere Seele. Wir lieben Musik. Sie treibt uns an und ist unser Fokus.

Wir ehren unsere Vergangenheit und nehmen Kurs auf die Zukunft. Wir wollen bestmöglich inspirieren, erneuern und gestalten.

Wir sind inspiriert und selbstbewusst genug zu glauben, dass wir die Welt verändern können.

Wir sind United.

DIE ERKLÄRUNG UNSERES ZIELS

Die LES MILLS Familie besteht aus Fitnessstudios, Instruktoren und Millionen von Teilnehmern rund um den Globus.

Wir mögen uns in Ort, Religion, Herkunft, Hautfarbe und Sprache unterscheiden, aber uns eint die Liebe zu Bewegung, Musik und das Streben nach einem gesunden Leben für jeden einzelnen Menschen auf unserem Planeten.

Bei LES MILLS glauben wir an die Würde eines jeden Einzelnen und streben nach Gleichheit für alle.

Wir würdigen und repräsentieren alle Kulturen durch unsere Wahl von Vorbildern, Musik und Bewegungen, mit dem Ziel, das kulturelle Bewusstsein zu erweitern.

Wir wissen, dass das, was in manchen Zusammenhängen als angemessen betrachtet wird, in anderen als unangemessen angesehen werden kann, und wir sind bestrebt, diese sensiblen Situationen mit größtem Respekt für alle zu behandeln.

Die Auswahl, Lizenzierung und Abstimmung der Choreografie auf die richtige Musik ist eine große Herausforderung! Wir untersuchen die Musik, die wir verwenden, vorher gründlich, um eventuell anstößige Texte zu vermeiden. Manchmal gibt es einen alternativen Track (unten in der Trackliste), den du dann stattdessen verwenden kannst, wenn du möchtest.

Wir begrüßen eine offene Kommunikation mit unserer globalen Familie, so dass unterschiedliche Sichtweisen zum Ausdruck gebracht werden können und wir uns gemeinsam stetig weiterentwickeln.

Wir sind hier, unsere Türen sind offen, wir sind bereit zuzuhören und zu lernen.

Wir wollen lebensverändernde Fitness-Erlebnisse kreieren – jedes Mal, überall, für jeden.