



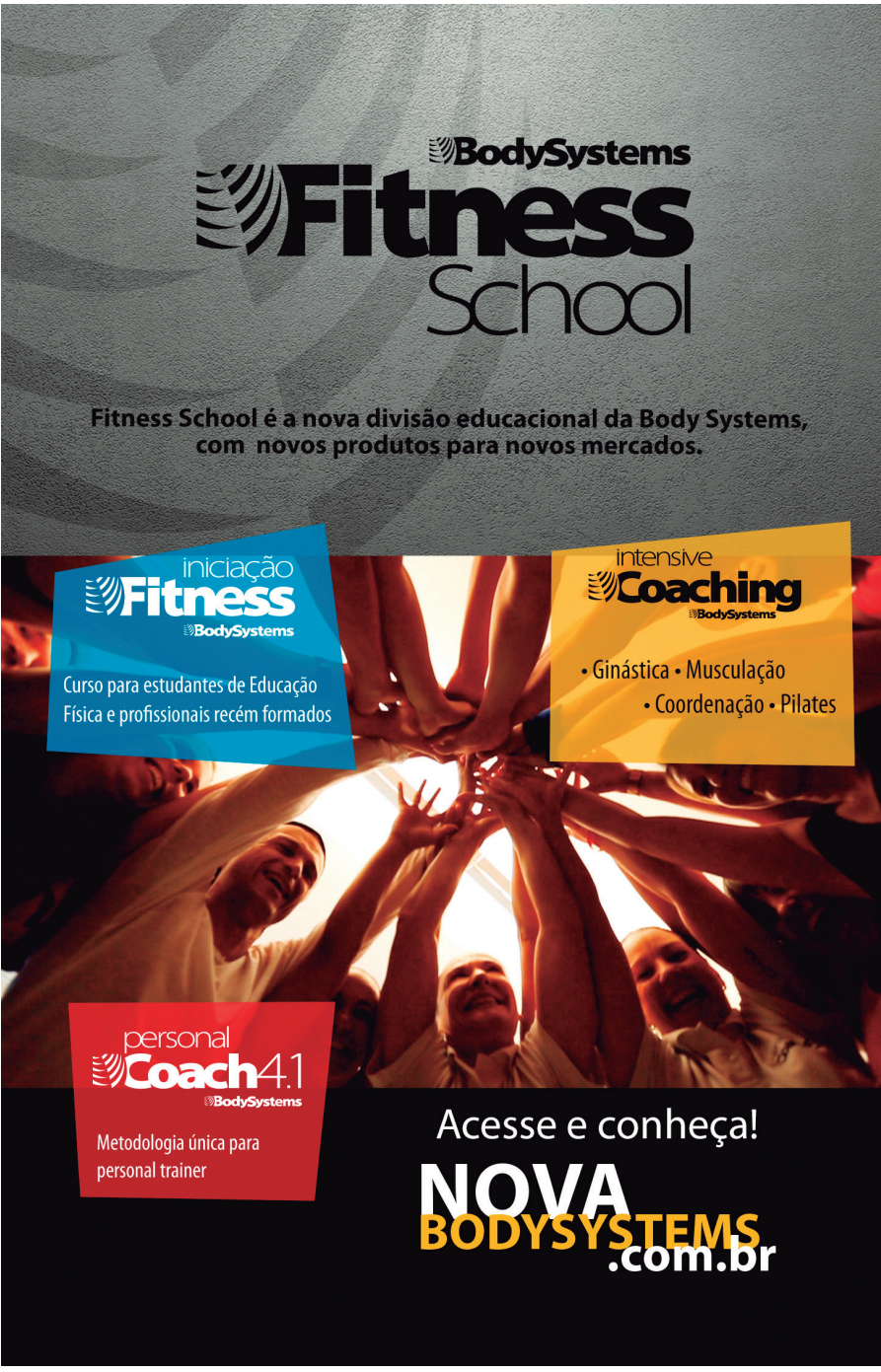
VOCÊ FAZ PARTE DESTA SUCESSO

- ALTERAÇÕES METABÓLICAS NA AULA DE POWER JUMP
- EXERCÍCIOS PLIOMÉTRICOS
- NOVO MOVIMENTO – SQUAT INSISTIDO CENTRAL



APRESENTADORES DO
BRASIL E DE PORTUGAL

**Body
Systems**



BodySystems **Fitness** School

**Fitness School é a nova divisão educacional da Body Systems,
com novos produtos para novos mercados.**

iniciação
 **Fitness**
 **BodySystems**

Curso para estudantes de Educação
Física e profissionais recém formados

intensive
 **Coaching**
 **BodySystems**

• Ginástica • Musculação
• Coordenação • Pilates

personal
 **Coach4.1**
 **BodySystems**

Metodologia única para
personal trainer

Acesse e conheça!

NOVA
BODYSYSTEMS
.com.br

COMENTÁRIOS

ALTERAÇÕES METABÓLICAS NA AULA DE POWER JUMP

EXERCÍCIOS PLIOMÉTRICOS

NOVO MOVIMENTO - SQUAT INSISTIDO CENTRAL

OBJETIVO DA MÚSICA	TÍTULO DA MÚSICA	DURAÇÃO
1 AQUECIMENTO	Saturday Night (Dance Remix RKLuz) Under Control (feat. Hurts)	3:44 2:04
2 TREINING 1	Monster (Edition RKLuz 2014)	6:40
3 TRAINING 2	Hey Brother (Remix RKLuz)	5:47
4 INTENSIVE	Get Lucky	6:40
5 RECOVERY	Roar (Remix RKLuz)	4:39
6 TRAINING 3	Zombie Blade (Radio Edit)	3:58 2:25
7 ELECTRIC INTENSIVE	Lift Me Up Becoming Insane	5:55 4:33
8 ESTABILIZADORES	Story Of My Life (Version RKLuz Remix)	4:48
9 AQUECIMENTO	Treasure	2:54
Bônus 3 TRAINING 2	Tempos Modernos (Edition RKLuz 2014)	5:32



Body Systems Ltda 2014

LEGENDA



Alt	Alternado	Níveis	
T	trás	1	Nós estamos incluindo
C	coro	2	uma nova seção
cts	contagens	3	educacional na
*	movimento novo		Coreografia – Níveis
F&T	frente e trás		de intensidade. Use
HOH	mãos na cintura		esta seção para auxiliar
Instr	instrumental		nas informações a
Intro	introdução		serem passadas para
E	esquerda		seus alunos sobre
O/H	acima da cabeça		a intensidade que
BC	braços de corrida		deve ser aplicada em
BR	braços relaxados		determinado movimento
BS	braços swing		ou sequência.
Final	última parte da música		
PC	pré refrão		
D	direita		
(Spl/Spl/Dpl)	variação do movimento: simples, simples e duplo		
	efeito Sonoro para atenção		
Ref	refrão		
Seq	sequência		
Combo	combinação		
V	verso		
	assista o vídeo		

Para mixar as aulas de Power Jump, não podemos esquecer que:

1. Respeite a estrutura original da aula de Power Jump (independente do tempo de duração);
2. Mantenha as faixas/músicas 1 e 2 do mesmo mix
3. Não repita um ou mais movimento(s) G2 nas músicas 4, 6 e 7 (no formato 60')

POWER JUMP – FORMATO CURTO

45-MINUTOS OPÇÃO 1 45-MINUTOS OPÇÃO 2 30-MINUTOS OPÇÃO 1 30-MINUTOS OPÇÃO 2

Música 1 Aquecimento	Música 1 Aquecimento	Música 1 Aquecimento	Música 1 Aquecimento
Música 2 Training 1	Música 2 Training 1	Música 3 Training 2	Música 2 Training 1
Música 3 Training 2	Música 4 Intensive	Música 4 Intensive	Música 4 Intensive
Música 4 Intensive	Música 5 Recovery	Música 7 Electric Intensive	Música 6 Training 3
Música 5 Recovery	Música 6 Training 3	Música 9 Alongamento	Música 9 Alongamento
Música 7 Electric Intensive	Música 7 Electric Intensive		
Música 9 Alongamento	Música 9 Alongamento		

AGRADECIMENTOS ESPECIAIS

A cada novo mix temos que agradecer aos nossos verdadeiros parceiros, pessoas e empresas que nos auxiliam em momentos difíceis e compartilham conosco de valores e de todo este sucesso:

- JEP – pela parceria e o empréstimo dos minitrampolins:

www.jepsports.com.br

- Target Academia – pelo empréstimo da sala de ginástica e horários de aulas para ensaios e testes.

- Time de montagem e produção: BS produções:

zecaht@gmail.com

- Time de Filmagem e Edição: Megatroper Filmagem:

megatroperfilmagem@yahoo.com.br

- Às dezenas de professores e alunos de vários países que contribuem com sugestões musicais.

Power Jump 40



Da E para D: Lizzie Fernandes, Bruno Vicente, Robinson Kennedy, Evandro Siqueira, Fernando Cruz e Aline Sartori

Bem Vindos ao Power Jump #40!

10 anos de muito trabalho e sucesso.

Preparamos para você Jumper, um mix maravilhoso onde, a emoção tomará conta da sua sala de ginástica e de seus alunos!

Power Jump está novamente acompanhando as tendências de treinamento neste mix 40. A aula está focada para desenvolver o que há de melhor na performance humana, tanto física quanto emocional. Queremos pessoas ativas e felizes por praticarem ginástica coletiva!

Não deixe de enviar seu feedback.
powerjump@bodysystems.net

O que esperar das músicas no mix 40?

Agradecemos as pessoas que participaram da escolha das melhores músicas através da nossa fan page. Estão aqui em novas versões: Saturday Night, Monster, Zombie, Blade, Lift Me Up e Becoming Insane. Aproveite as novas e alucinantes coreografias.

Na música 3 teremos um incrível sucesso – Hey Brother representando a união entre países – Brasil e Portugal. Também atendendo aos pedidos, uma música bônus que irá mudar a sua vida – Tempos Modernos.

E o que esperar do treino no mix 40?

Na música 4 continuamos focados nos exercícios de G2. Na música 5 passarmos por momentos de diversão e um momento com agachamentos pliométricos. Não desista!

Nas músicas 6 e 7, trabalhe progressivamente os 3 níveis de intensidade e quando necessário passe as opções.

A qualquer momento, estamos aqui para trocar ideias e ajudá-los a deixar suas salas cheias de alunos!

robinson@bodysystems.net

facebook.com/powerjumpBS

Robinson e Evandro

Power Jump Apresentadores

Robinson Kennedy (São Paulo) Líder e Coreógrafo do Programa Power Jump. Responsável pelos Assistentes Técnicos do Brasil assim como Treinador Power Jump, BODYATTACK™, BODYCOMBAT™ e SH'BAM™. Treinador MTA BODYCOMBAT™ Brasil.

Evandro Siqueira (São Paulo) Coreógrafo e Treinador PRO do Programa Power Jump e CXWORX™. Atualmente Líder Educacional do IF.

Bruno Vicente (Portugal) Treinador e Coordenador do Programa Power Jump em Lisboa. Treinador Principal dos Programas Les Mills GRIT™ Series e BODYCOMBAT™. GFM do Ginásio Tiagosclínica em Portugal.

Body Systems Ltda 2014

Fernando Cruz (São Paulo) Treinador Pro de Power Jump, SH'BAM™ e Assistente Técnico do programa BODYSTEP™.

Lizzie Fernandes (Santos) Treinadora Pro de Power Jump, SH'BAM™ e BODYJAM™.

Aline Sartori (Balneário Camboriú) Treinadora Pro de Power Jump, BODYATTACK™ e CXWORX™.



ALTERAÇÕES METABÓLICAS NAS AULAS DE POWER JUMP

INTRODUÇÃO

O treino de Power Jump refere-se a uma atividade aeróbica intervalada caracterizada pela mobilização de aproximadamente 70% da musculatura esquelética total, a qual promove adaptações no sistema cardiorrespiratório e nos processos metabólicos oxidativos, muito embora possua momentos de ênfase glicolítica na sua estrutura coreográfica.

O alto consumo de oxigênio, ocasionado pela interação metabólica entre os momentos aeróbicos e anaeróbicos na prática do Power Jump, ampliam a necessidade energética durante e após a aula. Desta forma temos a utilização de carboidratos e lipídeos como fonte de energia necessária. No início da atividade, o glicogênio torna-se a fonte de energia primária e, de acordo com as adaptações a curva de intensidade e duração do exercício, o sistema oxidativo passa a predominar na aula.



Em termos metabólicos, de forma aguda, os carboidratos e lipídeos participarão da cascata de reações químicas ocorridas durante o metabolismo aeróbico, a fim de ressintetizar a energia necessária durante e após a prática da aula. Por sua vez, os sistemas de ressíntese de energia por via anaeróbica (ATP-CP e glicolítico)

serão acionados durante os picos de intensidade, a fim de suprir a necessidade metabólica momentânea. (EGAN; ZIERATH, 2013).

De forma crônica, o treinamento no minitrampolim ampliará o número de capilares tanto por fibra muscular quanto por área transversa do músculo, levando ao aumento de trocas gasosas e utilização dos substratos energéticos pela estrutura muscular. Ampliar-se-á o número de mioglobinas, tamanho e número de mitocôndrias, mobilização, transporte e oxidação de ácidos graxos, bem como a atividade das enzimas oxidativas, podendo assim ampliar o metabolismo energético de repouso e desta forma o dispêndio de energia diária total (FERRARO *et al.*, 2014; EGAN; ZIERATH, 2013).

Assim, seguindo as recomendações do American College of Sports Medicine (2013), ao analisar a curva de intensidade da aula de Power Jump, deve-se atentar para a oferta gradativa de intensidade, propondo estratégias de acordo com o objetivo da faixa musical e especialmente com o nível de aptidão do aluno, levando em consideração a frequência de treinamento de três a cinco aulas por semana e a duração/formato da aula utilizado (60, 45 ou 30 minutos).

Lembre-se que estamos falando de uma aula que possui dois picos intercalados com exercícios de flutuação, equilíbrio, aprimoramento proprioceptivo e treino de estabilizadores. Desta forma, respeitar a curva de intensidade é garantir a correta solicitação fisiológica durante o exercício e assim a utilização adequada

dos
des
PEI

Val
na
nas
de
did
cor
qua
sec
G2
cha
faz
inte
ene
me

RE
AM
et
Fis
EG
anc
ada
18:

Body

dos substratos metabólicos ideais ao bom desempenho da aula (GROSSL *et al.*, 2008; PERANTONI *et al.*, 2009).

Vale destacar que, as possibilidades de controle na intensidade na aula perpassam não somente nas relações sinestésicas de amplitude e força de execução, mas também nas oportunidades didático-pedagógicas. O ato de direcionar o aluno corretamente, ofertando-lhe opções e desafios quando necessário, utilizando corretamente a sequência progressiva nos exercícios de G1 e G2, fazendo o uso correto de todos os elementos chave, pode ampliar o desempenho da aula fazendo com que o aluno execute a coreografia integralmente e garanta o adequado gasto energético de acordo com a sua capacidade metabólica.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE *et al.* (Ed.). **ACSM's Resources for the Health Fitness Specialist**. Lippincott Williams & Wilkins, 2013.

EGAN, B.; ZIERATH, J. R. Exercise metabolism and the molecular regulation of skeletal muscle adaptation. **Cell metabolism**, v. 17, n. 2, p. 162-184, 2013.

FERRARO, E.; GIAMMARIOLI, A.M.; CHIANDOTTO, S.; SPOLETINI, I.; ROSANO, G. Exercise-induced skeletal muscle remodeling and metabolic adaptation: redox signaling and role of autophagy. **Antioxidants & redox signaling**, 2014. doi:10.1089/ars.2013.5773.

GROSSL *et al.* Determinação da intensidade da aula de Power Jump por meio da frequência cardíaca. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.** v.10, n. 2, p. 129-136, 2008.

PERANTONI *et al.* Análise da intensidade de uma sessão de Jump Training. **Fitness & Performance Journal**, v. 8, n. 4, p. 286-290, 2009.

Escrito por: Profº Doutor Nilson Vieira Pinto
CREF: 379-G/CE



POWER JUMP

EXERCÍCIOS PLIOMÉTRICOS

	O programa Power Jump é uma atividade física praticada nas academias por pessoas que querem uma melhora na condição física. Seu objetivo principal é o trabalho cardiorrespiratório com uma ênfase muscular nos exercícios de intensidade. Visando esse melhor rendimento, muitos elementos de melhora da condição física são fundamentais e, levando em consideração estes aspectos, ressalta-se a importância do trabalho específico de membros inferiores, que são muito exigidos. A inserção de exercícios Pliométricos na estrutura de movimentos do programa Power Jump, tem a finalidade de priorizar o trabalho de força explosiva.
<i>O que é a Pliometria?</i>	Exercício pliométrico é definido como qualquer exercício no qual os músculos são repetidamente e rapidamente esticados e em seguida contraídos, também conhecido como CAE (ciclo do alongamento e encurtamento). O objetivo da pliometria é melhorar a força muscular. Movimentos que envolvem saltar rapidamente, em um plano vertical ou em um plano lateral. Fisiologicamente, quando o alongamento excessivo e violento torna-se possível, os receptores de alongamento criam impulsos nervosos proprioceptivos para serem enviados à medula espinhal e, por meio de uma ação reflexa, eles são recebidos novamente nos receptores. Através dessa ação reflexa, ocorre um efeito de freio aplicado, evitando o alongamento das fibras musculares e, o mais importante em termos de pliometria, uma contração muscular com muita potência é liberada (Bompa, 2004). Não são apenas fatores musculares que serão alterados com o treinamento pliométrico. Este método trabalha também com mecanismos neurais complexos. Como resultado de treinamento pliométrico, ocorrem mudanças tanto musculares quanto neurais que facilitam e aumentam o desempenho de habilidades de movimentos mais rápidos e potentes (Bompa, 2004). Isso quer dizer que, com o treinamento de força explosiva através da pliometria, conseguiremos um melhor recrutamento de fibras musculares para a realização da contração muscular, consequentemente, teremos uma contração mais rápida, mais explosiva, sem aumentar o número de fibras musculares propriamente, apenas teremos um melhor rendimento delas.

Como funciona o exercício Pliométrico?	O Exercício Pliométrico aproveita o fato fisiológico de pré-contração e alongamento das fibras musculares aumentando assim, a energia gerada pela contração muscular subsequente. Por exemplo, atletas, realizando um salto vertical em pé vão agachar apenas antes da explosão para cima. A tensão dentro do músculo esticado momentaneamente aumentará, resultando em maior potência (e um salto mais alto), com a contração subsequente. Atletas utilizando treinamento pliométrico irão aumentar a força muscular ao longo do tempo, usando esta técnica de contração muscular repetitivo, terão como resultados um aumento da força máxima. O treinamento pliométrico deve ser considerado como uma estratégia para melhorar e aperfeiçoar a eficiência da qualidade física, como potência nos deslocamentos ou saltos.
	Em meio às formas de treinamento pliométrico, Badillo e Ayestaran (2001) sugerem três exercícios, de salto, com fácil execução. Somente um deles usaremos no programa Power Jump. É conhecido como: Squat-Jump (SJ). Ele consiste em um salto vertical sem contra movimento prévio, realizado a partir de uma flexão de joelhos em 90°. No SJ são avaliadas três qualidades físicas: Força explosiva, capacidade de recrutamento e expressão elevada de fibras. (BADILLO; AYESTARAN, 2001).
Porque fazer exercícios Pliométricos?	Dentre as vantagens do treinamento pliométrico, podemos citar a melhoria da coordenação intramuscular e ganho rápido de força em função da alta intensidade de carga (sem aumento da massa muscular ou peso), um considerável aumento de força em praticantes já treinados em força rápida, sendo possível adequar o treinamento a qualquer nível ou idade através do aumento gradual dos estímulos. As desvantagens são: a alta carga psicofísica, o risco de lesões, pela má execução dos exercícios. Em atletas com um nível de força intramuscular elevado, o aumento de força é menor, e a execução errada dos exercícios pode prejudicar a eficácia do treinamento. (WEINECK, 2003).
Pliometria na reabilitação	Os exercícios pliométricos são utilizados para o treinamento de força explosiva, sendo também utilizados recentemente na reabilitação de atletas, por tornar menor o tempo para que o atleta volte a sua prática desportiva (ROSSI; BRANDELIZE, 2007). Bisciotti (BISCOTTI (2002) apud ROSSI; BRANDELIZE, 2007) afirma haver uma diminuição da capacidade elástica da musculatura, após uma lesão muscular, isso explicaria a importância dos exercícios pliométricos no sentido de evitar uma lesão repetitiva e/ou prevenir uma eventual lesão mais grave. Voight (VOIGHT, 2003, apud ROSSI, 2007) relata que o praticante que realiza atividades com o CAE obtém maior êxito na função muscular, permitindo a correção de "déficits proprioceptivos", melhorando o desempenho neuromuscular e a eficiência neural. Rossi (2007) sugere ainda que a pliometria deva ser usada como um reeducador neuromuscular, ativando os músculos para proteger as articulações, podendo ser utilizado na prevenção de lesão. Hewett (2005) diz que os treinamentos com saltos pliométricos, principalmente em mulheres, melhoram a ativação da musculatura do quadril, à qual é importante para a estabilização dos joelhos e consequentemente na prevenção de lesões.



Conclusão

O treinamento pliométrico, justifica sua utilização por proporcionar melhorias na coordenação intramuscular através do desenvolvimento da atividade dos receptores sensoriais, que protegem e geram uma inervação básica dos tendões, proporcionando o ganho de força explosiva, altamente importante para o desempenho em várias modalidades cotidianas e desportivas.

Desde que realizado um treinamento prévio de força e uma adaptação, o treinamento pliométrico pode proporcionar um ganho expressivo na força explosiva através dos ciclos de treino pliométrico, variando e combinando a execução dos exercícios e a carga utilizada nestes.

A pliométrica pode ser adequada a qualquer nível ou idade, através do aumento gradual dos estímulos.

Bibliografia

1. ANDREWS, Jr. Reabilitação física nas lesões desportivas. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000. 504 p.
2. BADILLO, J. J. G.; AYESTARAN, E. G. Fundamentos do treinamento de força: Aplicação ao alto rendimento desportivo. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.
3. BISCIOTTI, G.N.; VILARD, N.P.J.; MANFIO, E.F. Lesão traumática e déficit elástico muscular. Fisioterapia Brasil, n. 3(4): p.242-9. Julho/Agosto de 2002.
4. BOCALINI, D.S.; ANDRADE, R.M.P.; UEZU, P.T.; SANTOS, R.N.; NAKAMOTO, F. P. O treinamento pliométrico melhora o desempenho de saída de bloco de nadadores. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, v.2, n.1, p.1-8. São Paulo: Refeld, mar. de 2007.
5. BOMPA, T.O. Treinamento de Potência para o esporte. Tradução de Juliana de M. Ribeiro e Juliana P. de Souza e Silva. São Paulo: Phorte, 2004. 193 p.
6. CHMIELEWSKI, T.L.; MYER G.D.; Kauffman D.; Tillman S.M.; Plyometric exercise in the rehabilitation of athletes: Physiological responses and clinical application. Journal of Orthopaedic and Sports: Physical Therapy; n. 36(5): p. 308-19 de 2006.
7. DANTAS, E. H. M. A prática da preparação física. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.
8. ELLIOT, B.; MESTER, J. Treinamento no Esporte: Aplicando Ciência no Esporte. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2000.
9. FISHER, B. Pliométrica. Site Mundo Anabólico. Set. de 2004. Disponível em: <http://www.mundoanabolico.com/forum/showthread.php?t=8066>, Acessado em: 19 de setembro de 2007.
10. FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. Fundamentos do treinamento de força muscular. Tradução de Cecy Ramires Maduro. 2. ed. São Paulo: Artes Médicas, 1999.
11. HEWETT, T.E.; MYER, G.D.; FORD, R.R. Can neuromuscular training prevent. ed. Estado: ALC, 2005.



*Escrito por: Robinson Kennedy Luz
CREF: 3246-G/SP*

**Conteúdo subscrito e retirado de textos e livros conforme as referências citadas acima.*





POWER JUMP

NOVO MOVIMENTO SQUAT

INSISTIDO CENTRAL

 POWER JUMP	No Power Jump Mix 40, temos um novo movimento chamado: Squat Insistido Central. Foi criado no princípio do treinamento pliométrico. Visa principalmente o trabalho de membros inferiores e otimiza o trabalho de força explosiva. Para este mix, o exercício pliométrico foi inserido na música 5, Recovery, com o objetivo de termos um momento de esforço máximo para os membros inferiores, estimulando a recuperação ativa e aumentando o trabalho cardíaco, levando assim o praticante há uma exigência maior de esforço para as músicas 6 e 7.
Exercício 1	Squat Insistido Central
Descrição e Dicas	Fase de preparação • Pés paralelos na largura do quadril • Peso do corpo sobre os calcanhares • Braços relaxados • Mantenha o tronco na vertical e em equilíbrio Fase de agachamento insistido • Tronco ligeiramente inclinado para frente • Quadril para trás • Agachamento deixando o quadril um pouco acima da linha dos joelhos • Mãos apoiadas nas coxas auxiliando o apoio do tronco e diminuindo a sobrecarga nas pernas • Região do CORE estabilizada • Olhar na horizontal deixando a cervical na posição natural Fase de preparação para o Impulso vertical • Corpo projetado para cima e empurrado pela força da pernas • Tronco na vertical • Braços relaxados e ao lado do corpo • Extensão total das pernas • Manter os dedos dos pés em ponta e em contato com a lona • Músculos contraídos • Sensação de segurança

Exercício 2	Squat Insistido Central com Salto
Descrição e Dicas	Fase de preparação • Pés paralelos na largura do quadril • Peso do corpo sobre os calcanhares • Braços relaxados • Mantenha o tronco na vertical e em equilíbrio Fase de agachamento insistido • Tronco ligeiramente inclinado para frente • Quadril para trás • Agachamento deixando o quadril um pouco acima da linha dos joelhos • Mãos apoiadas nas coxas auxiliando o apoio do tronco e diminuindo a sobrecarga nas pernas • Olhar na horizontal deixando a cervical na posição natural • Balanço duplo do corpo para baixo • Empurre a lona pelos calcanhares • Mantenha o abdominal contraído • Sinta a contração das coxas e glúteos Fase do Salto • Mantenha-se no centro do trampolim • Corpo projetado para cima e empurrado pela força da pernas e o rebote da lona • Braços relaxados e ao lado do corpo ou estendidos próximo ao tronco para auxiliar no equilíbrio • Extensão total das pernas • Perca do contato dos pés com a lona em pelo menos 15 cm de altura vertical • Deixe o tronco ligeiramente a frente • Olhar sutil para baixo buscando o retorno ao centro do trampolim • Músculos contraídos • Sensação de liberdade e esforço

1

AQUECIMENTO

1a – Saturday Night (Dance Remix RKLuz) & 1b - Under Control
(feat. Hurts) > 5:48 mins

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS	NÍVEL
0:00	Intro (Efeito Sonoro)		Introdução e Preparação			1
0:05	Ref Everything is over on a	4x8	Along Perna D atrás. Alongue Panturrilha D Puxe perna D Alongue Quadriceps.	16 16		
0:19	Cont Ain't thinking about Monday	4x8	Along Repetir tudo para o outro lado Nas últimas 4cts subir no trampolim	28 4		
0:33	Monday or Tuesday or...	4x8	Along Mãos apoiadas nas coxas. Massageie as costas x6 Nas últimas 4 cts suba no trampolim	28 4		
0:46	Instr (Instrumental)	4x8	A Caminhada E, D. <i>BR</i>	2	16x	
1:00	Instr (Melodia)	4x8	A ¹ Corrida Hop Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x	
1:13	Cont (Baixo)	4x8	B Bounce Lateral E, D. <i>BR</i>	2	16x	
1:27	Cont (Batida)	4x8	B ¹ Swing Lateral E, D. <i>Braços em balanço</i>	2	16x	
1:41	Ref Everything is over on a	4x8	C Calcanhar T Dpl E, D. <i>Estenda F e puxe</i>	8	4x	
1:54	Cont Ain't thinking about Monday	8x8	C ¹ Calcanhar Rebote E, D. <i>Braço Combinado</i>	8	8x	
2:21	V1 Every wakin' minute	4x8	D Tap Spl E, D. <i>Soco Alternado para baixo</i>	4	8x	
2:35	V2 Saturday's the only day	4x8	D ¹ Cowboy Baixo Dpl E, D. <i>Braços Remador</i>	4	8x	
2:49	Instr (Instrumental)	4x8	D ² Cowboy Alto Dpl E, D. <i>HOH</i>	4	8x	
3:03	Cont	4x8	D ³ Cowboy Alto Spl E, D. <i>HOH</i>	2	16x	
3:16	Ref Everything is over on a	4x8	A ¹ Repetir Corrida Hop Spl	32		1/2
3:30	Monday or Tuesday or...	4x8	A ² Corrida Hop Spl em "X"	32		
3:43	Instr (Violinos)	4x8	E Step Touch E, D x4. <i>BR</i> Soltura das costas e ombros	16 16		
3:57	V1 I might be anyone	4x8	F Grupado. <i>HOH</i>	1	32x	
4:11	Cont When the daylight comes	4x8	G Chinelo Oito. <i>HOH</i>	16	2x	
4:24	... the fire to enlight	4x8	G ¹ Chinelo Dpl. <i>Mãos espalmadas e punhos cruzados</i>	4	8x	
4:38	(Voz feminina)	4x8	H Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>	4	8x	
4:52	Instr (Batida Forte)	4x8	I Tesoura Quatro E, D. <i>BC</i>	8	4x	
5:05	Cont	8x8	I ¹ Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	4	16x	
5:33	(Violinos)	4x8	E Repetir Step Touch	32		
5:46	Final (Explosão)	½x8	Trans Transição direta para música 2.	4		

AQUECIMENTO

1

FOCO DA MÚSICA: Aproveite este momento para dar as boas vindas aos participantes e focar nas dicas de execução dos movimentos de G1 e G2.

TÉCNICA ✓

MOVIMENTOS G1

- Mantenha o tronco na vertical ☐
- Um pé de contato com a lona ☐
- Pisando o pé inteiro na lona ☐
- Não saltar na base nos movimentos de flutuação ☐

MOVIMENTOS G2

- Ligeira inclinação do tronco à frente ☐
- Projete o quadril para trás ☐
- Ação dos flexores com variação da intensidade ☐

DICAS DE COACHING

1ª CAMADA

Crie um roteiro de informações direcionando seus alunos a conhecerem os movimentos e suas principais recomendações.

2ª CAMADA - EXEMPLOS

- *Sinta como se estivesse encostado numa parede* ☐
- *"Vocês estão curtindo os movimentos?..."* ☐
- *"Empurre com os calcanhares e sinta o trabalho de pernas".* ☐



COACHING

Movimentos de Grupo 1 – EMPURRE A LONA SEM SALTAR.

Organize o corpo todo, mantenha a estabilidade e a postura ereta do corpo ao atacar a lona com um dos pés.

Movimentos de Grupo 2 – EMPURRE E SALTE NO JUMP, USANDO OS FLEXORES.

Empurre a lona com a mesma força nos dois pés, melhorando a força e equilíbrio.

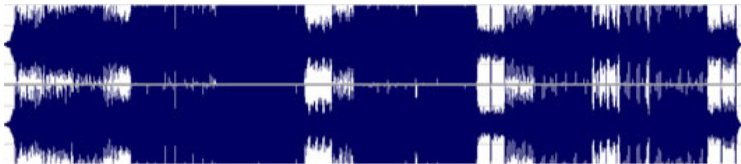
CONEXÃO

Neste momento de começo de aula, de as boas vindas à todos usando uma excelente INTRODUÇÃO DA AULA e APRESENTAÇÃO PESSOAL recheada de EXPRESSÕES PESSOAIS e MOTIVAÇÃO.

1

AQUECIMENTO > continuação

ONDA MUSICAL



Saturday Night

Every wakin' minute
I sit here thinking of you
And can't wait to get in it (in it)
I'm waiting for the week to be through

Saturday's the only day I wake up thinkin' about
Cause any other day is just another day no doubt
Cause every time I think about you, thoughts go
through my mind
And everybody's working for the weekend

Everything is over on a Saturday night
Tonight got all my fellows with their honey's by my side
The DJ spins a record, till he hits the morning light
And everything's gonna be OK
Cause it's a Saturday

Ain't thinking about Monday or Tuesday or Wednesday
it's alright
Ain't thinking about Thursday or Friday cause tonight's
is Saturday night

Every wakin' hour
I think about your silo by my side
And I can't wait much longer
Wanna show you how I feel for you tonight

Saturday's the only day I wake up thinkin' about
Cause any other day is just another day no doubt
Cause every time I think about you, thoughts go
through my mind
And everybody's working for the weekend

Under Control

I might be anyone
A lone fool out in the sun
Your heartbeat of solid gold
I love you, you never know

When the daylight comes you feel so cold, you know
I'm too afraid of my heart to let you go

Waiting for the fire to enlight
Feeling like we could do right
Be the one that makes tonight
'Cos freedom is a lonely road
We're under control

We're under control



SANGUE LARANJEIRA!



APAIXONADOS POR POWER JUMP!



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

O aquecimento é o momento certo para você se conectar com todos os alunos e criar um clima de alto astral!

Body Systems Ltda 2014

2 TRAINING 1

Monster (Edition RKLuz 2014)> 6:40 mins

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS	NÍVEL
0:00	Intro	He ate my heart	4x8	A	Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2 16x
0:13	Instr	(Batida + Strings)	8x8	A ¹	Corrida Hop Spl E, D. <i>BC</i>	2 32x
0:40	V1	Look at him	4x8	B	Joelho Spl E, D. <i>Extensão para cima e retorne</i>	4 8x
0:54	Cont	I asked my girlfriend	4x8	C	Calcanhar F Spl E, D. <i>Soco alternado para baixo</i>	4 8x
1:07	Ref	That boy is a <u>monster</u>	8x8	Combo ¹	Combo¹ - Joelhos Spl & Calcanhar F Spl Joelho Spl E, D x4. <i>Extensão para cima e retorne</i> Calcanhar F Spl E, D x4. <i>Soco alternado para baixo</i>	16 2x
1:34		He ate my heart	4x8	A ¹	Repetir Corrida Hop Spl E, D.	32
1:48	V2	He licked his lips	4x8	B	Repetir Joelho Spl E, D.	32
2:02	Cont	I asked my girlfriend	4x8	C ¹	Calcanhar F Dpl E, D. <i>Dpl Soco alternado para baixo</i>	8 4x
2:15	Ref	That boy is a <u>monster</u>	8x8	Combo ²	Combo² - Joelhos Spl & Calcanhar F Dpl Joelho Spl E, D x2. <i>Extensão para cima e retorne</i> Calcanhar F Dpl E, D. <i>Dpl Soco alternado para baixo</i>	8 4x
2:42		He ate my heart	4x8	A ¹	Repetir Corrida Hop Spl E, D. <i>BC</i>	32
2:55	V2	He licked his lips	4x8	B ¹	Joelho Spl E, D. <i>Puxada Dupla</i>	4 8x
3:09	Cont	I asked my girlfriend	4x8	C ²	Calcanhar F Repetidor x4 E, D. <i>Soco para baixo</i>	16 2x
3:23	Ref	That boy is a <u>monster</u>	8x8	Combo ³	Combo³ - Joelhos Spl & Calcanhar F Repetidor Joelho Spl E, D x2. <i>Dupla Puxada</i> Calcanhar F Repetidor x4 E. <i>Soco para baixo</i> Repetir para o outro lado	8 8 16 2x
4:16	Ref	That boy is a <u>monster</u>	16x8	Combo ⁴	Combo⁴ Joelho Spl E, D x2. <i>Dupla Puxada</i> Calcanhar F Repetidor x4 E. <i>Soco para baixo</i> Corrida Hop Spl D, E x8. <i>BC</i> Repetir para o outro lado *ATENÇÃO: Nas últimas 16 cts, antecipe Corrida Hop em "X"	8 8 16 32 2x
4:44	Ref	That boy is a <u>monster</u>	16x8	Combo	Combo Final Joelho Spl E, D x2. <i>Dupla Puxada</i> Calcanhar F Repetidor x4 E. <i>Soco para baixo</i> Corrida Hop Spl D, E x8 em "X". <i>BC</i> Repetir para o outro lado	8 8 16 32 2x
5:38		He ate my heart	8x8	B ¹	Repetir Joelho Spl com Puxada Dupla	64
6:05	Instr	(Sintetizador)	4x8	D	Step Touch E, D. <i>Palmas.</i>	4 8x
6:18	Final		1x4 15"	Pose	Puxe o joelho D para cima. Nota: Movimentos de soltura para as costas, ombros e braços.	4 1

TRAINING 1

2

FOCO DA MÚSICA: Mostre a simplicidade dos movimentos G1. Trabalhe gradativamente no aumento da intensidade.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Corrida Spl, Corrida Hop Spl, Joelho Spl e Variações de Calcanhar F.

TÉCNICA + DICAS COACHING ✓

CORRIDA HOP SPL

- Corra no centro do trampolim ☐
- Braços de corredores ao lado do corpo ☐

JOELHO SPL

- Mantenha o tronco na vertical ☐
- Suba o joelho até a linha da cintura ☐

JOELHO SPL COM PUXADA

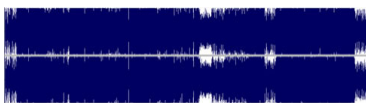
- Jogue todo peso do corpo no apoio da mesma perna ☐

- Os dois braços para cima da cabeça e puxe para a cintura ☐
- Transfira o peso do corpo de um lado para outro ☐

CALCANHAR F

- Mantenha o tronco relaxado ☐
- Leve o calcanhar para a linha do quadril ☐
- Soco alternado para baixo ☐

ONDA MUSICAL



Monster

He ate my heart
He a-a-ate my heart
(You little monster)

He ate my heart
He a-a-ate my heart out
(You amaze me)

Look at him
Look at me
That boy is bad
And honestly
He's a wolf in disguise
But I can't stop staring in those evil eyes

I asked my girlfriend if she'd seen you round before
She mumbled something while we got down on the floor baby
We might've fucked not really sure, don't quite recall
But something tells me that I've seen him, yeah

That boy is a monster
M-M-M-Monster
That boy is a monster
M-M-M-Monster
That boy is a monster
Er-er-er-er

He ate my heart
(I love that girl)
He ate my heart
(Wanna talk to her, she's hot as hell)

He licked his lips
Said to me
Girl you look good enough to eat
Put his arms around me
Said "Boy now get your paws right off me"

I asked my girlfriend if she'd seen you round before
She mumbled something while we got down on the floor baby
We might've fucked not really sure, don't quite recall
But something tells me that I've seen him, yeah

That boy is a monster
I wanna Just Dance
But he took me home instead
Uh oh! There was a monster in my bed
We french kissed on a subway train
He tore my clothes right off



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

Criar um roteiro focado na primeira e segunda camada do coaching.

3

TRAINING 2

Hey Brother (Remix RKLuz) > 5:47 mins

	MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS	NÍVEL
0:00	Intro (Bateria + Violão)	8x8	A	Tap Spl E, D. <i>Soco oposto para baixo</i>	4	16x	1
0:27	V1 Hey brother, there's an	8x8	B	Cowboy Baixo Dpl E, D. <i>Braços Remador</i>	4	16x	
0:53	Instr (Solo de Sinte Brass)	4x8	B ¹	Cowboy Baixo (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>Braço Remador</i>	8	4x	
1:07	Ref (Melodia + Sinte Brass)	12x8	Seq ¹	Seq¹ - Variações de Cowboys Baixo Cowboy Baixo (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>Braço Remador</i> Cowboy Baixo Dpl E, D x2. <i>Braço Remador</i>	8 8	6x	
1:47	Br	1x8	A	Repetir Tap	8		2
1:50	V1 Hey brother, there's an	8x8	B ²	Cowboy Alto Dpl E, D. <i>HOH</i>	4	16x	
2:17	Pre What if I'm far from	8x8	B ³	Cowboy Alto (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>HOH</i>	8	8x	
2:44	Ref (Melodia + Sinte Brass)	12x8	Seq ²	Seq¹ - Variações de Cowboys Alto Cowboy Alto (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>HOH</i> Cowboy Alto Dpl E, D x2. <i>HOH</i>	8 8	6x	
3:24	Br	1x8	A	Repetir Tap	8		1
3:28	Pre What if I'm far from	7x8	B4	Cowboy Alto Spl E, D. <i>HOH</i>	2	28x	
3:51	Instr (Solo de Sinte Brass)	4x8	A	Repetir Tap	32		2/3
4:05	Ref (Melodia + Sinte Brass)	16x8	Combo ¹	Combo¹ Cowboy Baixo (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>Braço Remador</i> Cowboy Alto Dpl E, D x2. <i>HOH</i> Cowboy Alto Spl E, D x8. <i>HOH</i>	8 8 16	4x	
4:58	Br	1x8	A	Repetir Tap	8		
5:02	Pre What if I'm far from	8x8	B ²	Repetir Cowboy Alto Spl	64		2/3
5:29	Final (Explosão)	½x8	Pose	Pose Cowboy Alto perna D. <i>Mãos apontam para frente com os indicadores.</i>	4		
		15"		Nota: Movimentos de soltura.			

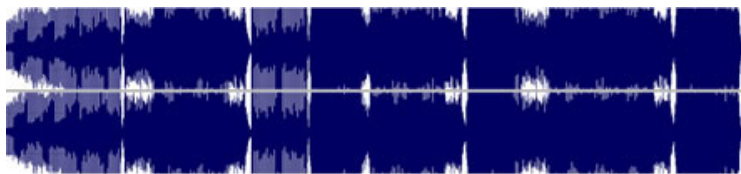
TRAINING 2

3

FOCO DA MÚSICA: Trabalhe o equilíbrio com movimentos de Flutuação enfatizando o trabalho de controle do corpo e contração dos músculos da Coxa, Glúteos e estabilizadores.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Tap, Cowboy Baixo com Braço Remador e Cowboy Alto.

ONDA MUSICAL



Hey Brother

Hey brother, there's an endless road to rediscover
Hey sister, know the water's sweet
But blood is thicker
Oh, if the sky comes falling down, for you
There's nothing in this world I wouldn't do

Hey brother, do you still believe in one another?
Hey sister, do you still believe in love I wonder?
Oh, if the sky comes falling down, for you
there's nothing in this world I wouldn't do

What if I'm far from home?
Oh brother I will hear you call
What if I lose it all?
Oh sister I will help you out!
Oh, if the sky comes falling down, for you
There's nothing in this world I wouldn't do

TÉCNICA + DICAS COACHING ✓

COWBOY BAIXO COM BRAÇO REMADOR

- Fixe o pé de apoio na lona ☐
- Não salte na base ☐
- Braços relaxados ao lado do corpo em movimento de remador alternado ☐
- Quadril relaxado ☐

COWBOY ALTO

- Pressione o calcanhar do pé de trás contra a lona ☐
- Não salte na base ☐
- Tronco reto ☐
- Joelho para fora ☐

ENTRETENIMENTO

A música tocada é um super hits atual, aproveite para brincar com seus alunos e cantar a frase marcante...Heeeeeyyyyy Brotherrrrr



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

Músicas que oferecem um grande apelo comercial devem ser roteirizadas. Abuse da criatividade

4

INTENSIVE

Get Lucky > 6:40 mins

	MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS	NÍVEL
0:00	(Efeito Sonoro)			Momento Apresentação Dramática			
0:09	Ref	She's up all night...	4x8	A	Chá-Chá Baixo E, D. <i>BS</i>	4 8x	1
0:23		... night to get lucky	4x8	A ¹	Chá-Chá Alto E, D. <i>BS</i>	4 8x	
0:37	Instr	(Sintetizador)	12x8	B	Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>	4 24x	1/2/3
1:17	V1	The present has no ribbon	4x8	C	Tesoura Quatro E, D. <i>BC</i>	8 4x	1/2
1:31	Pre	We've come too far	4x8	C ¹	Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	4 8x	
1:44	Ref	She's up all night...	16x8	Combo¹	Tesoura Quatro E, D. <i>BC</i> Tesoura Dpl E, D x2. <i>BC</i> Lateral Dpl E, D x4. <i>BS</i> ☞ Nas últimas 8 cts	8 8 16 4x	1/2
2:38	Instr	(Batida Forte + Sintetizador)	4x8	B ¹	Lateral Spl E, D. <i>Extensão Alternada de Tríceps</i>	2 16x	3
2:52	V1	The present has no ribbon	4x8	C	Repetir Tesoura Quatro E, D. <i>BC</i>	32	1/2
3:05	Pre	We've come too far	4x8	C ¹	Repetir Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	32	
3:19	Ref	She's up all night...	16x8	Combo¹	Repetir Combo¹ ☞ Nas últimas 8 cts	32 4x	1/2/3
4:13	Instr	(Batida Forte + Sintetizador)	4x8	B ¹	Repetir Lateral Spl	32	3
4:27	Pre	We've come too far	4x8	A	Repetir Chá-Chá Baixo	32	1
4:40	Ref	She's up all night...	24x8	Combo	Combo¹ - Reduzido Tesoura Quatro E. <i>BC</i> Tesoura Dpl D, E x3. <i>BC</i> Lateral Dpl D, E x4. <i>BS</i> Repetir para o outro lado ☞ Nas últimas 8 cts	4 12 16 32 3x	2/3
6:01	Instr	(Batida Forte + Sintetizador)	8x8	B ¹	Repetir Lateral Spl	64	3
6:28	Final	(Efeito Espacial)	½x8	Final	Posição de corredor, braço esquerdo em lâmina para baixo Movimentos de soltura para as costas, ombros e braços.	4	

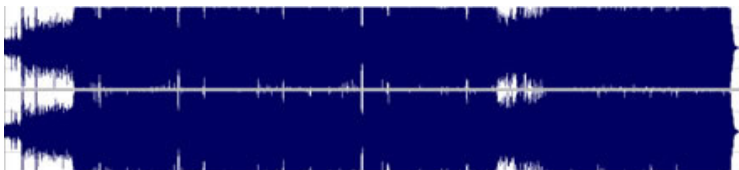
INTENSIVE

4

FOCO DA MÚSICA: Treine focado somente nos movimentos G2. Estimule os alunos para trabalharem nos 3 níveis de intensidade.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Variações de Tesouras e Variações de Laterais.

ONDA MUSICAL



Get Lucky

Like the legend of the phoenix
All ends with beginnings
What keeps the planet spinning
The force from the beginning

We've come too far
To give up who we are
So let's raise the bar
And our cups to the stars
She's up all night 'til the sun
I'm up all night to get some
She's up all night for good fun
I'm up all night to get lucky
We're up all night 'til the sun
We're up all night to get some
We're up all night for good fun
We're up all night to get lucky

We're up all night to get lucky (Repeat 4x)

The present has no ribbon
Your gift keeps on giving
What is this I'm feeling?
If you want to leave, I'm ready

TÉCNICA + DICAS COACHING ✓

TESOURA

- Tronco ligeiramente para frente ☐
- Troca rápida das pernas ☐
- Braços de corredor ☐
- Pescoço relaxado ☐

LATERAL

- Pressione os calcanhares contra a lona ☐
- Salte de um lado para outro ☐
- Muita flexão do quadril ☐
- Pernas unidas ☐

COACHING

Esta música, você vai trabalhar muita ação dos flexores. Tenha clareza nas 3 camadas do coaching, faça o seu roteiro baseado no objeto e foco da música. Passe as opções de intensidade para seus alunos quando necessário.

IMPORTANTE: Só temos movimentos de G2, assim a tenção com seus alunos aumenta.



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

É importante olhar para os meus alunos e passar as opções adequadas.

5 RECOVERY

Roar (Remix RKLuz) > 4:39 mins

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS	NÍVEL
0:00	Introd (Batida)	4x8	A Chá-Chá Baixo E, D. <i>BS</i>	4	8x	1
0:13	Cont	4x8	B Swing Lateral E, D. <i>Braços em balanço</i> * MOVIMENTO NOVO	2	16x	
0:27	V1 I used to bite my	4x8	C Calcanhar T Spl E, D. <i>Estenda F e Puxe</i>	4	8x	
0:40	You held me down ,	4x8	C ¹ Calcanhar T Dpl E, D. <i>Estenda F e Puxe</i>	8	4x	
0:53	Ref I got the eye of the tiger , a fighter	4x8	Combo ¹ Chá-Chá Baixo E, D x2. <i>BS</i> Swing Lateral E, D x4. <i>Braços em balanço</i>	8	2x	
1:07	C Oh oh oh oh oh oh	8x8	Combo ² Chá-Chá Baixo E, D x2. <i>BS</i> Swing Lateral E, D x2. <i>Braços em balanço</i> Hip Hop Spl E, D. <i>Braços em pêndulo</i>	8	4x	
1:34	Br ... me roar...	½x8	Antes Calcanhar T Spl E, D. <i>Estenda F e Puxe</i>	4		
1:36	V2 Now I'm floating...	2x8	C Repetir Calcanhar T Spl E, D. <i>Estenda F e Puxe</i>	16		
1:42	You held me down ,	4x8	C ¹ Repetir Calcanhar T Dpl E, D. <i>Estenda F e Puxe</i>	32		
1:56	Ref I got the eye of the tiger , a fighter	4x8	Combo ¹ Combo ¹ - Chá-Chá & Swing Lateral	32		
2:09	C Oh oh oh oh oh oh	8x8	Combo ² Combo ² - Chá-Chá & Swing Lateral & Hip Hop Spl	16	4x	2
2:36	Br ... me roar...	3x8	D Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	6x	
2:46		½x8	Antes Preparação para os Squats Insistidos Central	4		
2:49	Ref I got the eye of the tiger , a fighter	4x8	Plio ¹ Squat Insistido Central Pulse 2x agachamento fechado. <i>Mãos nas coxas</i> Impulsione o corpo para cima mantendo as pontas dos pés em contato com a lona	4	4x	
3:01	Ref I got the eye of the tiger , a fighter	8x8	Pilo ² Squat Insistido Central com Salto Pulse 2x agachamento fechado. <i>Mãos nas coxas</i> Salte para cima com um pequeno impulso	4	8x	
3:29	C Oh oh oh oh oh oh	8x8	Combo ² Repetir Combo ² - Chá-Chá & Swing Lateral & Hip Hop Spl	64		
3:55	Instr (Batida)	4x8	A Chá-Chá Baixo E, D. <i>BS</i>	4	8x	
4:09	Instr (Órgão)	4x8	D Repetir Step Touch. * ATENÇÃO: Momento para hidratação	32		
4:23	Final	15"	Movimentos de sultura e inicie a introdução da música 6			

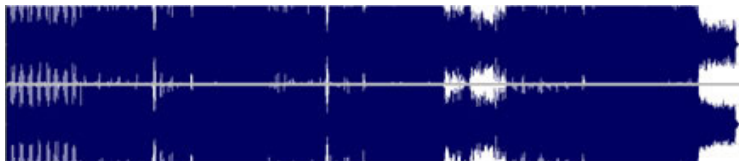
RECOVERY

5

FOCO DA MÚSICA: Foque no trabalho intervalado. Aproveite para baixar a frequência nas combinações e trabalhe intenso nos pliométricos.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Calcanhar T Spl e Dpl, Chá-Chá, Swing Lateral, Hip Hop Spl e Squat Insistido Central.

ONDA MUSICAL



Roar

I used to bite my tongue and hold my breath
Scared to rock the boat and make a mess
So I sat quietly, agreed politely
I guess that I forgot I had a choice
I let you push me past the breaking point
I stood for nothing, so I fell for everything

You held me down, but I got up
Already brushing off the dust
You hear my voice, you hear that sound
Like thunder, gonna shake your ground
You held me down, but I got up
Get ready cause I've had enough
I see it all, I see it now

I got the eye of the tiger, a fighter, dancing through
the fire

'Cause I am a champion and you're gonna hear
me roar

Louder, louder than a lion

Cause I am a champion and you're gonna hear
me roar

Oh oh oh oh oh oh

You're gonna hear me roar

Now I'm floating like a butterfly

Stinging like a bee I earned my stripes

I went from zero, to my own hero

TÉCNICA ✓

CALCANHAR T

- Mantenha o tronco reto ☐
- Estenda os dois braços para frente e retorne para cintura ☐
- Pés afastados e próximos da costura ☐
- Peso do corpo de uma perna para outra ☐

SWING LATERAL

- Pés em contato com a lona e próximos da costura ☐
- Deslize os calcanhares rapidamente de um lado para outro ☐
- Braços alongados e relaxados para baixo ☐

SQUATS INSISTIDOS

- Mantenha as mãos nas coxas auxiliando no apoio do tronco ☐
- Quadril para trás transferindo o peso do corpo ☐
- Impulsione o tronco para cima deixando o tronco reto ☐
- Coxas contraídas e comprimidas ☐

OPÇÃO: No momento do salto, deixe as pontas dos pés em contato com a lona.

ENTRETENIMENTO

Aproveite os movimentos: Swing lateral e Hip Hop Spl, para brincar e se divertir com seus alunos. A interpretação musical pode gerar uma apresentação dramática. Incentive seus alunos a se divertirem durante a música.



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

Existe momento melhor da aula para explorar um dos pilares do Power Jump: a diversão?

6 TRAINING 3

6a – Zombie & 6b - Blade (Radio Edit) > 6:23 mins

MÚSICA				SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS	NÍVEL
0:00	Introd	In your head, head, head			Preparação			
0:02	C	... head, head...	4x8	A	Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x	1/2
0:15	Cont		4½x8	A¹	Corrida Dpl E, D. <i>BC</i>	4	9x	
0:30	Instr	(Solo de Guitarra)	4x8	Seq¹	Seq¹ - Corrida 6 Corrida Spl E, D x3. <i>BC</i> Corrida Dpl E. <i>BC</i> Repetir para o outro lado	6 2 8	2x	1
0:44	Instr	(Batida Forte + Guitar ra)	8x8	Seq²	Seq¹ - Corrida Atlética 6 Corrida Hop Spl E, D x3. <i>Mãos espalmadas</i> Corrida Hop Dpl E. <i>Mão espalmada</i> Repetir para o outro lado * MOVIMENTO NOVO	6 2 8	4x	1/2
1:11	Br	(Harp Box)	2x8	A	Repetir Corrida Spl	16		1
1:18	V1	Another head hangs lowly,	4x8	B	Chinelo Quatro. <i>HOH</i>	8	4x	1/2
1:31		But you see, it's not me,	4x8	B¹	Chinelo Dpl. <i>HOH</i>	4	8x	2
1:44	Ref	In your head, head, head	4x8	Seq¹	Seq¹ - Chinelos Quatro & Dpl Chinelo Quatro. <i>HOH</i> Chinelo Dpl x2. <i>HOH</i>	8 8	2x	2/3
1:58	Ref	In your head, head, head	8x8	Seq²	Seq² - Chinelos Quatro & Dpl com Braços Chinelo Quatro. <i>Mãos espalmadas</i> Chinelo Dpl x2. <i>Mãos espalmadas</i>	8 8	4x	
2:24	Br	Hey, hey, hey, hey	2x8	A	Repetir Corrida Spl	16		1
2:31	Instr	(Sintetizador)	8x8	Combo¹	Combo¹ - Corridas & Chinelos com Braços Seq¹ - Corrida Atlética 6 E, D Chinelo Quatro. <i>Mãos espalmadas</i> Chinelo Dpl x2. <i>Mãos espalmadas</i>	16 8 8	2x	1/2
2:58	Cont	(Sintetizador Attack)	16x8	Combo¹	Combo¹ - Corridas & Chinelos com Braços	32	4x	2/3
3:52	Br	(Harp Box)	2x8	A	Repetir Corrida Spl	16		1
3:59	Voice	Ten...nine...eight...seven...	5x8	C	Step Touch E, D. Momento Apresentação Dramática	40		
4:15	Instr	(Jump Brass)	8x8	A	Repetir Corrida Spl	64		3
4:43	Cont		4x8	A²	Sprint	32		
4:56		(Jump Brass + Bateria)	4x8	B²	Chinelo Dpl. <i>Mãos espalmadas</i>	4	8x	2/3
5:10	Cont		4x8	A²	Sprint	32		3
5:23		(Jump Brass + Bateria)	4x8	B²	Chinelo Dpl. <i>Mãos espalmadas</i>	4	8x	2/3
5:37	Cont		4x8	A²	Sprint	32		3
5:50		(Jump Brass + Bateria)	4x8	B²	Chinelo Dpl. <i>Mãos espalmadas</i>	4	8x	2/3
6:04		(Bumbo Forte + Jump Brass)	4x8	A²	Sprint	32		3
6:18	Final	(Explosão)	½x8	Pose	Soco de cima para baixo com a mão E.			

TRAINING 3

6

FOCO DA MÚSICA: Retome o trabalho cardio e de equilíbrio com a Corrida Atlética. Avance com o trabalho de agilidade com os Sprints.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Corrida, Corrida Atlética, Chinelos e Sprints.

ONDA MUSICAL



Zombie

Another head hangs lowly,
Child is slowly taken.
And the violence caused such silence,
Who are we mistaken?

But you see, it's not me, it's not my family.
In your head, in your head they are fighting,
With their tanks and their bombs,
And their bombs and their guns.
In your head, in your head, they are crying...

In your head, in your head,
Zombie, zombie, zombie,
Hey, hey, hey. What's in your head,
In your head,
Zombie, zombie, zombie?
Hey, hey, hey, hey, oh, dou, dou, dou, dou, dou...

Another mother's breakin',
Heart is taking over.
When the violence causes silence,
We must be mistaken.

It's the same old theme since nineteen-sixteen.
In your head, in your head they're still fighting,
With their tanks and their bombs,
And their bombs and their guns.
In your head, in your head, they are dying...

TÉCNICA + DICAS DE COACHING ✓

CORRIDA ATLÉTICA

- *Postura alta e atlética* ☐
- *Joelhos altos até a cintura* ☐
- *Braços ao lado do corpo* ☐

SPRINT

- *Tronco ligeiramente inclinado à frente* ☐
- *Mantenha os pés próximos e ligeiros* ☐

CHINELOS

- *Ação dos flexores* ☐
- *Pernas abrem e fecham* ☐
- *Contração máxima do abdômen* ☐

CONEXÃO

- Muita MOTIVAÇÃO, FOCO GERAL, ELOGIOS E ENCORAJAMENTO; para criar um ambiente onde seus alunos são os donos da festa. Ótimo momento para motivá-los a alcançarem seus melhores resultados.



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

Você é capaz de chegar ao final no máximo da intensidade, sem perder a qualidade na execução da técnica?

7 ELECTRIC INTENSIVE

7a – Lift Me Up & 7b - Becoming Insane > 10:39 mins

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS	NÍVEL
0:00	Ahhhh, ahhhhh, ahhhh		Momento para Hidratação e recuperação			
0:40	Instr (Bateria + Violão)	4x8	A Step Touch E, D. <i>BR</i>			1
0:54	Instr (Batida acelerada)	4x8	B Chá-Chá E, D. <i>BS</i>			
1:07	V1 Plain talk ing (plain talking)	8x8	C Lateral Dpl E, D. <i>BS</i> ☞ Nas últimas 8 cts	4	16x	
1:34	Instr (Bateria + Baixo)	8x8	Seq ¹ Seq¹ - Laterais Lateral Spl E, D. <i>Extensão Alternada</i> Lateral Dpl E. <i>Braço Combinado</i> Lateral Dpl D, E. <i>BS</i> Repetir para o outro lado	2 2 4 8	4x	2
2:02	Instr (Bateria Eletrônica)	8x8	Seq ¹ Repetir Seq¹ - Laterais ☞ Nas últimas 8 cts	64		2/3
2:28	V1 Plain talk ing (plain talking)	8x8	C Repetir Lateral Dpl ☞ Nas últimas 8 cts	4	16x	
2:55	Lift me up, lift me up	4x8	B Repetir Chá-Chá	32		
3:09	Lift me up, lift me up	4x8	B Repetir Chá-Chá * NOTA: Execute de forma relaxada ☞ Nas últimas 8 cts	32		1
3:22	Lift me up, lift me up	8x8	Seq ¹ Repetir Seq¹ - Laterais	64		1/2
3:50	Instr (Bateria Eletrônica)	4x8	Seq ¹ Repetir Seq¹ - Laterais	32		
4:03	Cont	4x8	Seq ¹ Repetir Seq¹ - Laterais ☞ Nas últimas 8 cts	32		3
4:17	Instr (Solo Violão)	4x8	A Repetir Step Touch E, D	32		
4:30	Cont	4x8	D Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x	
4:44	(Bateria Crescente)	4x8	D ¹ Corrida Hop Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x	1/2
4:58	(Syn Brass)	7x8	D ¹ Sprint ☞ Nas últimas 8 cts	56		
5:21	Br (Wind Up)	1x8	Trans Parada com os pés afastados Antecipa Lateral Spl E, D x2	4 4		
5:25	Lift me up, lift me up	8x8	C ¹ Lateral Spl E, D. <i>Extensão Alternada de Tríceps</i>	2	32x	3
5:52	Trans (Explosão)	1x8	Trans Step Touch	8		
5:55	Introd (Viola Espanhola)	4x8	A Repetir Step Touch E, D Momento para Apresentação Dramática	32		1
6:09	Voice (Voz Homem Espacial)	4x8	B Repetir Chá-Chá E, D	32		1/2

ELECTRIC INTENSIVE

7

6:22	Inst	(Viola Espanhola)	4x8	E	Chinelo Dpl. <i>HOH</i>	4	8x	1/2
6:35	Instr	(Bateria Eletrônica)	4x8	E ¹	Chinelo (Spl/Spl/Dpl). <i>HOH</i>	8	4x	
6:49	Instr	(Sequenciador)	8x8	E ²	Chinelo (Spl/Spl/Dpl). <i>Braços</i> Nas últimas 8 cts	8	8x	
7:16	Inst	(Viola Espanhola)	4x8	E ³	Chinelo Oito. <i>HOH</i>	16	2x	1/2
7:29	V1	De me todo lo que paso	8x8	Seq ²	Seq² - Variações de Chinelos Chinelo (Spl/Spl/Dpl) x2. <i>HOH</i> Chinelo Oito. <i>HOH</i>	16 16	2x	
7:56	V	Wake me up before	12x8	Seq ²	Repetir Seq² - Variações de Chinelos * NOTA: Assista ao vídeo para ver os braços Nas últimas 8 cts	32	3x	2/3
8:37		Insane, insane, insane	4x8	A	Repetir Step Touch	32		1
8:50	V	Voy perdiendo, perdiendo	4x8	Seq ²	Seq² - Variações de Chinelos Chinelo (Spl/Spl/Dpl) x2. <i>HOH</i> Chinelo Oito. <i>HOH</i>	16 16		1/2
9:03		Insane, insane, insane	16x8	Seq ²	Repetir Seq² - Variações de Chinelos * NOTA: Assista ao vídeo para ver os braços	32	4x	3
9:57	Final	Insaaaaanee...	8x8	A	Step Touch Movimentos de soltura e transição para o chão	64		1

FOCO DA MÚSICA: Encoraje seus alunos a chegarem ao máximo do esforço e vencerem o cansaço.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: 1º Bloco – Sequências de Laterais; 2º Bloco – Variações de Chinelos.

TÉCNICA



- Seja a inspiração e a motivação para seus alunos.
- Mostre claramente os 3 níveis de intensidade!
- Finalizar esta música além do esforço máximo.



TRANSIÇÃO ATIVA

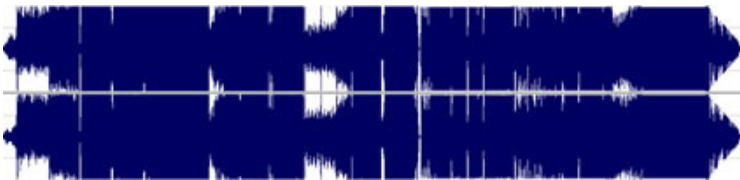
- Relaxe os ombros
- Desça corretamente do minitrampolim por trás
- Sinta novamente a densidade da base rígida ao descer no chão



7

ELECTRIC INTENSIVE > continuação

ONDA MUSICAL

*Lift Me Up*

Plain talking (plain talking)
 Take us so far (take us so far)
 Broken down cars (broken down cars)
 Like strung-out old stars (like strung-out old stars)

Plain talking (plain talking)
 Served us so well (served us so well)
 Travelled through hell (travelled trough hell)
 We know how it felt (we know how it felt)

Lift me up, lift me up
 Higher now ama
 Lift me up, lift me up

Higher now ama

Plain talking (plain talking)
 Making us bold (making us bold)
 So strong out and cold (so strong out and cold)
 Feeling so old (feeling so old)

Plain talking (plain talking)
 Has ruined us now (has ruined us now)
 You never know how (you never know how)
 Sweeter than thou (sweeter than thou)

Becoming Insane

De me todo lo que paso
 No me di cuenta ni que me pego
 Todo da vueltas como un carrusel
 Locura recorre todita mi piel
 Wake me up before I change again
 Remind me the story that I won't get insane
 Tell me why it's always the same
 Explain me the reason why I'm so much in pain
 Before I change again (before I change again)
 Remind me the story that I won't get insane

Voy perdiendo, perdiendo
 Voy perdiendo, perdiendo
 Voy perdiendo, perdiendo
 Voy perdiendo, perdiendo
 Voy perdiendo el suelo...
 I'm becoming Insane.
 Insane, insane, insane, insane, insane,

I'm becoming insane,





EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

Qual a importância de mostrar a intensidade de cada movimento?

8

ESTABILIZADORES

Story Of My Life (Version RKLuz Remix) > 4:48 mins

MÚSICA				SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	Introd	(Batida Dance)	4x8	A	Step Touch E, D	4 8x
0:15	Cont		4x8	Trans	Caminhe para frente do trampolim Prepare-se para a Posição Crunch	16 16
0:31	V1	Written in these walls	8x8	Seq	Crunch com Braços Suba Crunch lento. <i>Mãos atrás da cabeça</i> Continue subindo. <i>Estenda os braços para cima</i> Desça Crunch Lento. <i>Retorne os braços para cabeça</i> Retorne a posição inicial do Crunch	4 4 4 4 4x
1:03	Pre	And I'll be gone, gone tonight	4x8	A	Transição para o Crunch Crucifixo Suba os joelhos lentamente até a linha do quadril Suba o tronco com as mãos atrás da cabeça Crunch Crucifixo lento	8 8 16
1:18	Ref	The story of my life...	8x8	B	Crunch Crucifixo 1/1/2 *NOTA: Nas últimas 8 cts retorne à posição inicial	8 7x
1:50	V1	Written in these walls	8x8	Seq	Repetir Crunch com Braços *NOTA: Nas últimas 8 cts prepare a posição inicial do Crunch Crucifixo	8 3½x
2:21	Ref	The story of my life...	8x8	B	Repetir Crunch Crucifixo 1/1/2	8 8x
2:53		And I been waiting for	4x8	Trans	Transição para a Prancha com apoio dos joelhos	32
3:08		The story of my life...	4x8	C	Escalada Lenta + Prancha Estática Traga os joelhos E, D x2 próximos do trampolim Pare na posição da prancha *MOVIMENTO NOVO	8 8 2x
3:24	Ref	The story of my life...	16x8	C¹	Escalada Rápida + Prancha Estática Traga os joelhos E, D x4 próximos do trampolim Pare na posição da prancha *MOVIMENTO NOVO	8 8 8x
4:27	Instr	(Batida Dance)	4x8	Along	Apoie os joelhos no chão Leve o quadril para os calcanhares Suba o peito e abra os braços Retorne lentamente o quadril para os calcanhares	8 8 8 8
4:43	Final				Relaxe Transição para a música 9	

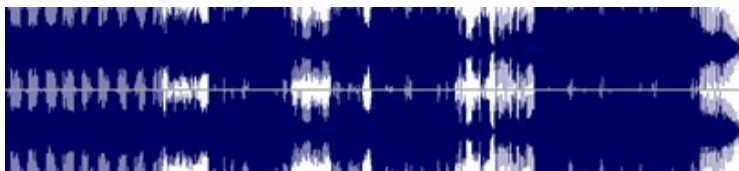
ESTABILIZADORES

8

FOCO DA MÚSICA: Concentre no trabalho dos extensores do quadril e estabilizadores dorsais.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Abdominal Crunch, Crucifixo, Escalada e Prancha.

ONDA MUSICAL



Story Of My Life

Written in these walls are the stories
That I can't explain
I leave my heart open
But it stays right here empty for days

She told me in the morning
She don't feel the same about us in her bones
It seems to me that when I die
These words will be written on my stone

And I'll be gone, gone tonight
The ground beneath my feet is open wide
The way that I been holdin' on too tight
With nothing in between
The story of my life, I take her home
I drive all night to keep her warm, and time
Is frozen (the story of, the story of)
The story of my life, I give her hope
I spend her love, until she's broke inside
The story of my life (the story of, the story of)

Written on these walls
Are the colors that I can't change
Leave my heart open
But it stays right here, in its cage

I know that in the morning now
I'll see us in the light upon your ear
Althought I'm broken
My heart's untamed still

And I'll be gone, gone tonight...

And I been waiting for this time to come around
But, baby, running after you
Is like chasing the clouds

COACHING ✓

CRUNCH COM BRAÇOS

- Deixe os pés apoiados no chão ☐
- Mãos atrás da cabeça e estenda lentamente ☐
- Diminua o espaço entre as costelas e o quadril ☐

CRUCIFIXO

- Abra o corpo rapidamente e trave no abdômen ☐
- Estenda braços para fora e pernas para frente ☐
- Mantenha o quadril estático, sem balanço ☐

ESCALADA + PRANCHA

- Deixe o tronco alinhado com o quadril ☐
- Relaxe a cervical ☐
- Traga um joelho de cada vez e segure ☐
- Mãos na mesma linha que os ombros ☐



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

Onde está o foco do exercício?

9 Aalongamento

Treasure > 2:54 mins

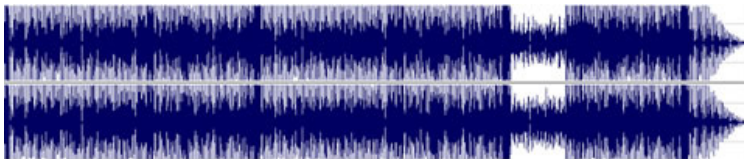
MÚSICA				SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS
0:00	V1	Give me your, give me your	2½x8	A	Levante-se lentamente Prepare-se para o alongamento	12 8
0:10		You're wonderful, flawless	2x8	B	Step Touch E, D x4. <i>Palmas</i>	16
0:18	C	Ooh, whoa	4x8	C	Puxe Perna D Alongue Quadriceps D Repetir para o outro lado	16 16
0:35	Ref	Treasure, that is what you are	4x8	D	Step Touch E, D x4. <i>Palmas</i> Soltura das costas e braços	16 16
0:51	C	... me treasure you	2x8	E	Repetir Step Touch E, D x2 Pernas afastadas. Suba os braços pela frente do corpo e desça aberto	8 8
1:00	V2	Pretty girl, pretty girl,	4x8	F	Perna D no trampolim. Estenda perna E Alongue Panturrilha E Empurre o quadril para trás, estenda perna D Alongue Posterior D	16 16
1:16	C	Ooh, whoa	4x8	F¹	Perna E no trampolim. Estenda perna D Alongue Panturrilha D Empurre o quadril para trás, estenda perna E Alongue Posterior E	16 16
1:33	Ref	Treasure, that is what you are	4x8	D	Step Touch E, D x4. <i>Palmas</i> Soltura das costas e braços	16 16
1:49		If you let...	2x8	E	Repetir Step Touch E, D x2 Pernas afastadas. Suba os braços pela frente do corpo e desça aberto	8 8
1:58		You are my treasure, you are my treasure...	4x8	G	Pernas afastadas Alongue Adutor E Repetir para o outro lado	16 16
2:14	Ref	Treasure, that is what you are	4x8	D	Step Touch E, D x4. <i>Palmas</i> Soltura das costas e braços	16 16
2:31		If you let...	2x8	E	Repetir Step Touch E, D x2 Pernas afastadas. Suba os braços pela frente do corpo e desça aberto	8 8
2:39	Instr	(Bateria + Guitarra)	3x8	B	Repetir Step Touch Parabenize seus alunos. Agradecimentos e boas vindas para o novo mix	24

ALONGAMENTO

9

FOCO DA MÚSICA: Relaxe e alongue os músculos exigidos durante a aula.

ONDA MUSICAL



Treasure

Give me your, give me your, give me your attention,
baby
I gotta tell you a little somethin' about yourself
You're wonderful, flawless, ooh, you a sexy lady
But you walk around here like you wanna be
someone else

Ooh, whoa
I know that you don't know it, but you're fine, so
fine
Ooh, whoa
Oh girl, I'm gonna show you when you're mine,
oh mine

Treasure, that is what you are
Honey, you're my golden star

You think you could make my wish come true
If you let me treasure you
If you let me treasure oh-oh-you

Pretty girl, pretty girl, pretty girl, you should be
smiling
A girl like you should never look so blue
You're everything I see in my dreams
I wouldn't say that to you if it wasn't true

Oh, whoa...

Treasure, that is what you are...

You are my treasure, you are my treasure
You are my treasure, yeah, you, you, you, you are
You are my treasure, you are my treasure
You are my treasure, yeah, you, you, you, you are

CONEXÃO + ENTRETENIMENTO

Chegamos ao final da aula e faça com que os alunos retornem para suas casas ou sigam para outro treino confiantes e satisfeitos. Por isso não deixe de:

- Manter o sorriso e o olhar de satisfação
- Desejar um ótimo retorno para suas casas
- Parabenizá-los pelo treino realizado
- Incentivá-los a voltar para a próxima aula
- Despedir na porta cumprimentando um por um
- Ficar a disposição para dúvidas ou uma simples conversa
- Manter o sorriso



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

É possível aumentar a conexão entre os seus alunos?

3

BÔNUS - TRAINING 2

Tempos Modernos (Edition RKLuz 2014) > 5:32 mins

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS	NÍVEL
0:00	Intro ... Hoje o tempo voa, amor	5x8	Intro Momento para Apresentação Dramática	40		
0:22	Instr (Bateria)	4x8	A Step Touch E, D. <i>Palmas</i>	4	8x	
0:35	(Batida Dance)	4x8	B Chá-Chá Baixo E, D. <i>BS</i>	4	8x	
0:49	C Woh, Woh, Woh...	4x8	C Cowboy Alto Dpl E, D. <i>HOH</i>	4	8x	1
1:02	V1 Eu vejo a vida melhor no futuro	4x8	D Calcanhar T Dpl E, D. <i>Estenda F e puxe</i>	8	4x	
1:16	Eu vejo a vida mais clara e farta	4x8	D ¹ Calcanhar Rebote E, D. <i>Braço Combinado</i>	8	4x	
1:29	Ref ... Hoje o tempo voa, amor	5x8	C Repetir Cowboy Alto Dpl E, D. <i>HOH</i> .	4	10x	
1:46	Cont Vamos nos permitir...	8x8	C ¹ Cowboy Alto (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>HOH</i>	8	8x	2
2:13	V2 Eu quero crer no amor numa boa	4x8	D Repetir Calcanhar T Dpl E, D. <i>Estenda F e puxe</i>	32		
2:26	Eu vejo um novo começo de era	4x8	D ¹ Repetir Calcanhar Rebote E, D. <i>Braço Combinado</i>	32		
2:40	Ref ... Hoje o tempo voa, amor	5x8	C Repetir Cowboy Alto Dpl E, D. <i>HOH</i> .	40		
2:57	Cont Vamos nos permitir...	8x8	C ¹ Cowboy Alto (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>HOH</i>	64		2/3
3:23	V2 Eu quero crer no amor numa boa	4x8	D Repetir Calcanhar T Dpl E, D. <i>Estenda F e puxe</i>	32		2
3:37	Eu vejo um novo começo de era	4x8	D ¹ Repetir Calcanhar Rebote E, D. <i>Braço Combinado</i>	32		
3:50	C ... Hoje o tempo voa, amor	5x8	A Repetir Step Touch	40		1
4:07	Vamos nos permitir...	8x8	Combo ¹ Calcanhar Rebote & Cowboy Alto Dpl Calcanhar Rebote E, D. <i>Braço Combinado</i> Cowboy Alto Dpl E, D x2. <i>HOH</i> 🌀 Nas últimas 8 cts	8 8	4x	2
4:34	C Nana, naaanannn, nana, naaanann	8x8	Combo ² Calcanhar Rebote & Cowboy Alto Calcanhar Rebote E, D. <i>Braço Combinado</i> Cowboy Alto (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>HOH</i> 🌀 Nas últimas 8 cts	8 8	4x	2/3
5:01	Nana, naaanannn, nana, naaanann	8x8	C ² Cowboy Ato Spl E, D. <i>HOH</i>	2	32x	3
5:28	Final (Explosão)	½x8 15"	Pose Pose Livre.	4		

Nota: Movimentos de soltura.

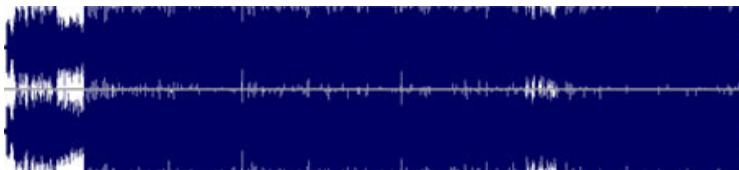
BÔNUS - TRAINING 2

3

FOCO DA MÚSICA: Trabalhe o equilíbrio com movimentos de Flutuação enfatizando o trabalho de controle do corpo e contração dos músculos da Coxa, Glúteos e estabilizadores

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Calcanhar T Dpl, Calcanhar Rebote e Cowboy Alto.

ONDA MUSICAL



Tempos Modernos

Eu vejo a vida melhor no futuro
Eu vejo isso por cima de um muro
De hipocrisia que insiste em nos rodear
Eu vejo a vida mais clara e farta
Repleta de toda satisfação
Que se tem direito do firmamento ao chão

Eu quero crer no amor numa boa
Que isso valha pra qualquer pessoa
Que realizar a força que tem uma paixão
Eu vejo um novo começo de era
De gente fina, elegante e sincera
Com habilidade
Pra dizer mais sim do que não, não, não

Hoje o tempo voa, amor
Escorre pelas mãos
Mesmo sem se sentir
Não há tempo que volte, amor
Vamos viver tudo que há pra viver
Vamos nos permitir

Eu quero crer no amor numa boa
Que isso valha pra qualquer pessoa
Que realizar a força que tem uma paixão

Eu vejo um novo começo de era
De gente fina, elegante e sincera
Com habilidade
Pra dizer mais sim do que não, não, não
Hoje o tempo voa, amor

TÉCNICA + DICAS COACHING ✓

CALCANHAR T DPL

- *Fixe o pé de apoio na lona* ☐
- *Não salte na base* ☐
- *Braços alongados para frente* ☐

CALCANHAR REBOTE

- *Pressione o calcanhar contra a lona* ☐
- *Deixe o quadril relaxado* ☐
- *Puxe o calcanhar atrás e depois leve para frente* ☐
- *Aumente a sensação de empurrar a lona com o pé de apoio* ☐

COWBOY ALTO

- *Fixe o pé de apoio na lona* ☐
- *Não salte na base* ☐
- *Joelho da frente destravado e apontando para fora* ☐
- *Ombros e quadril alinhados* ☐

ENTRETENIMENTO

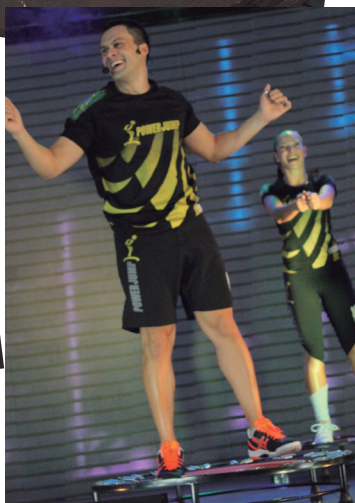
Deixe com que a música leve seus alunos.
Cante com eles e passe o verdadeiro sentimento de liberdade e realização.



EU SEI! ENTÃO EU FAÇO!

Músicas que oferecem um grande apelo comercial devem ser roteirizadas. Abuse da criatividade







BODYSYSTEMS.NET

Body Systems - Av. Netuno, 39 - Centro de Apoio I - Cep - 06541-015 - Alphaville - Santana de Parnaíba

Esta compilação musical e as versões musicais nela utilizadas são produzidas exclusivamente para a Body Systems Latin America e, em conjunto com as respectivas coreografias, devem ser utilizadas exclusivamente pelos instrutores certificados pela Body Systems Latin America e nas academias licenciadas pela mesma. Qualquer outra utilização, do todo ou parte, é terminantemente proibida. Também é terminantemente proibido fazer cópias, apresentações públicas ou transmissões, inclusive via internet. Esta compilação é produzida com fins exclusivamente educacionais e deve ser acompanhada das notas de coreografia. Todos os direitos de autor são reservados.