

LES MILLS GRIT 47

GRIT STRENGTH

MÚSICA Y CRÉDITOS

01. CALENTAMIENTO / AMRAP

02. DROPSET / DROPSET INVERSA

03. SUPERSERIES

04. TABATA

05. DROPSET / DROPSET INVERSA

06. RETO PARA EL CORE

Todo el material de los instructores Les Mills son recursos únicos y valiosos que te proporcionamos como instructor certificado por Les Mills y que te ayudan a aprender cada nueva coreografía y enseñarla sólo en los clubes con licencia Les Mills. No compartas estos recursos. Copiar, grabar o subir estos archivos en internet o vender los recursos del instructor de Les Mills a otras personas es ilegal, supone robar a Les Mills, a sus distribuidores y a otros instructores. Si estás implicado en cualquiera de estas acciones ilegales, podría haber consecuencias graves para tu persona, incluyendo acciones legales o la suspensión o retirada permanente de tu certificación de Les Mills. ¡Apreciamos tu colaboración!



LES MILLS GRIT 47

GRIT CARDIO

MÚSICA Y CRÉDITOS

01. CALENTAMIENTO / AMRAP

02. DROPSET / DROPSET INVERSA

03. SUPERSERIES

04. TABATA

05. DROPSET / DROPSET INVERSA

06. RETO PARA EL CORE

GRIT ATHLETIC

MÚSICA Y CRÉDITOS

01. CALENTAMIENTO / AMRAP

03. SUPERSERIES

04. TABATA

DECLARACIÓN DE INTENCIONES

Todo el material de los instructores Les Mills son recursos únicos y valiosos que te proporcionamos como instructor certificado por Les Mills y que te ayudan a aprender cada nueva coreografía y enseñarla sólo en los clubes con licencia Les Mills. No compartas estos recursos. Copiar, grabar o subir estos archivos en internet o vender los recursos del instructor de Les Mills a otras personas es ilegal, supone robar a Les Mills, a sus distribuidores y a otros instructores. Si estás implicado en cualquiera de estas acciones ilegales, podría haber consecuencias graves para tu persona, incluyendo acciones legales o la suspensión o retirada permanente de tu certificación de Les Mills. ¡Apreciamos tu colaboración!



MÚSICA DE GRIT STRENGTH

01.	I Deliver The Sauce (1:34) Jim Junk Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd. Escrito por: Nasir	04.	Breach (4:09) RL Grime & Juelz © 2023 Sable Valley Records. Escrito por: Steinway, Ching
02.	RATATA (1:56) Skrillex, Missy Elliott & Mr Oizo © 2023 OWSLA/Atlantic Recording Corporation. Escrito por: Moore, Dupieux, Elliott, Harry, McDaniels, Simmons, Simon, Stein	05.	Jericho (2:54) JACKNIFE & The Bloody Beetroots © 2021 Musical Freedom Label Ltd. Escrito por: Cogo, Duggan
03.	Game Time (2:45) Y2 © 2021 Position Music. Escrito por: Hansen, Robinson	06.	HOT (2:48) Jim Junk Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd. Escrito por: Nasir
	Matangi (1:40) MEMBA & SLUMBERJACK © 2023 Lowly. Escrito por: Chaudhary, Curry, Then, Ehlers	OUTRO	Flux (1:01) Fas Fash Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd. Escrito por: McCarthy
	Space (1:39) BROHUG © 2023 BROHOUSE. Escrito por: C. Lunde, N. Lunde		
	All We Need (ODESZA VIP Remix) (1:41) ODESZA feat. Shy Girls © 2023 Foreign Family Collective under exclusive license to Ninja Tune. Escrito por: Knight, Mills, Vidmar		
	Matangi (1:25) MEMBA & SLUMBERJACK © 2023 Lowly. Escrito por: Chaudhary, Curry, Then, Ehlers		
	Space (1:20) BROHUG © 2023 BROHOUSE. Escrito por: C. Lunde, N. Lunde		
	All We Need (ODESZA VIP Remix) (1:19) ODESZA feat. Shy Girls © 2023 Foreign Family Collective under exclusive license to Ninja Tune. Escrito por: Knight, Mills, Vidmar		
	International Anthem (3:18) Flux Pavilion feat. Doktor © 2023 Circus Records. Escrito por: Steele, Virgin, Pontare		



GRIT STRENGTH 47



Presenters, Iz-D: Anthony Oxford, Erin Maw, Ben Main, Sami Nieschmidt

LES MILLS GRIT Strength 47 ya está aquí ¡y vamos a celebrarlo! Esta vez te retamos con una mezcla de potencia y cardio con resistencia. Un Calentamiento fresco con dos AMRAPs de 90 segundos. Series de Dropset/Dropset inversas para crear el escenario y hacer que tus piernas quemen con diferentes patrones de Squat. Después una Súperserie enorme de 12 minutos combinando novedades con clásicos. Los picos de intensidad te permitirán adaptar el entreno y retar a tu clase según sus necesidades. ¡El nuevo Bolt Jack Pushup es increíble! El Tabata simplifica el entreno y mantiene un nivel alto de intensidad antes de volver a la Dropset/Dropset inversa. El Tabata para el Core te permite terminar con opciones para que la gente lo sienta en sus glúteos o en su abdomen, ¡lo que prefieran tus participantes!

Esta increíble entrega hará que tus participantes lleven el Entrenamiento HIIT a otro nivel. ¡30 minutos nunca se pasaron tan rápido! ¡Que los disfrutes!

Erin y el equipo de LES MILLS GRIT x

PREPARACIÓN DE LA CLASE

Barra con un peso moderado a alto. Los alumnos nuevos en GRIT deberían usar discos ligeros. Intenta ser súper inclusivo y acogedor. Da la bienvenida a tus nuevos alumnos y explícales el entreno y qué pueden esperar de él. Di siempre a tus alumnos al inicio de la clase que este entreno es para ellos y que pueden aumentar o reducir la intensidad cuando lo necesiten. Una buena forma de mentalizarse al inicio de cada sesión es recordar que has de impartir la clase a todo tu equipo, para que todos puedan sentir el éxito.

DANOS TU FEEDBACK

Dinos lo que piensas de esta coreografía. Entra: lesmills.com/release-feedback

PRESENTERS

- Anthony Oxford** (Reino Unido)
- Ben Main** (Nueva Zelanda)
- Erin Maw** (Nueva Zelanda)
- Sami Nieschmidt** (Nueva Zelanda)

CRÉDITOS

- Creative Leads** – Erin Maw Y Ben Main
- Chief Creative Officer** – Dr. Jackie Mills
- Technical Consultants** – Bryce Hastings Y Rob Lee
- Program Coach** – Ben Main
- Production Coordinator** – Sophie Anderson

Combinar coreografías

Para que tus participantes tengan la mejor experiencia y un formato consistente, GRIT Strength y GRIT Cardio no se han diseñado de forma que puedan ser combinados. La única combinación que deberías utilizar es GRIT Athletic.



01. CALENTAMIENTO / AMRAP

FOCO DEL TRACK: Dos AMRAP de 90 segundos para preparar el cuerpo. El AMRAP 1 se centra en preparar y movilizar; el AMRAP 2 se centra en la intensidad.

Ejercicio	
	Preparación del track <i>Demostrar el AMRAP 1 antes de empezar el entrenamiento</i>
1:30	AMRAP 1 6x Squat con barra + Elevación de talones 6x Lunge con barra 6x Pushup
0:20	<i>Recuperación: Demostrar el AMRAP 2</i>
1:30	AMRAP 2 8x Remo + Tirón arriba (1 es 1) 8x Squat frontal 8x Burpee



01. I DELIVER THE SAUCE / RATATA 3:30min

CONEXIÓN

Recuerda, esto es sólo el Calentamiento. Aumenta gradualmente la intensidad, queremos que todos se muevan a su ritmo para que sientan que tienen el control. Aquí es donde puedes comprobar cómo están usando sus nombres y asegurándote de que todo se mueven correctamente ¡y están listos!

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

Antes de dar al *play*, explica el AMRAP a tus participantes y demuestra los movimientos como hace Erin en la Masterclass. Esto les permitirá disfrutar del Calentamiento al comprender la estructura y las repeticiones.

TÉCNICA

SQUAT CON BARRA + ELEVACIÓN DE TALONES

- Barra en la parte alta de la espalda
- Pies por fuera de las caderas
- Caderas atrás y abajo
- Rodillas hacia fuera sobre las puntas de los pies
- Cadera a 90 grados
- Contrae los glúteos al subir del Squat y separa los talones del suelo
- Pecho alto
- Abdomen fuerte
- Codos debajo de la barra

LUNGE CON BARRA

- Barra en la parte alta de la espalda
- Paso atrás alterno a Lunge
- Paso amplio atrás
- Muslo de delante paralelo al suelo
- Rodilla de delante hacia fuera sobre la punta del pie
- Pecho alto
- Abdomen fuerte

PUSHUP

- Manos justo por fuera de los hombros
- Espalda larga y recta
- Abdomen fuerte
- Baja el pecho hasta la altura de los codos

↓ OPCIÓN: PUSHUP CON RODILLAS APOYADAS

REMO CON BARRA

- Inclínate adelante desde las caderas
- Barra hasta la altura de las rodillas
- Tira de la barra hacia el ombligo
- Abdomen fuerte
- Pecho alto

TIRÓN ARRIBA

- Tira de la barra hacia la parte baja del pecho
- Dirige desde los codos
- Empuja las caderas arriba
- Barra cerca del cuerpo
- Pecho alto

SQUAT FRONTAL

- Carga la barra en la clavícula a posición de rack frontal
- Pies por fuera de las caderas
- Barra en el centro de la mano
- Codos delante
- Pecho alto, core fuerte
- Caderas atrás y abajo a 90 grados
- Rodillas hacia fuera alineadas con la punta de los pies

BURPEE

- Squat, salta con los pies atrás a Tabla, salta delante a Squat, salta arriba
- Pies por fuera de las caderas
- Cadera abajo y atrás sobre el nivel de las rodillas
- Usa el Squat como transición
- Pecho alto
- Abdomen fuerte al saltar con los pies atrás
- Manos bajo los hombros
- Espalda larga, fuerte y recta

↓ OPCIÓN: CAMINAR FUERA Y DENTRO A TABLA



02. DROPSET / DROPSET INVERSA

PREPARACIÓN DEL TRACK: Dropset durante 1 minuto: empezamos con el ejercicio más intenso primero y terminamos con el menos intenso para mantener un nivel alto de esfuerzo hasta el final.

FOCO DEL TRACK: Dos intensos intervalos de 1 minuto para disparar el ritmo cardíaco, centrados en el patrón de Squat. Empezamos aumentando la potencia y la intensidad con la barra, terminamos con un trabajo de resistencia con el peso corporal y después invertimos el guion y terminamos el segundo minuto con la variación más intensa de los tres ejercicios.

Ejercicio	
0:20	Preparación del track <i>Demostrar la preparación de la barra y los movimientos</i>
0:20	Squat Press
0:20	Squat frontal
0:20	Squat Salto
0:20	<i>Recuperación</i>
0:20	Squat Salto
0:20	Squat frontal
0:20	Squat Press
0:05	<i>Outro</i>



02. GAME TIME 2:45min

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

Este track se centra principalmente en los Squats. Adapta tu enseñanza para que todos se muevan con una gran técnica de Squat en la primera serie. Usa una enseñanza clara de la Capa 1 y observa lo que necesita tu equipo. Una buena alineación de la rodilla y el pecho alto permitirán a todos conseguir los mejores resultados de esta combinación.

CONEXIÓN

En la segunda ronda repetimos los mismos movimientos al revés. Esto te dará mucho tiempo para conectar utilizando la herramienta de ‘mirar, ver y responder’. Enseña según lo que ves y usa elogios, reconociendo el esfuerzo que está invirtiendo todo tu equipo.

MOTIVACIÓN

En la segunda serie toda la carne estará en el asador, y la gente parará o se moverá más lento. ¿Qué puedes hacer para que sigan durante más tiempo del que podrían seguir solos? Añade a tu guion algunas señales de motivación a tu guion y permíteles recuperar cuando necesiten.

LA CIENCIA DEL HIIT

Sentarse con las caderas atrás en un Squat es una buena estrategia para activar más los glúteos. Una simple norma es: todo lo que se aleje de debajo de la barra generará un mayor foco muscular. Si las rodillas se mueven hacia delante, activarás más los cuádriceps. Si las caderas se mueven hacia atrás activarás más los glúteos.

TÉCNICA

SQUAT PRESS

- **Carga la barra en la clavícula a posición de rack frontal**
- **Pies por fuera de las caderas**
- **Barra en el centro de la mano**
- **Codos delante**
- **Pecho alto, core fuerte**
- **Caderas atrás y abajo a 90 grados**
- **Rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies**
- **Empuja la barra sobre la cabeza**
- **Barra ligeramente delante**

Capa 2: Aprieta el core para transferir la inercia hacia los hombros. Esto hace que la barra vuelve sobre la cabeza en el Press

SQUAT FRONTAL

- **Carga la barra en la clavícula a posición de rack frontal**
- **Pies por fuera de las caderas**
- **Barra en el centro de la mano**
- **Codos delante**
- **Pecho alto, core fuerte**
- **Caderas atrás y abajo a 90 grados**
- **Rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies**

Capa 2: Fija los pies en el suelo y empuja desde las piernas. Reducir las figas de energía mejora nuestro rendimiento

SQUAT SALTO

- **Pies por fuera de las caderas**
- **Siéntate con las caderas atrás en un Squat**
- **Salta arriba**
- **Aterrizas con las rodillas relajadas, hacia fuera, sobre la punta de los pies**
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte**

Capa 2: ¡Pasa más tiempo en suspensión lanzando los brazos sobre la cabeza!



03. SUPERSERIES

PREPARACIÓN DEL TRACK: Dos movimientos seguidos, 40 segundos cada uno – 3 series diferentes en total. Nos esforzamos al máximo trabajando el tren inferior durante 40 segundos, después cambiamos el foco al tren superior.
FOCO DEL TRACK: Una gran súperserie con barra llevando el tren inferior hacia la fatiga luego cambiamos al tren superior. Durante las series el tiempo se reduce para mantener la intensidad alta, ya que es una gran serie de trabajo de 12 minutos.

Ejercicio	
0:20	Preparar y demostrar el primer movimiento
0:40	Drop Squat Clean con barra x1, Clean a Lunge x1 (Alternar Lunge D+Iz en cada ronda)
0:40	Bolt Pushup x1, Escalador (1 es 1) x4
0:20	Recuperación
0:40	Squat rebote con barra + Elevación de talones
0:40	Remo con barra x2, Tirón arriba x2
0:20	Recuperación
0:40	Lunge con barra x1, Squat x1 (Alternar Lunge D+Iz en cada ronda)
0:40	Cargada con barra
0:25	Recuperación
Repetir SERIE 1, 10 segundos menos para cada ejercicio	
0:30	Drop Squat Clean con barra x1, Clean a Lunge x1 (Alternar Lunge D+Iz en cada ronda)
0:30	Bolt Jack Pushup x1, Escalador (1 es 1) x4
0:20	Recuperación
0:30	Squat rebote con barra + Elevación de talones
0:30	Remo con barra x2 Tirón arriba x2
0:20	Recuperación
0:30	Lunge con barra x1, Squat x1 (Alternar Lunge D+Iz en cada ronda)
0:30	Cargada con barra
0:25	Recuperación
Repetir SERIE 2, 10 segundos menos para cada ejercicio, con Kicker de intensidad del tren superior	
0:20	Drop Squat Clean con barra x1, Clean a Lunge x1 (Alternar Lunge D+Iz en cada ronda)
0:20	Bolt Jack Pushup – kicker de intensidad
0:20	Recuperación
0:20	Squat rebote con barra + Elevación de talones
0:20	Remo con barra x1, Tirón arriba x1 – kicker de intensidad
0:20	Recuperación
0:20	Lunge con barra x1, Squat x1 (Alternar Lunge D+Iz en cada ronda)
0:20	Barbell Clean y Doble Press – kicker de intensidad
0:10	Outro



03. MATANGI / SPACE / ALL WE NEED / INTERNATIONAL ANTHEM 12:22min

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

Éste es un gran track con muchas variaciones de movimientos. En la primera serie, el foco está en el Clean. Un movimiento eficiente permitirá a todos trabajar bien las piernas en los Squats y los Lunges en lugar de fatigar los hombros subiendo la barra “a pulso” .

CONEXIÓN

Sé específico en tu enseñanza de suelo. Usa unas buenas señales de la Capa 2 para que tu equipo sienta el éxito. Cuando tu equipo siente el éxito es más probable que vuelvan a clase.

MOTIVACIÓN

¡12 minutos es mucho tiempo! Fíjate en cómo los Presenters aumentan la energía de su voz en la última serie. Lleva esta energía a tu sala para mantener a tu equipo motivado por esforzarse hasta el final.

LA CIENCIA DEL HIIT

Estas Súperseries alternan entre el tren inferior y el core / tren superior. Es una buena forma de mantener un nivel alto de intensidad, ya que un grupo tiene una recuperación activa, que les aporta la suficiente recuperación para poder esforzarse al máximo en la siguiente serie.

TÉCNICA

DROP SQUAT CLEAN CON BARRA

- **Pies debajo de las caderas**
- Carga la barra en la clavícula al bajar en un Squat
- **Barra cerca del cuerpo**
- **Dirige desde los codos**
- **Caderas atrás y abajo a 90 grados**
- **Pies por fuera de las caderas en el Squat**
- **Rodillas hacia fuera alineadas con la punta de los pies**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**
- Salta con los pies de nuevo bajo las caderas, la barra vuelve de nuevo hacia los muslos

↓ OPCIÓN: ABRIR A SQUAT

Capa 2: Piensa en un tirón fuerte para aumentar la velocidad. Adapta esta velocidad a la bajada de las piernas para mantener un buen ritmo

CLEAN A LUNGE

- **Carga la barra en la clavícula** y da un paso atrás a Lunge
- **Dirige desde los codos**
- **Barra cerca del cuerpo**
- **Muslo de delante paralelo al suelo**
- **Rodilla de delante hacia fuera sobre la punta del pie**
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte**

↓ OPCIÓN: PASO ATRÁS A LUNGE

Capa 2: Mantén la rodilla de delante hacia fuera al hundirte en el Lunge. Una buena alineación te permitirá aumentar la potencia para impulsarte desde el Lunge

BOLT PUSHUP

- **Posición de Tabla, manos justo por fuera de los hombros**
- Siéntate con las caderas atrás hacia los talones
- **Espalda larga y recta**
- Bolt delante a Tabla
- **Push up con el pecho a la altura del codo**
- **Abdomen fuerte**

↓ OPCIÓN: RODILLAS APOYADAS

PICO DE INTENSIDAD: BOLT JACK PUSHUP

- **Salta y separa los pies a Jack en el bolt delante a Pushup**

Capa 2: Contrae fuerte en la Tabla Jack. Siente la tensión en el core, los hombros y los glúteos en este increíble movimiento

ESCALADOR

- Empieza en posición de Tabla
- **Manos bajo los hombros**
- **Espalda larga y recta**
- **Abdomen fuerte**
- **Caderas alineadas con los hombros**
- Rodillas alternas hacia el pecho
- **Cadera abajo**

Capa 2: Mantén las rodillas cerca del suelo para mantener la tensión en el core



03. MATANGI / SPACE / ALL WE NEED / INTERNATIONAL ANTHEM 12:22min

TÉCNICA

SQUAT REBOTE CON BARRA + ELEVACIÓN DE TALONES

- Barra en la parte alta de la espalda
- Pies por fuera de las caderas
- Caderas atrás y abajo
- Rodillas hacia fuera sobre las puntas de los pies
- Caderas a 90 grados
- Rebota en la posición más baja del Squat
- Contrae los glúteos al subir desde el Squat y separa los talones del suelo
- Pecho alto
- Abdomen fuerte
- Codos bajo la barra

↓ OPCIÓN: TALONES EN EL SUELO

Capa 2: Gira las rodillas hacia fuera para una buena alineación. Esto mejorará el rendimiento y reducirá el riesgo de lesión

REMO CON BARRA

- Inclínate adelante desde las caderas
- Barra hasta la altura de las rodillas
- Tira de la barra hacia el ombligo
- Abdomen fuerte
- Pecho alto

Capa 2: Tira de la barra hacia el ombligo con fuerza en cada repetición para trabajar al máximo la parte posterior del cuerpo

TIRÓN ARRIBA

- Tira de la barra hacia la parte baja del pecho
- Dirige desde los codos
- Empuja las caderas arriba
- Barra cerca del cuerpo
- Pecho alto

Capa 2: Eleva los talones y Empuja las caderas al mismo tiempo para aprovechar al máximo el ritmo del Tirón

LUNGE CON BARRA

- Barra en la parte alta de la espalda
- Paso atrás alterno a Lunge
- Paso amplio atrás
- Muslo de delante paralelo al suelo
- Rodilla de delante hacia fuera sobre la punta del pie
- Pecho alto
- Abdomen fuerte

Capa 2: Empuja fuerte desde el pie de delante para activar los glúteos en el Lunge

SQUAT CON BARRA ATRÁS

- Barra en la parte alta de la espalda
- Pies por fuera de las caderas
- Caderas atrás y abajo
- Rodillas hacia fuera sobre las puntas de los pies
- Caderas a 90 grados
- Pecho alto
- Abdomen fuerte
- Codos bajo la barra

Capa 2: Mantén el rango en cada repetición para aumentar la fuerza en las piernas

CARGADA

- Dirige desde los codos
- Carga la barra en la clavícula
- Mantén la barra cerca del cuerpo
- Baja las caderas atrás al recoger la barra
- Contrae el abdomen al empujar la barra sobre la cabeza
- Codos ligeramente por delante de la cara en el press
- Recoge en la clavícula y después vuelve a los muslos

PICO DE INTENSIDAD: DOBLE PRESS

- Recoge la barra en la clavícula, empuja sobre la cabeza dos veces, la barra vuelve hacia los muslos

Capa 2: Sincroniza la bajada de la cadera con el momento de cargar la barra. Éste es el trampolín hacia un Press fuerte sobre la cabeza



04. TABATA

PREPARACIÓN DEL TRACK: Ocho series con intervalos de 20 segundos y 10 segundos de recuperación, alternando entre dos movimientos.

FOCO DEL TRACK: Un básico en GRIT, recuperamos la estructura clásica del TABATA de ocho series 20/10. Alternamos entre potencia con el peso corporal y fuerza explosiva con discos, el objetivo es esforzarse en cada intervalo de 20 segundos hasta la meta.

Ejercicio	
0:30	Preparación del track Demostrar ejercicios
SERIE 1	
0:20	Power Lunges
0:10	Recuperación – Preparar SERIE 2
SERIE 2	
0:20	Squat Péndulo
0:10	Recuperación – Preparar SERIE 3
SERIE 3	
0:20	Power Lunges
0:10	Recuperación – Preparar SERIE 4
SERIE 4	
0:20	Squat Péndulo
0:10	Recuperación – Preparar SERIE 5
SERIE 5	
0:20	Power Lunges
0:10	Recuperación – Preparar SERIE 6
SERIE 6	
0:20	Squat Péndulo
0:10	Recuperación – Preparar SERIE 7
SERIE 7	
0:20	Power Lunges
0:10	Recuperación – Preparar SERIE 8
SERIE 8	
0:20	Squat Péndulo
0:05	Outro



04. BREACH 4:09min

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

Una serie simple con sólo dos ejercicio que enseñar. Dedica la primera serie a aprender los movimientos con señales de la Capa 1 para que todos puedan aumentar la intensidad en las siguientes series.

CONEXIÓN

En este track tienes mucho tiempo para utilizar la enseñanza de suelo. Usa los cuadrantes para llegar a diferentes espacio de la sala. Elige el aspecto más importante que pueden poner en práctica para mejorar su entreno ¡y diles lo bien que lo están haciendo!

MOTIVACIÓN

La última ronda es un buen momento para ser un ejemplo de intensidad. Mira cómo Ben ‘va fuerte’ y continúa con los lunges durante los 20 segundos completos. Cuando ‘Dices y haces’ con intensidad, es increíble todo lo que puede dar la gente en las últimas rondas.

LA CIENCIA DEL HIIT

Los intervalos de Tabata son una buena forma de alcanzar la zona HIIT. El ratio de trabajo recuperación de 2 a 1 significa que cada serie aumenta en intensidad con respecto a la anterior. La intensidad sube como una escalera de caracol - el secreto está en alcanzar el máximo en cada serie.

TÉCNICA

POWER LUNGES

- **Separa los pies, da un gran paso atrás**
- **Flexiona las rodillas, muslo de delante paralelo al suelo**
- Salta y cambia las piernas
- Balancea los brazos sobre la cabeza
- **Aterrizas con las rodillas relajadas en el Lunge**
- **Rodilla de delante hacia fuera**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**

↓ OPCIÓN: PASO ATRÁS A LUNGE

Capa 2: La pierna de delante es como un muelle – aterrizas y después se aleja del suelo para crear inercia y potencia

SQUAT PÉNDULO

- Pies por fuera de las caderas, sujetando dos discos por la parte externa de los muslos
- **Squat abajo, cadera hasta la altura de las rodillas**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**
- **Rodillas hacia fuera sobre las puntas de los pies**
- **Balancea los discos arriba hasta la altura de la frente**
- Alterna el balanceo por dentro y por fuera de los muslos

Capa 2: Empuja desde las piernas para acelerar los discos hacia arriba



05. DROPSET / DROPSET INVERSA

PREPARACIÓN DEL TRACK: Recuperamos el Track 02 pero con otros ejercicios. Dropset de 1 minuto, empezamos con el ejercicio más intenso primero y terminamos con el menos intenso para mantener un nivel alto de esfuerzo durante el minuto.

FOCO DEL TRACK: Misma estructura que el track 2 con nuevos ejercicios. 2 intensos intervalos de 1 minuto para mantener un ritmo cardíaco alto hasta el final. No sería GRIT sin un gran final con Burpees. Empezamos con la variación más intensa y compleja hasta la última, después una breve recuperación antes de volver a subir por la escalera de intensidad para el último esfuerzo de la clase.

Ejercicio	
0:30	Preparación del track <i>Demostrar los primeros ejercicios</i>
0:20	Burpee Pushup + Salto por encima de la barra
0:20	Burpee + Salto por encima de la barra
0:20	Burpee
0:20	<i>Recuperación</i>
0:20	Burpee
0:20	Burpee + Salto por encima de la barra
0:20	Burpee Pushup + Salto por encima de la barra
0:05	<i>Outro</i>



05. JERICHO 2:54min

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

La primera serie va a ser muy dura desde el principio. En la Masterclass, fíjate en cómo explica Erin que los movimientos son más fáciles cada vez que suena la campana. Este track se basa en subir el ritmo cardíaco una vez más. Enseña las opciones con claridad para que todos sigan centrados durante todo el minuto.

CONEXIÓN

El segundo minuto es súper desafiante. Conecta con la clase haciendo enseñanza de suelo para que sigan adelante. usa motivadores positivos y sé un cheerleader para tu equipo, así podrás ayudarlos a realizar esa repetición extra.

MOTIVACIÓN

Adapta la energía de tu voz y tus movimientos físicos para inspirar a tu clase. Fíjate en cómo Erin usa una voz grande y después entrena duro. Esto puede inspirar a las personas con preferencia visual y auditiva a ir directos hasta el final.

LA CIENCIA DEL HIIT

Hacer énfasis en el Squat como transición para subir y bajar al suelo en un Burpee nos ayuda a mantener la carga en los músculos y fuera de las articulaciones. En particular, con esta técnica reducimos el estrés en la rodilla y la zona lumbar.

TÉCNICA

BURPEE

- Squat, salta con los pies atrás a Tabla, salta y vuelve a Squat, salta arriba
- **Pies por fuera de las caderas**
- **Cadera abajo y atrás sobre la línea de las rodillas**
- **Use el Squat como transición**
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte al saltar con los pies atrás**
- **Manos bajo los hombros**
- **Espalda larga, fuerte y recta**

↓ OPCIÓN: MARCHA CON LOS PIES DENTRO Y FUERA A TABLA

Capa 2: Aterriza en un Squat para mantener la velocidad y la potencia en el Burpee

PUSHUP

- **Manos por fuera de los hombros**
- **Espalda larga y recta**
- **Abdomen fuerte**
- **Baja el pecho hasta la altura del codo**

↓ OPCIÓN: RODILLAS APOYADAS

Capa 2: Contrae fuerte para mantener las caderas fuertes en la transición desde los Burpee

SALTO POR ENCIMA DE LA BARRA

- **Salta y aterriza con los dos pies**
- **Salta lateralmente hacia el otro lado de la barra**
- **Aterriza con las rodillas relajadas**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**

↓ OPCIONES: SALTAR DETRÁS DE LA BARRA O POR ENCIMA DEL DISCO

Capa 2: Usa la transición al salir del Burpee para saltar sobre la barra



06. RETO PARA EL CORE

FOCO DEL TRACK: Un TABATA final para terminar. Cinco series de 20 segundos con dos variaciones y recuperaciones activas de 10 segundos; una es para aumentar la demanda del core, la última para activar los glúteos una última vez.

Ejercicio	
0:23	Preparación del track <i>Demostrar el primer ejercicio con la barra</i>
0:20	Bajada de piernas
0:10	OPCIÓN 1: Puente de glúteos con parada isométrica
0:20	Bajada de piernas
0:10	OPCIÓN 2: Aguantar en extensión de piernas y brazos
0:20	Bajada de piernas
0:10	OPCIÓN 1 o OPCIÓN 2
0:20	Bajada de piernas
0:10	OPCIÓN 1 o OPCIÓN 2
0:20	Bajada de piernas



06. HOT 2:48min

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

En este track hay muchas opciones. Dedicar tiempo a enseñar las opciones y progresiones con claridad. Mientras lo haces, explica el 'porqué'. Si quieres trabajar más los glúteos, usa el Puente de glúteos isométrico. Si quieres trabajar más tu abdomen aguanta en la extensión de brazos y piernas.

CONEXIÓN

En este track de core hay mucho que enseñar, pero no dejes que eso se interponga en la conexión. Demuestra a tu clase tu pasión por el entrenamiento HIIT sonriendo ante el dolor ¡y felicitándolos por lo lejos que han llegado!

TÉCNICA

BAJADA DE PIERNAS

- **Túmbate boca arriba, sujeta la barra justo sobre la barra**
- Extiende las piernas arriba, a 90 grados con respecto al tronco
- **Abdomen fuerte, zona lumbar cerca del suelo**
- Baja las piernas hacia el suelo y vuelve a subir

↓ OPCIÓN: FLEXIONAR LAS RODILLAS A 90°

Capa 2: Mete el coxis en la parte superior del movimiento para aumentar la intensidad

PUENTE DE GLÚTEOS CON PARADA ISOMÉTRICA

- **Barra en las caderas**
- Pies apoyados en el suelo, cerca del glúteo
- **Contrae los glúteos para elevar las caderas extenderlas y aguanta**

Capa 2: Empuja los pies hacia el suelo para sentir que los glúteos se activan por completo

AGUANTAR EN EXTENSIÓN DE BRAZOS Y PIERNAS

- **Túmbate boca arriba, extiende los brazos, brazos sobre la cabeza**
- **Extiende las piernas a 45 grados**
- **Contrae el abdomen**
- **Mantén la espalda cerca del suelo**

↓ OPCIÓN: FLEXIONAR LAS RODILLAS

Capa 2: Baja aún más las piernas para aumentar la temperatura en la parte baja del abdomen



MÚSICA DE GRIT CARDIO

01.

DJ Turn It Up (Dimension House Remix) (1:35)

Dimension

© 2023 Dimension.
Escrito por: Etheridge, Harper
02.

DJ Turn It Up (1:52)

Dimension

© 2023 Dimension.
Escrito por: Etheridge, Harper
03.

Rhyme Dust (Dimension Remix) (2:50)

MK & Dom Dolla

© 2023 Area 10/Big On Blue Entertainment Inc under exclusive license to Sony Music Entertainment Uk Limited / Ultra Records LLC.
Escrito por: Kinchen, Smith, Westfield, Horne, Redd, Brown, Handy, Thomas, Robert Bell, Mickens, Ronald Bell, Fareed, Yancey, Matheson
04.

Renegade (1:40)

Steff da Campo & SMACK

© 2019 SpinninRecords.com.
Escrito por: Castellanos, Arnaud, De Vries
05.

Off Wiv Ya Headz (1:41)

Nia Archives

Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Chase, Orzolek, Zinner
06.

So Much Love (1:39)

Kove

© 2023 UKF.
Escrito por: Rockhill, Jones, Frampton, Combs, Shropshire, Winans, Hawkins, Matlock, Romano
07.

Renegade (1:26)

Steff da Campo & SMACK

© 2019 SpinninRecords.com.
Escrito por: Castellanos, Arnaud, De Vries
08.

Off Wiv Ya Headz (1:20)

Nia Archives

Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Chase, Orzolek, Zinner
09.

So Much Love (1:21)

Kove

© 2023 UKF.
Escrito por: Rockhill, Jones, Frampton, Combs, Shropshire, Winans, Hawkins, Matlock, Romano
10.

Skanka (Kayzo Remix) (1:05)

Hamdi

© 2023 Bassrush Records.
Escrito por: Hamdi

11.

Nostalgia (0:59)

Mesto & Curbi

© 2023 Spinnin’ Records.
Escrito por: Curwen-Bingley, Stomp
12.

Skanka (Kayzo Remix) (1:06)

Hamdi

© 2023 Bassrush Records.
Escrito por: Hamdi
13.

Ice Box (4:20)

Dirty Audio & ETC!ETC!

© 2020 Monstercat.
Escrito por: Assatourian, Guerrero
14.

Run The Show (2:54)

Freaks & Geeks feat. Flowdan

© 2022 Elevate Records.
Escrito por: Brockhurst, Desborough, Veira
15.

Adrenaline Rush (2:20)

Sigma feat. MORGAN

Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Ashcroft
16.

Flux (1:01)

Fas Fash

Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd.
Escrito por: McCarthy
- OUTRO



GRIT CARDIO 47



Presenters Iz-D: Kenshin Tani, Levi Farrell, Mai Soto, Sankha Peiris

¡LES MILLS GRIT Cardio 47 está diseñado para exponer tu obsesión por el fitness! El Calentamiento de AMRAP nos da dos oportunidades para preparar nuestro cuerpo para una sesión increíble. Dropsets en cada extremo de la sesión para darte la oportunidad de ser rápido y explosivo en la Tabla Jack y las variaciones de Salto. Tenemos una gran Súperserie ENORME para ponerte en forma en todos los aspectos, después tenemos un Tabata. La simplicidad crea intensidad ¡con la oportunidad de desafiar incluso a tus mayores fanáticos de GRIT! El track de Core pone a prueba nuestra posición de Tabla/Hover para terminar unos 30 minutos increíbles.

Sal y ve a probar este entreno – ¡no te contengas y diviértete con ello!

Erin y el equipo de LES MILLS GRIT x

PREPARACIÓN DE LA CLASE

Intenta ser súper inclusivo y acogedor. Da la bienvenida a tus nuevos alumnos y explícales el entreno y qué pueden esperar de él. Di siempre a tus alumnos al inicio de la clase que este entreno es para ellos y que pueden aumentar o reducir la intensidad cuando lo necesiten. Una buena forma de mentalizarse al inicio de cada sesión es recordar que has de impartir la clase a todo tu equipo, para que todos puedan sentir el éxito.

Combinar coreografías

Para que tus participantes tengan la mejor experiencia y un formato consistente, GRIT Strength y GRIT Cardio no se han diseñado de forma que puedan ser combinados. La única combinación que deberías utilizar es GRIT Athletic.

DANOS TU FEEDBACK

Dinos lo que piensas de esta coreografía.
Entra: lesmills.com/release-feedback

PRESENTERS

Kenshin Tani (Japón)

Levi Farrell (Nueva Zelanda)

Mai Soto (Japón)

Sankha Peiris (Nueva Zelanda)

CRÉDITOS

Creative Leads – Erin Maw y Ben Main

Chief Creative Officer – Dr. Jackie Mills

Technical Consultants – Bryce Hastings y Rob Lee

Program Coach – Ben Main

Production Coordinator – Sophie Anderson



01. CALENTAMIENTO / AMRAP

FOCO DEL TRACK: En el AMRAP 1 nos centramos en la movilidad y en calentar el cuerpo, en el AMRAP 2 nos centramos en elevar el ritmo cardíaco.

Ejercicio	
0:00	Preparación del track <i>Demostrar el AMRAP 1 antes de empezar el entrenamiento</i>
1:30	AMRAP 1 8x Squat + Elevación de talones 8x Lunge Rotación 8x Tabla Jack <i>Nota: en la SERIE 2, introducir el toque de hombro</i>
0:20	<i>Recuperación: Demostrar el AMRAP 2</i>
1:30	AMRAP 2 8x patinador lateral (1 es 1) 8x Escalador (2 son 1) 8x Burpee



01. DJ TURN IT UP 3:27min

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

Como hace Levi en la Masterclass, demuestra los tres primeros movimientos del AMRAP para que todos puedan moverse a su ritmo. Usa el primer AMRAP para trabajar la movilidad y ayudarles a tener el control. Esto les preparará para elevar el ritmo cardíaco en el segundo AMRAP.

CONEXIÓN

Es el Calentamiento, así que “relaja”. Usa señales claras de la Capa 1 y demuestra tu disfrute por GRIT con una gran sonrisa en tu cara. Queremos tener un gran entreno, ¡pero también divertirnos!

TÉCNICA

SQUAT + ELEVACIÓN DE TALONES

- Pies por fuera de la anchura de las caderas
- Caderas atrás y abajo
- Rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies
- Cadera a 90 grados
- Contrae los glúteos al subir del Squat y separa los talones del suelo
- Pecho alto
- Abdomen fuerte

LUNGE ROTACIÓN

- Pies a la anchura de las caderas
- Paso amplio atrás
- Muslo de delante paralelo al suelo
- Rota hacia el muslo de delante
- Rodilla de delante hacia fuera sobre la punta del pie
- Pecho alto, abdomen fuerte

TABLA JACK

- Manos bajo los hombros
- Espalda larga y recta
- Abdomen fuerte
- Jack con los pies fuera y dentro
- Mantén las caderas alineadas hacia el suelo

PATINADORES

- Salta de lado a lado, cambiando el peso del cuerpo, lleva una rodilla hacia la otra
- Caderas alineadas al frente
- Aterriza suave, rodillas flexionadas
- Rodilla hacia fuera sobre la punta del pie al aterrizar
- Pecho alto, abdomen fuerte

ESCALADORES

- Empieza en posición de Tabla
- **Manos bajo los hombros**
- **Espalda larga y recta**
- **Abdomen fuerte**
- **Caderas alineadas con los hombros**
- Lleva las rodillas alternas hacia el pecho
- **Caderas abajo**

BURPEE

- Squat, salta con los pies atrás a Tabla, salta y vuelve al Squat, salta arriba
- **Pies por fuera de la anchura de las caderas**
- **Cadera abajo y atrás justo sobre el nivel de las rodillas**
- **Usa el Squat como transición**
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte al saltar con los pies atrás**
- **Manos bajo los hombros**
- **Espalda larga, fuerte y recta**

↓ OPCIÓN: CAMINAR CON PIES FUERA Y DENTRO A TABLA



02. DROPSET / DROPSET INVERSA

PREPARACIÓN DEL TRACK: Dos intervalos de 1 minuto – empezamos el primer minuto con un combo, reduciendo movimientos e intensidad a lo largo del minuto. En el Minuto 2 lo invertimos – empezamos fácil y aumentamos la intensidad.

FOCO DEL TRACK: Dos intensos bloques de 1 minuto para llevar el ritmo cardíaco hacia la zona 5. Anima a tus participantes a seguir esforzándose al máximo durante todo el minuto.

Ejercicio	
0:30	Preparación del track <i>Demostrar la combinación completa</i>
0:20	Tabla Jack + Toque de hombro x2 + Salto de 180° Atrás + Delante
0:20	Tabla Jack + Toque de hombro x2 + Squat Salto
0:20	Tabla Jack + Toque de hombro
0:20	<i>Recuperación</i>
0:20	Tabla Jack + Toque de hombro
0:20	Tabla Jack + Toque de hombro x2 + Squat Salto
0:20	Tabla Jack + Toque de hombro x2 + Salto de 180° Atrás + Delante
0:05	<i>Outro</i>



02. RHYME DUST 2:50min

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

‘Di y haz’ cuando suene la campana y cambie el movimiento. Esto hará que las transiciones sean claras para todo. Ofrece la opción de la Tabla Jack sin el Toque de hombro, ya que los participantes empezarán a fatigarse en la última serie.

CONEXIÓN

La Conexión puede ser complicada durante una Tabla Jack, porque no estás mirando a tus alumnos. Usa los movimientos de pie y el tiempo de preparación para crear una gran conexión. El contacto visual y usar sus nombres es una buena forma de demostrar que te preocupas por el entreno de todos.

MOTIVACIÓN

La Dropset inversa se centra en aumentar la intensidad, ya que la complejidad del movimiento aumenta. Fíjate en cómo lo hace Levi en la Masterclass. Establece la mentalidad adecuada, esta serie será dura, ¡así que esfuérzate al máximo hasta la cuenta atrás!

LA CIENCIA DEL HIIT

Todos estos ejercicios requieren una acción reactiva del core. Eso significa que el core se activa cuando y de la forma que necesitamos.

TÉCNICAS

TABLA JACK + TOQUE DE HOMBRO

- **Manos bajo los hombros**
- **Espalda larga y plana**
- **Abdomen fuerte**
- Jack con los pies fuera y dentro
- Toca el hombro con la mano al separar los pies
- Alterna D+Iz
- **Mantén las caderas alineadas hacia el frente**

↓ OPCIÓN: TABLA JACK

Capa 2: Contrae más fuerte para ayudarte a elevar las piernas y elevar el ritmo cardíaco

SALTO DE 180°

- **Pies por fuera de las caderas**
- Salta y gira 180 grados
- **Aterriza con las rodillas relajadas**
- **Rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies**
- **Pecho alto y abdomen fuerte**

↓ OPCIÓN: SALTO Y GIRO DE 90°

Capa 2: Lanza los brazos hacia el techo para conseguir la altura suficiente para hacer el giro de 180 grados

SQUAT SALTO

- **Pies por fuera de las caderas**
- **Caderas atrás y abajo a 90 grados**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**
- Salta para salir desde el Squat
- **Aterriza con las rodillas relajadas**
- **Rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies**

↓ OPCIÓN: ELEVACIÓN DE TALONES

Capa 2: Absorbe el impacto y baja en un squat completo para una transición rápida hacia el suelo



03. SUPERSERIES

PREPARACIÓN DEL TRACK: Tres series de Súperseries, cada serie tiene un movimiento de pie y otro en el suelo. Empezamos con intervalos de 40 segundos y un dropset que desciende a intervalos de 20 segundos.
FOCO DEL TRACK: Cada intervalos se basa en esforzarse al máximo. La fatiga es más alta en las serie más cortas, lo que permitirá a tu equipo seguir esforzándose hasta sus límites.

Ejercicio	
0:20	Preparación del track <i>Demostrar el primer movimiento</i>
0:40	Rodillas arriba laterales x5, Patinador x2
0:40	Patada sentada lz+ D x1, Pushup x1 OPCIÓN: Escalador con cambio lz+ D x1, Pushup x1
0:20	<i>Recuperación</i>
0:40	Escalera rápida x4, Drop Squat x4
0:40	Caminata Oso delante x4, Power Burpee x1, Caminata Oso atrás x4, Power Burpee x1
0:20	<i>Recuperación</i>
0:40	Squat Lateral Salto x4, Shuffle Lateral x2
0:40	Escalador lateral D x1, Salto rana x1, Escalador lateral lz x1, Salto rana x1
0:25	<i>Recuperación</i>
0:30	Rodillas arriba laterales x5, Patinador x2
0:30	Patada sentada lz+D x1, Pushup x1
0:20	<i>Recuperación</i>
0:30	Escalera rápida x4, Drop Squat x4
0:30	Caminata Oso delante x4, Power Burpee x1, Caminata Oso atrás x4, Power Burpee x1
0:20	<i>Recuperación</i>
0:30	Squat Lateral Salto x4, Shuffle Lateral x2
0:30	Escalador lateral D x1, Patada Asno x1, Escalador lateral lz x1, Patada Asno x1
0:25	<i>Recuperación</i>
0:20	Rodillas arriba laterales x5, Patinador x2
0:20	Patada sentada lz+D x1, Pushup x1
0:20	<i>Recuperación</i>
0:20	Escalera rápida x4, Drop Squat x4
0:20	Caminata Oso delante x4, Power Burpee x1, Caminata Oso atrás x4, Power Burpee x1
0:20	<i>Recuperación</i>
0:20	Squat Lateral Salto x4, Shuffle Lateral x2
0:20	Escalador lateral D x1, Patada Asno x1, Escalador lateral lz x1, Patada Asno x1
0:25	<i>Outro</i>



03. RENEGADE / OFF WIV YA HEADZ / SO MUCH LOVE / SKANKA / NOSTALGIA 12:17min

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

Éste es un track intenso, así que dedica tiempo a crear el guion para una buena preparación. Incluye la estructura del tiempo en cada ronda y el cambio entre el trabajo de pie y en el suelo. Consulta el vídeo de la Masterclass para ver un gran ejemplo de ello, ¡después dale un toque!

CONEXIÓN

La Serie 1 es un buen momento para conectar usando señales de la Capa 1. Comprueba que todos se están moviendo correctamente y que usan las opciones que les pongan a prueba. Si lo haces bien, después tu enseñanza de suelo tendrá un gran impacto en las siguientes rondas.

MOTIVACIÓN

Los movimientos son los mismos y el tiempo se reduce en cada ronda. Usa un foco claro de la Capa 2 para ayudar a tu clase a mejorar la ejecución o aumentar la intensidad. Esto les ayudará a llegar más lejos de lo que podrían llegar por sí solos.

LA CIENCIA DEL HIIT

Estas Súperseries alternan entre el tren inferior y el core / tren superior. Es una buena forma de mantener un nivel alto de intensidad, ya que un grupo tiene una recuperación activa, que les aporta la suficiente recuperación para poder esforzarse al máximo en la siguiente serie.

TÉCNICA

RODILLAS ARRIBA LATERALES

- Mantén las caderas alineadas hacia el frente
- Rodillas a la altura de la cadera
- Eleva el pecho
- Contrae el abdomen

Capa 2: Imagina que pasaras unas mini vallas – ¡supéralas lo más rápido posible!

PATINADORES

- Salta de lado a lado, cambiando tu peso corporal, llevando una rodilla hacia la otra
- Caderas alineadas hacia el frente
- Aterriza suave, rodilla flexionada
- Rodilla hacia fuera sobre la punta del pie al aterrizar
- Pecho alto, abdomen fuerte
- Inclínate ligeramente adelante desde las caderas
- Empuja desde la parte externa del pie para cambiar de dirección

Capa 2: Absorbe la inercia en la posición de Squat simple después explota de lado a lado

PATADA SENTADA

- Posición del Oso – **manos bajo los hombros, rodillas bajo las caderas**
- **Espalda larga y recta**
- Patada con la pierna a las 3, rotando las caderas
- Vuelve a la Posición del Oso
- Patada con lapierna a las 9, rotando las caderas
- **Abdomen fuerte**

↓ OPCIÓN: ESCALADOR CON CAMBIO

Capa 2: Empuja la mano hacia el suelo con fuerza para estabilizar el hombro en la Patada sentada

PUSHUP

- **Manos por fuera de los hombros**
- **Espalda larga y recta**
- **Abdomen fuerte**
- **Baja el pecho hasta la altura del codo**

↓ OPCIÓN: RODILLAS APOYADAS

Capa 2: Mantén un core fuerte para evitar que las caderas bajen en el Pushup

ESCALERA RÁPIDA

- Pies dentro y fuera 4 veces
- **Ligero sobre la bola de los pies**
- **Rodillas relajadas**
- **Abdomen fuerte**

Capa 2: Tensa los tobillos, reduce las fugas de energía, ¡muévete más rápido!

DROP SQUAT

- Baja en un Squat
- **Pies por fuera de las caderas**
- **Rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**
- Extiende hacia el suelo
- Salta para volver a poenrte de pie

Capa 2: Mantén la mirada al frente para ayudar a mantener el pecho alto cuando aumente tu fatiga.

CAMINATA DEL OSO

- **Manos bajo los hombros, rodillas bajo las caderas**
- Camina con mano y pie contrario 2 veces
- **Cadera abajo**
- **Espalda larga y recta**
- **Abdomen fuerte**
- **Caderas alineadas al frente**

Capa 2: Imagina que gatearas por un túnel, mantén las rodillas cerca del suelo para un core fuerte



03. RENEGADE / OFF WIV YA HEADZ / SO MUCH LOVE / SKANKA / NOSTALGIA 12:17min

TÉCNICA

POWER BURPEE

- Empieza en posición de Tabla
- **Manos bajo los homrbros, rodillas bajo las caderas**
- **Abdomen fuerte**
- **Espalda larga y recta**
- **Salta y separa a los pies en un Squat**
- **Rodillas sobre las puntas de los pies**
- **Pecho alto**
- Salta y vuelve a la posición del Oso

↓ OPCIÓN: CAMINAR CON LOS PIES DENTRO Y FUERA

Capa 2: Empuja las rodillas hacia fuera y pisa con toda la planta del pie en el suelo. Estamos trabajando la velocidad y la movilidad

SQUAT LATERAL SALTO

- **Salta y aterriza con los dos pies**
- **Aterriza en un Squat**
- **Rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies**
- **Pecho alto**
- **Contrae el abdomen**

Capa 2: Salta como si cogieras un rebote – ¡esto es entrenamiento de agilidad!

SHUFFLE LATERAL

- **Pies por fuera de las caderas**
- **Pecho alto**
- **Caderas y hombros alineados hacia el frente**
- Ligeros sobre la bola de los pies

Capa 2: Imagina que estuvieras defendiendo a un jugador en la pista – mantente ligero en los pies para moverte rápido

ESCALADOR LATERAL

- Empieza en posición de Tabla
- **Hombros sobre las muñecas**
- Pies juntos
- Salta y lleva las rodillas hacia el pecho
- Extiende atrás a Tabla
- **Espalda larga y plana**
- **Contrae el abdomen**

↓ OPCIÓN: RODILLA SIMPLE HACIA EL CODO

Capa 2: Mantén las caderas abajo para sentir el entreno de rotación en los oblicuos

SALTO DE RANA

- Empieza en posición de Tabla
- **Hombros sobre las muñecas**
- Salta y lleva las rodillas debajo de las caderas
- Salta atrás a Tabla
- **Mantén la espalda larga y recta**
- **Contrae el abdomen**

↓ OPCIÓN: MARCHA CON LOS PIES DENTRO Y FUERA

Capa 2: Extiende completamente las piernas para desafiar aún más tu core en el Salto de Rana



04. TABATA

PREPARACIÓN DEL TRACK: Ocho series de 20 segundos de trabajo, 10 segundos de recuperación alternando entre dos movimientos.

FOCO DEL TRACK: El clásico TABATA, sin giros ni estructuras modernas, después de un enorme bloque de 12 minutos de súperseries. Éste es un track rápido para cambiar de estilo y mantener a los participantes conectados con el entreno.

Ejercicio	
0:25	Preparación del track <i>Demostrar el primer movimiento</i>
0:20	Burpee
0:10	<i>Recuperación</i>
0:20	Bolt Pushup
0:10	<i>Recuperación</i>
0:20	Burpee V-Tap
0:10	<i>Recuperación</i>
0:20	Bolt Jack Pushup
0:10	<i>Recuperación</i>
0:20	Burpee V-Tap
0:10	<i>Recuperación</i>
0:20	Bolt Jack Pushup
0:10	<i>Recuperación</i>
0:20	Burpee V-Tap
0:10	<i>Recuperación</i>
0:20	Bolt Jack Pushup
0:05	<i>Outro</i>



04. ICE BOX 4:20min

CONESJOS DE ENSEÑANZA

Una preparación del track simple – ¡todo el mundo conoce el Tabata! La clave en este track es volver a las señales de la Capa 1 y enseñar las progresiones del V-Tap y el Bolt Jack Pushup. Enseña en función de las capacidades que veas delante de ti y vuelve a las opciones si es necesario para que todos sientan el éxito.

CONEXIÓN

En este track hay mucho tiempo para mostrar disfrute. Cuando añadas las variaciones de los movimientos hazlo con diversión y entusiasmo. Verás cómo a los Presenters les encantan los movimientos y disfrutan del entreno. ¿Cómo puedes crear esta sensación en tu clase?

MOTIVACIÓN

La última ronda de cada movimiento es dura, pero sólo dura 20 segundos. ¿Puedes retar a tu equipo a alcanzar un número de repeticiones para mantenerlos en la zona? ¿Qué significa para ellos el éxito? ¿Son 5, 6, 7 Burpees?

LA CIENCIA DEL HIIT

Los intervalos de Tabata son una buena forma de alcanzar la zona HIIT. El ratio de trabajo recuperación de 2 a 1 significa que cada serie aumenta en intensidad con respecto a la anterior. La intensidad sube como una escalera de caracol - el secreto está en alcanzar el máximo en cada serie.

TÉCNICA

BURPEE

- Squat, salta atrás a posición de Tabla, salta y vuelve a Squat, salta arriba
- **Pies por fuera de la anchura de las caderas**
- **Cadera abajo y atrás sobre el nivel de las rodillas**
- **Usa el Squat como transición**
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte al saltar con los pies atrás**
- **Manos bajo los hombros**
- **Espalda larga, fuerte y recta**

↓ OPCIÓN: CAMINA CON LOS PIES DENTRO Y FUERA DE LA TABLA

PICO DE INTENSIDAD: BURPEE V-TAP

- Toca el pie contrario en el punto más alto del salto

Capa 2: Cada salto es una explosión de energía, que dispara tu ritmo cardíaco y mejora tu fitness

BOLT PUSHUP

- **Posición de Tabla, manos por fuera de la anchura de los hombros**
- Siéntate con las caderas atrás hacia los talones
- **Espalda larga y recta**
- Bolt adelante a Tabla
- **Push up llevando el pecho hasta la altura de los codos**
- **Abdomen fuerte**

↓ OPCIÓN: RODILLAS APOYADAS

PICO DE INTENSIDAD: BOLT JACK PUSHUP

- Salta y separa los pies a Jack en el bolt delante a Pushup

Capa 2: Envía tu energía hacia el suelo y siente la fuerza de tus músculos impulsándote arriba



05. DROPSET / DROPSET INVERSA

PREPARACIÓN DEL TRACK: Recuperamos el Track 2 pero con otros ejercicios – dos intervalos de 1 minuto; empezamos el primer minuto con un combo en el que reducimos movimientos e intensidad a lo largo del mismo. El el Minuto 2 lo hacemos al revés, empezamos fácil y aumentamos la intensidad.

FOCO DEL TRACK: Últimos e intensos 2 minutos para terminar este gran entreno. Tu equipo y tú necesitaréis esforzaros. Los Saltos agrupados sólo aparecen durante 20 segundos, pero es donde tendrá que imponerse tu lenguaje de motivación y tus palabras de aliento.

Ejercicio	
0:30	Preparación del track <i>Demostrar escalera de ejercicios</i>
0:20	Tabla Jack + Toque de hombro x2, Salto agrupado x1
0:20	Tabla Jack + Toque de hombro x2, Squat Salto x1
0:20	Tabla Jack + Toque de hombro
0:20	<i>Recuperación</i>
0:20	Tabla Jack + Toque de hombro
0:20	Tabla Jack + Toque de hombro x2, Squat Salto x1
0:20	Tabla Jack + Toque de hombro x2, Salto agrupado x1
0:05	<i>Outro</i>



05. RUN THE SHOW 2:54min

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

A medida que los participantes vayan sintiendo la fatiga, enseña los puntos clave para que los movimientos sean seguros y efectivos. Aterrizas con las rodillas relajadas y hacia fuera sobre la punta de los pies en los Saltos agrupados. Caderas alineadas hacia el suelo en las Tablas Jacks. Simplificar tu enseñanza mejorará la capacidad de todos para escuchar e implmentar estos puntos clave.

CONEXIÓN

Como coach, puede que veas que hay gente que necesita parar durante este track. ¡Eso es bueno! Elogia su esfuerzo y valora que están trabajando al máximo. Esto es especialmente importante para la gente nueva, porque pueden ver que hay que parar al llegar al fallo y no quieran volver a clase. Anima a respirar un poco y a unirse de nuevo al entreno o a utilizar una opción cuando estén listos.

MOTIVACIÓN

La música de este track es increíble. Para poner a prueba su velocidad, pídeles que intenten alcanzar el beat en los Jacks. Un objetivo externo puede cambiar su mentalidad en esos momentos de fatiga que están sintiendo y conseguir unas repeticiones extra.

LA CIENCIA DEL HIIT

Los Saltos agrupados son una buena forma de aumentar la intensidad. Necesitamos un gran ratio de desarrollo de fuerza, es decir, velocidad para ganar la suficiente altura para ejecutar el Agrupado y aterrizar suave. Recuerda: la clave para hacerlo de forma segura es mantener la carga en los músculos y fuera de las articulaciones – así que usa un Squat para aterrizar.

TÉCNICA

TABLA JACK + TOQUE DE HOMBRO

- **Manos bajo los hombros**
- **Espalda larga y plana**
- **Abdomen fuerte**
- Jack con los pies fuera y dentro
- Toca el hombro con las manos al abrir los pies
- Alterna D+Iz
- **Mantén las caderas alineadas**

↓ OPCIÓN: TABLA JACK

Capa 2: Imagina que tu cuerpo fuera una barra de hierro y no se mueve en el Toque de hombro

SALTO AGRUPADO

- Salta y aterrizas con los dos pies
- **Empuja las rodillas hacia el pecho**
- **Aterrizas con las rodillas relajadas**
- **Rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies**

↓ OPCIÓN: SIN AGRUPADO

Capa 2: Imagina que saltaras la caja más alta del gym, ¡haz el agrupado tan alto como puedas para sobrepasarlo!

SQUAT SALTO

- **Squat abajo, rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies**
- **Pecho alto**
- **Contrae el abdomen**
- **Aterrizas con las rodillas relajadas**

↓ OPCIÓN: SIN AGRUPADO

Capa 2: Busca intensidad en la transición, aterrizas abajo y saltas atrás rápido para aumentar la velocidad



06. RETO PARA EL CORE

FOCO DEL TRACK: Un último medio TABATA para mantener el trabajo y el esfuerzo “a toda máquina” hasta el minuto 30.

Ejercicio	
0:25	Preparación del track <i>Demostrar ejercicios</i>
0:20	Escaladores
0:10	Aguantar en Hover
0:20	Escaladores
0:10	Aguantar en Hover
0:20	Escaladores
0:10	Aguantar en Hover
0:20	Escaladores



06. ADRENALINE RUSH 2:20min

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

El equipo está cerca del final, pero no se detiene. Enseña el Hover como una recuperación activa. Pasamos todo el track en posición de Tabla o Hover, así que puedes esperar que abandonen en algún momento. Refuerza las opciones y usa referencias al tiempo para que sepan dónde está el final.

CONEXIÓN

En este track tienes opciones. ¿Vas a hacer el trabajo duro desde delante y ser un ejemplo físico a seguir o bajarás con ellos para hacer que tu equipo se comprometa? Piensa en lo que espera tu equipo de ti como su coach y 've a por ello'. Podemos conectar compartiendo un Hover inestable o animando al equipo a terminar la última serie sobre las puntas de los pies. ¡Tú decides!

TÉCNICA

ESCALADORES

- Empieza en posición de Tabla
- **Manos bajo los hombros**
- **Espalda larga y recta**
- **Abdomen fuerte**
- **Caderas alineadas con los hombros**
- Lleva las rodillas alternas hacia el pecho
- Cadera abajo

Capa 2: Empuja más fuerte hacia el suelo para mover las rodillas más rápido

AGUANTAR EN HOVER

- **Codos bajo los hombros**
- **Espalda larga y recta**
- **Contrae el abdomen**

↓ OPCIÓN: RODILLAS APOYADAS

Capa 2: Empuja los antebrazos abajo con fuerza hacia el suelo para estabilizar los hombros



MÚSICA DE GRIT ATHLETIC

01.

Here 2 China (1:35)

Calvin Harris & Dillon Francis feat.
Dizzee Rascal

© 2013 Liberator Music.
Escrito por: Wiles, Mills, Francis

02.

Here 2 China (1:56)

Calvin Harris & Dillon Francis feat.
Dizzee Rascal

© 2013 Liberator Music.
Escrito por: Wiles, Mills, Francis

DROPSET / DROPSET INVERSA
(2:45)

Usa la música del Track 02 de GRIT
Strength 47

03.

Fiya (Curbi Edit) (1:40)

Lady Bee

© 2023 Seeing Is Believing.
Escrito por: Latupapua, Curwen-Bingley,
Hadziibrahimovic

Disconnected (1:40)

NGHTMRE & Big Gigantic

© 2023 Gud Vibrations.
Escrito por: Marenyi, Lalli

Truth or Consequences (1:39)

Doctor P

© 2023 Circus Records.
Escrito por: Brockhurst

Fiya (Curbi Edit) (1:26)

Lady Bee

© 2023 Seeing Is Believing.
Escrito por: Latupapua, Curwen-Bingley,
Hadziibrahimovic

Disconnected (1:21)

NGHTMRE & Big Gigantic

© 2023 Gud Vibrations.
Escrito por: Marenyi, Lalli

Truth or Consequences (1:39)

Doctor P

© 2023 Circus Records.
Escrito por: Brockhurst

Electrolytes (3:10)

Indivision

© 2016 Fat Tape Records.
Escrito por: Marjak

04.

TABATA (4:09)

Usa la música del Track 04 de GRIT
Strength 47

05.

TABATA PARA EL CORE (2:48)

Usa la música del Track 06 de GRIT
Strength 47

ALT
01.

Can't Cope With It (3:31)

Enigmanic

Courtesy of Epidemic Sound.
Escrito por: Desconocido



GRIT ATHLETIC 47



Presenters, Iz-D: Ben Main, Sankha Peiris, Levi Farrell

LES MILLS GRIT Athletic 47 ya está aquí ¡y menudo entreno! El Calentamiento Athletic nos da la oportunidad para conseguir una sinergia con el step mientras trabajamos movimientos de preparación para entrenar la agilidad y la fuerza. Las Súperseries de GRIT Athletic es un track increíble con grandes movimientos diferentes para retar e inspirar tanto a tus alumnos habituales como a tus nuevos alumnos. Destacamos el Lunge Sprinter con barra y el Salto caja 90° con Burpee. Estos movimientos son increíbles para nuestro entreno.

La mezcla de trabajo de pie, en el suelo y con barra significa que este entreno tiene un enfoque de 360 grados. ¡Esperamos que a tus alumnos y a ti os guste tanto como a nosotros!

Erin y el equipo de LES MILLS GRIT x

PREPARACIÓN DE LA CLASE

Un step, 2 bases ¡y una barra con un peso mediano-alto para poner en marcha tu entrenamiento atlético

Combinar coreografías

Para que tus participantes tengan la mejor experiencia y un formato consistente, GRIT Strength y GRIT Cardio no se han diseñado de forma que puedan ser combinados. La única combinación que deberías utilizar es GRIT Athletic.

DANOS TU FEEDBACK

Dinos lo que piensas de esta coreografía.
Entra: lesmills.com/release-feedback

PRESENTERS

Ben Main (Nueva Zelanda)

Sankha Peiris (Nueva Zelanda)

Levi Farrell (Nueva Zelanda)

CRÉDITOS

Creative Leads – Erin Maw y Ben Main

Chief Creative Officer – Dr. Jackie Mills

Technical Consultants – Bryce Hastings y Rob Lee

Program Coach – Ben Main

Production Coordinator – Sophie Anderson



El Bloque de Bonus Athletic tiene una estructura diferente a GRIT Strength y Cardio: varios tracks que se combinan con **GRIT Strenght** para crear una sesión de **GRIT Athletic**. **GRIT Athletic** es el nombre de cualquier sesión que incorpore el '**Bonus de Bloque Atlético**'. Si quieres impartir una clase de **GRIT ATHLETIC**, éste es el formato (para workshops y lanzamientos, por favor, asegúrate de seguir este formato):

- 1. GRIT ATHLETIC 47 (TRACK 01) CALENTAMIENTO
- 2. **GRIT STRENGTH 47 (TRACK 02) DROPSET / DROPSET INVERSA**
- 3. GRIT ATHLETIC 47 (TRACK 03) SUPERSERIES
- 4. GRIT ATHELTIC 47 (TRACK 04) TABATA (**NO FILMADO** – USA EL TRACK 04 DE LA MASTERCLASS DE STRENGTH 47)
- 5. **GRIT STRENGTH 47 (TRACK 06) TABATA PARA EL CORE**



01. CALENTAMIENTO / AMRAP

Nota: Este track contiene contenido explícito. Puedes utilizar la canción alternativa en su lugar.
Por favor, usa *Can't Cope With It* con la misma coreografía.

PREPARACIÓN DEL TRACK: Dos AMRAP de 90 segundos para preparar el cuerpo. El AMRAP 1 se centra en preparar y movilizar; el AMRAP 2 se centra en la intensidad.

Nota: En la preparación de la clase, asegúrate de que los steps están en “modo retrato” con espacio a ambos lados, la barra y los discos están en un lado del step para que tu equipo y tú tengáis espacio en el otro lado para todos los ejercicios de autocarga.

Ejercicio	
0:00	Preparación del track <i>Demostrar el AMRAP 1 antes de empezar el entrenamiento</i>
1:30	AMRAP 1 8x Escalera rápida 8x Drop Squat – sobre y fuera del step 8x Tabla Jack
0:20	<i>Recuperación: Demostrar el AMRAP 2</i>
1:30	AMRAP 2 8x Saltito doble x 1 pierna – sobre y fuera del step 8x Pushup en Step 8x Power Lunge



01. HERE 2 CHINA 3:31min

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

El estilo AMRAP es una buena oportunidad para enseñar a la gente a moverse a tu propio ritmo. Haz que se sientan cómodos, después tendrán tiempo para aumentar la intensidad más tarde en la serie. Fíjate en cómo Ben explica la alineación de la rodilla en la Masterclass. Establecer esto en el Calentamiento ayudará a tu equipo a centrarse en una buena alineación de la rodilla durante el resto de la sesión.

CONEXIÓN

Haz que todos se sientan bien recibidos, desafiados e incluidos. El Calentamiento es un buen momento para comprobar cómo están todos y el nivel de competencia de cada uno. Esto puede ayudarte a organizar tu enseñanza más tarde, durante la clase.

TÉCNICA

ESCALERA RÁPIDA

- A caballo en el step
- Corre con los pies dentro, dentro, fuera, fuera
- **Ligero sobre la bola de los pies**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**
- **Rodillas relajadas**

DROP SQUAT

- **Pies debajo de las caderas en el step**
- **Baja en un Squat, pies en el suelo**
- **Rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies**
- **Cadera abajo y atrás**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**

TABLA JACK

- **Manos bajo los hombros en el step**
- **Espalda larga y recta**
- Salta con los pies fuera y dentro
- **Abdomen fuerte**

SALTITO DOBLE/UNA PIERNA

- Salta con los dos pies
- Aterriza sobre una pierna en el step
- Aterriza con los dos pies en el suelo
- Alterna Iz y D
- **Aterriza con las rodillas relajadas**
- **Contrae el abdomen**
- **Rodilla alineada con el centro del pie**

PUSHUP

- **Manos en el step justo por fuera de la anchura de los hombros**
- **Espalda larga y recta**
- **Abdomen fuerte**
- **Baja el pecho hasta la altura de los codos**

↓ OPCIÓN: APOYA LAS RODILLAS

POWER LUNGE

- Pie de delante en el step
- **Zancada amplia atrás**
- **Muslo de delante paralelo al suelo**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**
- Salta y cambia de pierna
- **Pisa con todo el pie dentro del step**

↓ OPCIÓN: PASO ATRÁS A LUNGE



03. SUPERSERIES

PREPARACIÓN DEL TRACK: Dos movimientos seguidos, 40 segundos cada uno – 3 series diferentes en total. Nos esforzamos al máximo trabajando el tren inferior durante 40 segundos, después cambiamos el foco al tren superior.

FOCO DEL TRACK: Grandes series que combinan velocidad y potencia, llevando tu tren inferior a la fatiga y después cambiando al tren superior. Durante las series el tiempo se reduce para mantener la intensidad alta, ya que es una gran serie de trabajo de 12 minutos.

Ejercicio	
0:30	Preparación del track <i>Demostrar los primeros ejercicios</i>
0:40	Salto de 180° atrás +delante x1, Salto lateral x1
0:40	Patada Asno x1, T-Pushup x1
0:20	<i>Recuperación</i>
0:40	Lunge Sprinter con barra lz+D
0:40	Remo con barra x1, Tirón arriba x1, Hang Clean x1
0:20	<i>Recuperación</i>
0:40	Salto caja 90° + Burpee
0:40	Offset Pushup + Tabla caminando lateral
0:25	<i>Recuperación</i>
0:30	Salto de 180° atrás +delante x1, Salto lateral x1
0:30	Patada Asno x1, T-Pushup x1
0:20	<i>Recuperación</i>
0:30	Lunge Sprinter con barra lz+D
0:30	Remo con barra x1, Tirón arriba x1, Hang Clean x1
0:20	<i>Recuperación</i>
0:30	Salto caja 90° + Burpee
0:30	Offset Pushup + Tabla caminando lateral
0:25	<i>Recuperación</i>
0:20	Salto de 180° atrás +delante x1, Salto lateral x1
0:20	Patada Asno x1, T-Pushup x1
0:20	<i>Recuperación</i>
0:20	Lunge Sprinter con barra lz+D
0:20	Remo con barra x1, Tirón arriba x1, Hang Clean x1
0:20	<i>Recuperación</i>
0:20	Salto caja 90° + Burpee
0:20	Offset Pushup + Tabla caminando lateral
0:25	<i>Outro</i>



03. FIYA / DISCONNECTED / TRUTH OR CONSEQUENCES / ELECTROLYTES 12:15min

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

Recuerda explicar que el tiempo se reduce en cada ronda: 40 segundos, luego 30 segundos, luego 20 segundos. Cuando la gente sabe lo que dura cada serie, pueden ajustar su esfuerzo y no contenerse en las serie más cortas.

CONEXIÓN

Con tantos movimientos en este track, el CCR (Conectar, Corregir, Reforzar) es una buena forma de demostrar a tu equipo que estás ahí para ellos. Crea coneiones reales utilizando el contacto visual y después enseña lo que sea necesario para llevarlos al siguiente nivel. Refuerza la corrección utilizando elogios y crearás un momento que recordarán y les hará querer volver.

MOTIVACIÓN

Recuerda a tu equipo que sólo son 20 segundos por movimiento en la última ronda. Éste es un track de 12 minutos, así que muestra tu energía y entusiasmo por que ya casi han completado este reto increíble. Han llegado muy lejos, ahora es tu momento de ser la energía necesaria para terminar el track.

LA CIENCIA DEL HIIT

Estas súperseries alternan entre el tren inferior y el core / tren superior. Es una buena forma de mantener un nivel alto de intensidad, ya que un grupo permanece en una recuperación activa que proporciona el suficiente descanso para poder esforzarse duro en la siguiente serie.

TÉCNICA

SALTO DE 180° OFFSET EN EL STEP

- Empieza con un pie en el step
- Salto de 180°, aterrizando con el otro pie en step
- **Aterrizo con la rodilla relajada, rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies**
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte**

↓ OPCIÓN: SIN STEP

Capa 2: Usa los brazos para generar más altura en el Salto

SALTO LATERAL

- Un pie en el step, un pie en el suelo
- Salto lateral por encima del step
- Balancea los brazos
- **Salta y aterriza con los dos pies**
- **Aterrizo con las rodillas relajadas**
- **Rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies**
- **Caderas alineadas hacia el suelo**
- **Pecho alto**
- **Abdomen fuerte**

Capa 2: Empuja desde las caderas al balancear los brazos para aprovechar al máximo el Salto

PATADA DE ASNO

- **Manos bajo los hombros en el step**
- **Espalda larga y fuerte**
- **Abdomen fuerte**
- Lleva las rodillas hacia el pecho
- Extiende las piernas atrás a Tabla

↓ OPCIÓN: SALTO DE RANA

Capa 2: Mantente ligero sobre las bolas de los pies para moverte rápido of the feet to move fast

T-PUSH UP

- **Manos por fuera de los hombros en el step**
- **Espalda larga y recta**
- **Baja el pecho hasta la altura de los codos**
- Rota hasta que un hombro quede sobre el otro
- **Contrae el abdomen para que tu cuerpo se mueva en unidad**
- Alterna D e Iz

↓ OPCIÓN: RODILLAS APOYADAS

Capa 2: Rota el cuerpo en unidad para conseguir los máximos beneficios de fuerza de este movimiento

LUNGE SPRINTER CON BARRA

- Barra en la espalda
- Pies en el step
- Paso atrás a Lunge
- **Muslo de delante paralelo al suelo**
- **Rodilla de delante hacia fuera**
- **Pecho alto**
- **Contrae el abdomen**
- **Impúlsate desde el Lunge; sube la rodilla hasta la altura de la cadera**

↓ OPCIÓN: EN EL SUELO

Capa 2: Haz una pausa abajo para eliminar la inercia y formar a las piernas a trabajar más duro para subir la rodilla



03. FIYA / DISCONNECTED / TRUTH OR CONSEQUENCES / ELECTROLYTES 12:15min

TÉCNICA

REMO CON BARRA

- Inclínate adelante desde las caderas
- Barra hasta la altura de las rodillas
- Tira de la barra hacia el ombligo
- Abdomen fuerte
- Pecho alto

Capa 2: Siéntate con las caderas atrás para estabilizar el cuerpo en el Remo

TIRÓN ARRIBA

- Tira de la barra hacia la parte baja del pecho
- Dirige desde los codos
- Empuja con las caderas arriba
- Barra cerca del cuerpo
- Pecho alto

Capa 2: Empuja las caderas arriba para hacer que la barra no pese en el Tirón arriba

HANG CLEAN

- Tira de la barra hacia el pecho
- Dirige desde los codos
- Empuja con las caderas arriba
- Recoge en la clavícula
- Pecho alto, abdomen fuerte

↓ OPCIÓN: RODILLAS EN EL SUELO

Capa 2: Empuja para salir rápido del Pushup para generar potencia y alejarse del step

SALTO CAJA 90° + BURPEE

- Squat, Tabla, Squat, salto sobre y fuera del step a 90 grados
- Rodillas hacia fuera en el Squat
- Pecho alto, abdomen fuerte
- Contrae el abdomen en la Tabla
- Salta sobre el step girando 90 grados
- Gira todo el cuerpo en unidad
- Aterriza apoyando la planta de los pies en el step
- Aterriza con las rodillas relajadas

↓ OPCIÓN: SALTO VERTICAL SOBRE O FUERA DEL STEP

Capa 2: Pasa el mínimo tiempo en el step para realizar el movimiento con máxima velocidad. Esto aumentará la intensidad

PUSHUP OFFSET + TABLA CAMINANDO LATERAL

- Empieza con una mano en el step, la otra en el suelo
- Posición de Tabla
- Espalda larga y recta
- Pushup, pecho hasta la altura de los codos
- Camina cruzando el step
- Mantén el abdomen fuerte

↓ OPCIÓN: PUSHUP CON RODILLAS APOYADAS

Capa 2: Empuja fuerte con la mano que está en el step para sentir la intensidad del entrenamiento Offset



04. TABATA

PREPARACIÓN DEL TRACK: Ocho series de intervalos de 20 segundos con recuperaciones de 10 segundos, alternando entre dos movimientos.

FOCO DEL TRACK: Un básico en GRIT, recuperamos la estructura clásica del TABATA de ocho series 20/10. Alternamos entre potencia con peso corporal en el step y fuerza explosiva con discos, el objetivo es siempre esforzarse en cada intervalo de 20 segundos hasta la meta.

NOTA: ESTE TRACK DE GRIT ATHELTIC NO SE HA FILMADO – Usa el TABATA de GRIT Strength 47. Mismos movimientos y música excepto los Power Lunges, que se hacen en el step.

Ejercicio	
0:20	Preparación del track Demostrar ejercicios
SERIE 1	
0:20	Power Lunges en el step
0:10	Recuperación – Preparar SERIE 2
SERIE 2	
0:20	Squat Péndulo
0:10	Recuperación – Preparar SERIE 3
SERIE 3	
0:20	Power Lunges en el step
0:10	Recuperación – Preparar SERIE 4
SERIE 4	
0:20	Squat Péndulo
0:10	Recuperación – Preparar SERIE 5
SERIE 5	
0:20	Power Lunges en el step
0:10	Recuperación – Preparar SERIE 6
SERIE 6	
0:20	Squat Péndulo
0:10	Recuperación – Preparar SERIE 7
SERIE 7	
0:20	Power Lunges en el step
0:10	Recuperación – Preparar SERIE 8
SERIE 8	
0:20	Squat Péndulo
0:05	Outro



04. BREACH 4:09min

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

Una preparación simple y sólo dos tracks que enseñar. Apoya toda la planta del pie de delante en el step en el Power Lunge para un entreno seguro y efectivo. Enséñalo al principio para permitirte aumentar la intensidad en rondas posteriores.

CONEXIÓN

En este track tienes mucho tiempo para utilizar la enseñanza de suelo. Usa los cuadrantes para llegar a diferentes espacio de la sala. Elige el aspecto más importante que pueden poner en práctica para mejorar su entreno ¡y diles lo bien que lo están haciendo!

MOTIVACIÓN

La última ronda es un buen momento para ser un ejemplo de intensidad. Mira cómo Ben ‘va fuerte’ y continúa con los lunges durante los 20 segundos completos. Cuando ‘Dices y haces’ con intensidad, es increíble todo lo que puede dar la gente en las últimas rondas.

LA CIENCIA DEL HIIT

Los intervalos de Tabata son una buena forma de alcanzar la zona HIIT. El ratio de trabajo recuperación de 2 a 1 significa que cada serie aumenta en intensidad con respecto a la anterior. La intensidad sube como una escalera de caracol - el secreto está en alcanzar el máximo en cada bloque.

TÉCNICA

POWER LUNGE EN EL STEP

- Pie de delante en el step
- **Zancada amplia atrás**
- **Muslo de delante paralelo al suelo**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**
- Salta y cambia de pierna
- **Aterrizas con toda la planta del pie en el step**

↓ OPCIÓN: PASO ATRÁS A LUNGE

Capa 2: Intenta atravesar el step con el pie para generar más potencia en el Lunge

SQUAT PÉNDULO

- Pies por fuera de las caderas, sujeta los dos discos por fuera de los muslos
- **Squat abajo, cadera a la altura de la rodilla**
- **Pecho alto, abdomen fuerte**
- **Rodillas hacia fuera sobre la punta de los pies**
- **Balancea los discos arriba a la altura de la frente**
- Alterna los balanceos por dentro y por fuera de los muslos

Capa 2: Empuja desde las piernas para acelerar los discos hacia arriba



FACTORES

1. ESTADO DE ÁNIMO

Cuando se trata de entrenar tienes 2 objetivos:

- **Dirigir un entreno INTENSO**
- **Enseñar a tu EQUIPO**

Éstos son tus fundamentos. Recuérdalos.

Las mejores recomendaciones para prepararte mentalmente para LES MILLS GRIT:

1. PRACTICA. Tienes que conocer tu sesión – esto te dará confianza
2. Es fundamental alabar el esfuerzo – ‘chocar los cinco’, ‘palmaditas en la espalda’; ésta es la clave
3. Sé AUTÉNTICO y GENUINO
4. Conecta con cada persona de la sala
5. Hazlo con tu equipo
6. Camina entre ellos y enseña individualmente

2. DEMUESTRA

LES MILLS GRIT es duro. ¡No hay duda! Así que, como los mejores coaches, los que eligen impartir LES MILLS GRIT también han de ser muy duros.

Si quieres inspirar de verdad a la gente a traspasar sus límites físicos, tienes que traspasar los tuyos. Sal de tu zona de confort cuando enseñes; inspira siendo el mejor ejemplo físico y atlético que puedas llegar a ser.

¿Qué significa esto en cuanto a preparación? Significa mucho trabajo. Si practicas con pesos elevados, grandes saltos y un gran coraje, te CONVERTIRÁS en el tipo de coach que tu equipo necesita para alcanzar sus objetivos personales.

3. DI

¿Qué DEBES decir?

- **Señales de técnica y seguridad**
- **Señales para preparaciones rápidas y para organizar el material y las posiciones**
- **Qué esperar en el siguiente bloque**
- **Señales muy motivadoras**
- **Señales para recuperar, cuando toque**

Básicamente se trata de dar a la gente la información suficiente para iniciar un movimiento de forma rápida y segura, sin que la transición sea larga, y después motivarles.

ASÍ DICHO ES MUY SIMPLE.

Sugerencias:

- **Trabaja duro para crear un guión breve; con señales cortas y directas**
- **Practica diciendo sólo el guión**
- **Sé claro, preciso y muy motivador**
- **Muévete por la sala y usa alumnos como ejemplo para poder seguir explicando**

INFO PARA EL COACH

¡ESCRÍBELO!

Recuerda que puedes escribir los ejercicios en la pared / espejos para que tus alumnos los vean.

Esto depende de vuestro club (así que ante todo consulta su normativa antes de escribir en cualquier espejo o pared) pero si puedes hacerlo en tu club o en tu franja horaria, puedes mostrar el entreno en un flipchart, en el espejo (¡asegúrate de no usar tinta permanente!), ¡o incluso con tiza en el suelo!

No hace falta que escribas todos y cada uno de los tracks. Te recomendamos que:

- **Detalles los movimientos de los tracks más complejos**
- **En los tracks más directos, como los Retos cortos – escribas simplemente el nombre track ej., Reto de 2 minutos: Test del Beep**
- **Esto no se aplica ni al track de Calentamiento ni al track de Core**

Esto os beneficiará TANTO A TI COMO A TUS ALUMNOS. Todos sabemos que a veces cuesta recordar tantos ejercicios a lo largo de diferentes coreografías. Ayudará a tus alumnos porque les permitirá recordar los ejercicios que se repiten, y les ayudará a comprender la estructura de la clase – dándoles la energía necesaria para el entreno. ¡Buenas noticias para todos!



SOMOS UNA FAMILIA MUNDIAL

Somos una familia mundial de líderes, que nos dedicamos, de forma apasionada, a crear un planeta más en forma.

Inspiramos a otros sin miedo para descubrir su verdadero potencial, enamorándose del ejercicio.

El ejercicio es nuestro movimiento global.

Nuestro movimiento sacude el mundo. Eliminamos las fronteras del juicio y enseñamos a todo el mundo a disfrutar de los beneficios únicos del movimiento.

Millones de nosotros conectamos cada día a través del el esfuerzo. La música es nuestra alma. Nos dirige, nos centra, nos da pasión.

Mientras honramos nuestra herencia, creamos caminos para el futuro. Buscamos inspirar, innovar y crear de la forma más humana posible.

Estamos tan locos como para creer que podemos cambiar el mundo.

Estamos unidos.

NUESTRA DECLARACIÓN DE INTENCIONES

La familia internacional de Les Mills está formada por clubs de fitness, instructores y millones de participantes de todo el mundo.

Separados por la geografía, la religión, la raza, el color y el credo, estamos unidos por nuestra pasión por el movimiento, la música y la búsqueda de una vida sana, tanto para nosotros como para nuestro planeta. En Les Mills, creemos en la dignidad de cada persona de nuestra comunidad y luchamos por respetar los derechos y libertades de cada uno.

Cuando elegimos los modelos a seguir, la música y los movimientos, pensamos en que cada sociedad tiene diferentes formas de vestir, diferente cultura y diferentes danzas.

Sabemos que lo que se considera apropiado en algunos contextos, puede ser totalmente inapropiado en otros. Por eso intentamos evitar

cualquier situación delicada con el máximo respeto a todo el mundo.

¡Escoger la música, obtener sus derechos y crear la coreografía es un gran reto! Revisamos la música que utilizamos y evitamos un lenguaje o referencias que puedan causar ofensas. Si podemos, ofrecemos un track alternativo para que se pueda utilizar.

Nosotros aceptamos la comunicación abierta con nuestra gran familia internacional, que se puedan expresar las diferencias de opinión y seguir aprendiendo. Estamos aquí, nuestras puertas están abiertas, listos para escuchar y aprender.

Sobre todo, nos apasiona el poder ofrecer experiencias de fitness que cambien vidas, en cualquier momento, en cualquier lugar, para cualquier persona.

