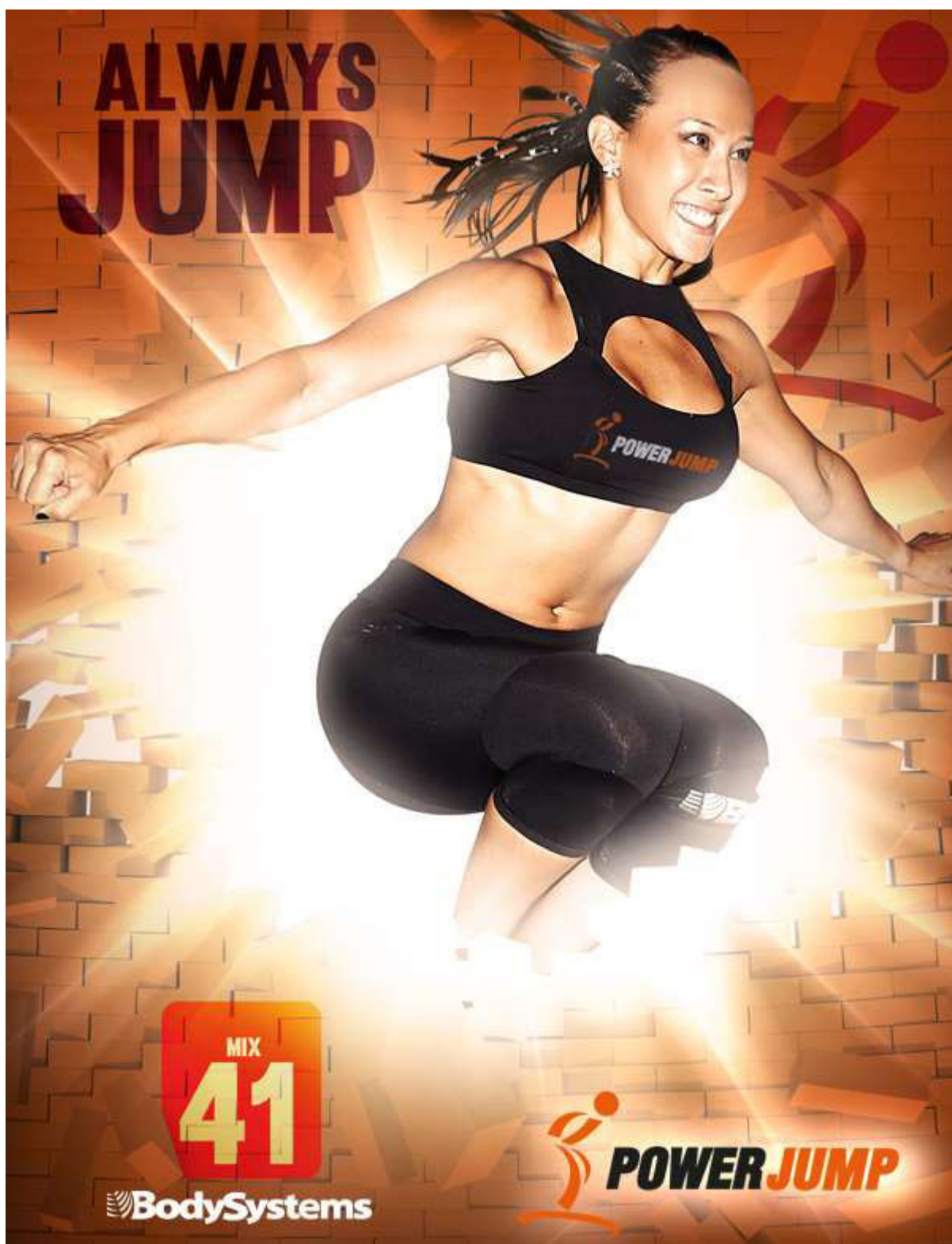


ALWAYS JUMP



 **BodySystems**





Da E para D: Robinson Kennedy, Lizzie Fernandes, Flávia Luz, Fernando Cruz e Evandro Siqueira

Bem Vindos ao Power Jump #41!

Embalado pelas comemorações, preparamos um mix estrondoso, com músicas marcantes, treinos espetaculares e muitas vibrações positivas!

A aula está focada para desenvolver o que há de melhor em sua performance. Estamos buscando pessoas ainda mais ativas e felizes praticantes de ginástica coletiva!

O que esperar das músicas no mix 41?

Agradecemos as muitas sugestões musicais que são enviadas todas as semanas, aproveitamos os melhores sucessos e fizemos para as nossas aulas as melhores versões: **Timber, Pompeii e Sexual Healing**; compõe o nosso repertório. Aproveite as poderosas coreografias.

Na música 2, com **Sweet Shine On Mine**, os sprints são a grande novidade. Na música 6 teremos, além de um alucinante treino, um eterno e assombroso sucesso para curtir com seus alunos – **Thriller**.

E o que esperar do treino no mix 41?

Namúsica 4, continuamos focados nos exercícios de G2, por isso siga atentamente as sugestões de intensidade e momentos de recuperação. Na música 5, renovamos a faixa focando num treino cardio e não mais numa recuperação. Música 6 muitos squats e pliométricos. Sua pernas irão queimar!!

Nas músicas 4, 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!

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

facebook.com/powerjumpBS

Robinson Kennedy: robinson@bodysystems.net

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.

Flávia Luz (Uberlândia): Treinadora Pro de Power Jump, BODYCOMBAT™ e Líder Educadora IF.

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™.

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 – FORMATOS EXPRESS

45-MINUTOS OPÇÃO 1		45-MINUTOS OPÇÃO 2	
Música 1	Aquecimento	Música 1	Aquecimento
Música 2	Training 1	Música 2	Training 1
Música 3	Training 2	Música 4	Intensive
Música 4	Intensive	Música 5	Recovery
Música 5	Recovery	Música 6	Training 3
Música 7	Electric Intensive	Música 7	Electric Intensive
Música 9	Alongamento	Música 9	Alongamento
30-MINUTOS OPÇÃO 1		30-MINUTOS OPÇÃO 2	
Música 1	Aquecimento	Música 1	Aquecimento
Música 3	Training 2	Música 2	Training 1
Música 4	Intensive	Música 4	Intensive
Música 7	Electric Intensive	Música 6	Training 3
Música 9	Alongamento	Música 9	Alongamento

AGRADECIMENTOS ESPECIAIS

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: zeca@bodysystems.net
- **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.

Tracks

1	AQUECIMENTO	Adrenalina/Red Lights	7:05
2	TRAINING 1	Sweet Child On Mine	5:55
3	TRAINING 2	Timber	6:44
4	INTENSIVE	Miracles	6:11
5	RECOVERY	Pompeii	5:13
6	TRAINING 3	Thriller	7:04
7	ELETRIC INTENSIVE	If I Lose Myself/Pump Up The Jam 2014	10:41
8	ESTABILIZADORES	Neon Lights	5:10
9	ALONGAMENTO	Sexual Healing	3:58
10	SESSÃO EDUCACIONAL		
11	DEPOIMENTOS		

Legenda

Alt Alternado	BR braços relaxados
T trás	BS braços swing
C coro	Final última parte da música
cts contagens	PC pré chorus
 movimento novo	QC quiet chorus
F&T frente e trás	D direita
HOH mãos na cintura	(Spl/Spl/Dpl) variação do movimento: simples, simples e duplo
Instr instrumental	 efeito sonoro para antecipação
Intro introdução	Ref refrão
E esquerda	Seq seqüência
O/H acima da cabeça	Combo combinação
BC braços de corrida	V verso
C br Ponte/refrão	 assista o vídeo
Br Ponte (sem-coro)	B up Construindo a próxima parte da música

Níveis:

- 1** Nós estamos incluindo uma nova seção educacional na Coreografia – Níveis de intensidade. Use esta seção para auxiliar nas informações a serem passadas para seus alunos sobre a intensidade que deve ser aplicada em determinado movimento ou sequência.
- 2**
- 3**

As aulas da Body Systems foram produzidas para gerar resultados máximos, portanto, seja eficaz nas instruções:

Push Play and Go!

Envie suas sugestões para o assistente técnico do programa POWER JUMP:

robinson@bodysystems.net

**Dicas do Assistente
Técnico**

Direitos Legais

O material pedagógico Body Systems/Les Mills' (CDs e Notas de Coreografia) são recursos valiosos originais, fornecidos a você enquanto professor credenciado ao sistema Body Systems/Les Mills para proporcionar-lhe a aprendizagem de cada novo lançamento e com o objetivo de ministrar as aulas apenas em academias licenciadas. Não compartilhe esse material com outras pessoas. Copiar, gravar, postar como arquivo na internet ou vender qualquer um destes recursos é ilegal e fere os direitos da Body Systems/Les Mills, seus representantes, academias e professores credenciados. Estar envolvido em qualquer uma dessas atividades ilegais pode trazer a você consequências graves, incluindo processos jurídicos, suspensão e até mesmo a invalidação permanente da sua certificação no sistema Body Systems/Les Mills. Sua colaboração é extremamente apreciada no sentido de coibir e evitar qualquer tipo de manifestação dessas atividades ilegais.

1	AQUECIMENTO	Adrenalina/Red Lights	7:05 min
---	-------------	-----------------------	----------

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.

MUSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS	LEVEL
0:00	Intro	(Efeito Sonoro)		Preparação para o aquecimento			
0:11		(Batucada)	2x8	Introdução e Preparação	16		
0:17	Pre	Es que tu cuerpo...	4x8	Along Puxe perna D Alongue Quadríceps.	16		
				Perna D atrás. Alongue Panturrilha D	16		
0:31	Cont	Es que tu cuerpo...	4x8	Along Puxe perna E Alongue Quadríceps.	16		
				Perna E atrás. Alongue Panturrilha E	12		
				Nas últimas 4cts subir no trampolim	4		1
0:44	Ref	Sube la adrenalina...	8x8	Combo1- Chá-Chás & Corrida Spl			
				Combo1 Chá-Chá Baixo E, D x4. <i>BS</i>	16		
				Corrida Hop Spl E, D x8. <i>BC</i>	16	2x	
				Opção: Corrida Spl			
1:11	Br	(Batucada)	1x8	A Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	2x	
1:15	Ant		½x8	Antes Joelho Spl E, D. <i>Extensão para cima e retorne</i>	4		
1:17	V1	Me gusta cuando se excita	4x8	B Joelho Spl E, D. <i>Extensão para cima e retorne</i>	4	8x	
1:30	Ref	Es que tu cuerpo...	8x8	Combo1 Repetir Combo1- Chá-Chás & Corrida Spl	64		
1:58	Rap	Hay una sensacion rara	2x8	C Tap E, D. <i>Palmas</i>	4	4x	
2:05	Cont	(Duro)	½x8	Antes Cowboy Baixo Dpl E, D. <i>Braços Remador</i>	4		
2:07	V2	Escucha baby si...	4x8	C1 Cowboy Baixo Dpl E, D. <i>Braços Remador</i>	4	8x	
2:20		Tu te apoderas de mis...	4x8	C2 Cowboy Baixo (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BC</i>	8	4x	
2:34		Si tu te fueras yo no...	4x8	C3 Cowboy Alto Dpl E, D. <i>HOH</i>	4	8x	
2:47	Ref	Es que tu cuerpo...	8x8	Combo1 Repetir Combo1- Chá-Chás & Corrida Spl	64		
3:14	Rap	Dame un minuto contigo,	4x8	A Repetir Step Touch	32		
3:28		Abusa y me engatuzo...	4x8	D Squat Insistido Afastado - Pulse 2x agachamento. <i>Mãos nas coxas</i>	4	8x	
3:42		Tu te apoderas de mis...	2x8	D1 Segure na posição de Agachamento Inferior	8		
				Suba Lentamente	8		
3:48		Un beso tuyo es como...	2x8	D2 Agachamento 4/4	16		
3:55		Si tu te fueras yo...	4x8	E Calcanhar F Spl E, D. <i>Soco oposto para baixo</i>	4	8x	
4:08	Ref	Sube la adrenalina...	8x8	Combo1 Repetir Combo1- Chá-Chás & Corrida Spl	64		
4:36	V1	Now, Don't ever turn...	6x8	Step Touch E, D x4. <i>BR</i>	16		1/2
				Soltura das costas e ombros	32		
4:56		There ain't no reason...	4x8	F Grupado. <i>HOH</i>	1	32x	
5:10	Instr	(Sintetizador)	4x8	F1 Chinelo Quatro. <i>HOH</i>	8	4x	
5:23	Cont	(Instrumental)	4x8	F2 Chinelo Dpl. <i>HOH</i>	4	8x	
5:37	Instr	(Baixo eletrônico pesado)	4x8	G Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	4	8x	
5:50	Cont		4x8	G1 Tesoura Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x	
6:04		...There ain't no reason...	4x8	F Repetir Grupado	32		
6:17	Instr	(Baixo eletrônico pesado)	4x8	H Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>	4	8x	
6:31	Cont		4x8	H1 Lateral Spl E, D. <i>Extensão Alternada de Tríceps</i>	2	16x	
6:45	Instr	(Batida suave)	4x8	I Chá-Chá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	8x	
6:58	Final	(Explosão)		Trans Transição direta para música 2.			

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

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.

DICAS DE COACHING

1ª CAMADA

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

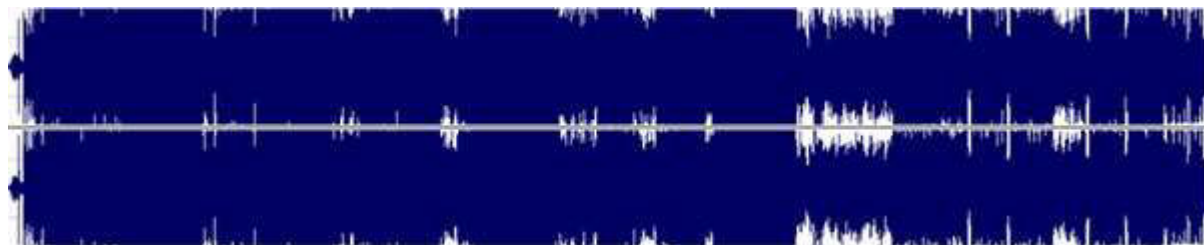
2ª CAMADA - EXEMPLOS

- *Sinta como se estivesse pulando obstáculos*
- *Empurre a lona até sentir suas pernas contraídas*
- *Vamos cantar o refrão "Sube la adrenalina."*

CONEXÃO

Neste momento, dê as boas vindas à todos usando uma excelente **INTRODUÇÃO DA AULA** e **APRESENTAÇÃO PESSOAL**. Crie um roteiro recheado de **EXPRESSÕES PESSOAIS** e muita **MOTIVAÇÃO**.

ONDA MUSICAL



ADRENALINA

Me gusta cuando se excita y me pegas
 Tu seducción a la hora de bailar
 Es el juego que tiene tus caderas
 A cualquier hombre pone a delirar
 Es que tu cuerpo es pura adrenalina
 Que por dentro me atrapa
 Me tiene al borde de la locura

Es que tu cuerpo es pura adrenalina
 Que por dentro me atrapa
 Me tiene al borde de la locura
 Sube la adrenalina
 Sube la adrenalina
 Sube la adrenalina
 Hay una sensación rara en tu cuerpo
 Sientes que pierdes el control
 Jennifer Lopez

Duro
 Escucha baby si solo supieras
 Que tienes algo que me hace vibrar
 Tus movimientos a mi me aceleran
 Cuando empezamos no puedo parar

Tu te apoderas de mis sentidos cuando me miras
 Cuando me tocas, yo comienzo a temblar
 Un beso tuyo es como mi medicina
 Llévame al cielo a volar
 Si tu te fueras yo no se lo que haría
 Lo que empezamos tenemos que terminar
 Volvamos a hacer el amor como aquel día
 Llévame al cielo a volar

(Chorus)

Dame un minuto contigo, disfruto se fuerte y deja bruto
 Si me das la verde, ejecuto, si tu eres la jefa me recluto
 Deja que ocurra, caliente que el tiempo transcurra
 El ambiente la pone ardiente
 Se pega y en el oído me susurra
 Abusa y me engatuzo
 La falda mas cara combina con la blusa
 Se mete en mi mente como una intrusa
 Yo le digo que lo haga y no se rehusa
 Dame mas
 Yo te llevo en la nave si tu te vas

RED LIGHTS

Blacked out
 Everything faded on your love
 I'm already wasted so close
 That I can taste it now, now
 So let's break right out of these guilty cages
 We're going to make it now
 Don't ever turn around
 Don't ever turn around
 Nobody else needs to know
 Where we might go
 We could just run them, red lights
 We could just run them, red lights
 There ain't no reason to stay
 We'll be light years away
 We could just run them, red lights (4x)

White lights, flirt in the darkness
 This road leads where your heart is
 These signs, something we can't ignore
 We can't back down
 We'll never let them change us
 We're going to make it now
 What are we waiting for
 What are we waiting for
 Nobody else needs to know
 Where we might go
 We could just run them, red lights
 We could just run them, red lights
 There ain't no reason to stay
 We'll be light years away
 We could just run them, red lights (4x)

Y quizás me digas que quieras mas
Yo quiero saber lo que tu das
Tu te apoderas...

**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!**

2	TRAINING 1	Sweet Child On Mine	5:55 min
---	------------	---------------------	----------

Foco da Música: Trabalhe gradativamente no aumento da intensidade. Seja ágil e veloz nos Sprints. **MOVIMENTOS PRINCIPAIS:** Corrida Spl, Corrida Hop Spl, Joelho Spl, Calcanhar T Dpl e Sprints.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS	LEVEL
0:00	Introd (Explosão)	2x8	A	Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	4x	
0:06	Instr (Solo de Guitarra)	4x8	A	Repetir Step Touch	32		
0:19	Instr (Guitarra + Baixo)	4x8	B	Chá-Chá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	8x	
0:33	Instr (Batida + Guitarra)	4x8	C	Corrida Hop Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x	
0:46	Cont (+Strings)	4x8	C1	Corrida Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BC</i> Opção: Corrida (Spl/Spl/Dpl)	8	4x	
1:00	V1 She's got a smile...	4x8	D	Joelho Spl E, D. <i>Extensão para cima e retorne</i>	4	8x	1
1:13	Now and then when	4x8	D1	Joelho Spl E, D. <i>Dupla Puxada</i>	4	8x	
1:27	Ref Ohh! Ohh! Sweet child	4x8	E	Calcanhar T Dpl E, D. <i>Estenda F e puxe</i>	8	4x	2
1:41	Instr (Caixa + Guitarra)	2x8	C2	Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	8x	
1:47	Instr (Repicada da Caixa)	2x8	C3	Sprint	16		
1:54	Instr (Sintetizador)	4x8	C	Repetir Corrida Hop Spl	32		
2:08	(Sinte + Guitarra)	4x8	C1	Repetir Corrida Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BC</i>	32		
2:21	V2 She's got eyes of the...	4x8	D	Repetir Joelho Spl E, D.	32		
2:35	Her hair reminds...	4x8	D1	Repetir Joelho Spl E, D. <i>Dupla Puxada</i>	32		
2:48	Ref Ohh! Ohh! Sweet child	4x8	E	Repetir Calcanhar Dpl T	32		
3:02	Instr (Caixa + Guitarra)	2x8	C2	Repetir Corrida Spl	16		
3:09	Instr (Repicada da Caixa)	2x8	C3	Repetir Sprint	16		2/3
3:15	Instr (Sintetizador)	4x8	C	Repetir Corrida Hop Spl	32		
3:29	(Sinte + Guitarra)	4x8	C1	Repetir Corrida Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BC</i>	32		
3:42	Instr (Bumbo + Guitarra)	8x8	C4	Sprint 1,2,3 E, D NOTA: Mãos fechadas ou espalmadas	4	16x	
4:08	(Explosão)	1x8		Momento Apresentação Dramática	8		
4:13	Instr (Sintetizador)	4x8	A	Repetir Step Touch	32		1/2
4:26	Instr (Caixa + Guitarra)	2x8	C2	Repetir Corrida Spl	16		
4:33	Instr (Repicada da Caixa)	2x8	C3	Repetir Sprint			
4:40	Instr (Sintetizador)	4x8	C	Repetir Corrida Hop Spl	32		2/3
4:53	(Sinte + Guitarra)	4x8	C1	Repetir Corrida Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BC</i>	32		
5:07	Instr (Bumbo + Guitarra)	8x8	C4	Sprint 1,2,3 E, D	64		
5:34	Final (Guitarra Distorção)	1x8 15"	Pose	Momento Apresentação Dramática Nota: Movimentos de soltura para as costas, ombros e braços.	8		

TÉCNICA + COACHING

CORRIDA HOP SPL

- Corra no centro do trampolim
- Braços de corredores ao lado do corpo
- Joelhos até a linha da cintura

JOELHO SPL COM PUXADA

- Mantenha o tronco na vertical
- 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 T DPL

- Mantenha o tronco relaxado
- Leve o calcanhar para o bumbum
- Empurre a lona com o pé de apoio

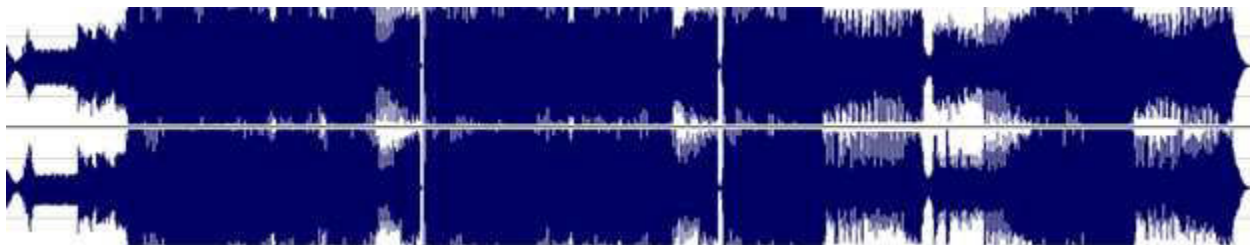
SPRINT

- Tronco inclinado para frente
- Trabalhe no ritmo dobrado da música
- Corra o mais rápido que você consegue

CONEXÃO + ENTRETENIMENTO

Aproveite este grande sucesso do Guns and Roses para passar aos seus alunos o verdadeiro sentimento do Rock And Roll. Cante com seus alunos e nos momentos de guitarra, interprete, solte o grito!

ONDA MUSICAL



SWEET CHILD ON MINE

She's got a smile that it seems to me
Reminds me of childhood memories
Where everything was as fresh
As the bright blue sky
Now and then when I see her face
She takes me away to that special place
And if I stare too long
I'd probably break down and cry

Ohh! Ohh! Sweet child o' mine
Ohh! Ohh! Sweet love of mine

She's got eyes of the bluest skies
As if they thought of rain
I hate to look into those eyes
And see an ounce of pain
Her hair reminds me of a warm safe place
Where as a child I'd hide
And pray for the thunder and the rain
To quietly pass me by

Ohh! Ohh! Sweet child o' mine
Ohh! Ohh! Sweet love of mine

Sweet child
Sweet child o' mine

**EU SEI! ENTÃO EU
FAÇO!**

**CRIAR UM ROTEIRO FOCADO NA PRIMEIRA E
SEGUNDA CAMADA DO COACHING.**

3	TRAINING 2	Timber	6:44 min
----------	-------------------	--------	----------

Foco da Música: Trabalhe a concentração e o equilíbrio corporal com movimentos de Flutuação. MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Tap, Cowboy Baixo com Braço Remador, Calcanhar Spl F e Cowboy Alto.

MUSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS	LEVEL
0:00	Instr	(Batida Bateria)	4x8	A Tap Spl E, D. <i>Soco oposto para baixo</i>	4	16x	
0:13	Instr	(Repicada da caixa)	4x8	B Cowboy Baixo Dpl E, D. <i>Braços Remador</i>	4	8x	
0:27	Cont	(+ Gaita)	4x8	C Cowboy Alto Dpl E, D. <i>HOH</i>	4	8x	
0:40	Instr	(Gaita)	2x8	A Repetir Tap Opção: Palmas	16		1
0:46	V1	It's going <u>down</u> ...	4x8	B Repetir Cowboy Baixo Dpl E, D. <i>Braços Remador</i>	32		1/2
1:00	Ref	It's going <u>down</u> ...	8x8	Seq1 - Cowboy Baixo Spl & Dpl Seq1 Cowboy Baixo Spl E, D x8. <i>BC</i> Cowboy Baixo Dpl E, D x4. <i>Braços Remador</i>	16 16	2x	
1:27	Instr	(Sintetizador)	8x8	Seq1 Repetir Seq1 - Cowboy Baixo Spl & Dpl  Nas últimas 8 cts	32	2x	
1:54	V2	The big they are,	4x8	D Calcanhar F Spl E, D. <i>Soco oposto para baixo</i>	4	8x	
2:08		Swing your partner...	4x8	C Cowboy Alto Spl E, D. <i>HOH</i>	4	8x	2/3
2:21	Ref	It's going <u>down</u> ...	8x8	Seq2 - Cowboy Alto Spl & Dpl Seq2 Cowboy Alto Spl E, D x8. <i>HOH</i> Cowboy Alto Dpl E, D x4. <i>HOH</i>	16 16	2x	1/2
2:48	Instr	(Sintetizador)	8x8	Seq2 Repetir Seq2 - Cowboy Alto Spl & Dpl  Nas últimas 8 cts	32	2x	2/3
3:14		It's going <u>down</u> ...	4x8	A Repetir Tap	32		1
3:28	V2	The big they are,	4x8	B1 Cowboy Baixo (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BC</i>	8	4x	2
3:41		Swing your partner...	4x8	C1 Cowboy Alto (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>HOH</i>	8	4x	
3:55	Ref	It's going <u>down</u> ...	8x8	Combo1 - Cowboy Baixos & Altos Combo1 Cowboy Baixo (Spl/Spl/Dpl) E, D x2. <i>BC</i> Cowboy Alto (Spl/Spl/Dpl) E, D x2. <i>HOH</i>	16 16	2x	2/3
4:21	Instr	(Sintetizador)	16x8	Combo1 Repetir Combo1 - Cowboy Baixos & Altos  Nas últimas 8 cts	32	4x	3
5:15		It's going <u>down</u> ...	4x8	A Repetir Tap	16		1
5:28	Ref	It's going <u>down</u> ...	8x8	Combo2 - Cowboy Baixos & Altos Combo2 Cowboy Baixo Spl E, D x8. <i>BC</i> Cowboy Alto Spl E, D x8. <i>HOH</i>  Nas últimas 8 cts	16 16	2x	2
5:55	Instr	(Sintetizador)	8x8	Combo3 Combo3 - Cowboy Baixos & Altos - Reduzido Cowboy Baixo Spl E, D x2. <i>BC</i> Cowboy Alto Spl E, D x2. <i>HOH</i>	4 4	8x	3
6:22	Final	(Explosão)	½x8	Pose Pernas afastadas. <i>Mãos unidas na frente do peito com os braços estendidos.</i>			
			15"	Nota: Movimentos de soltura.	4		

TÉCNICA + DICAS DO COACHING

COWBOY BAIXO COM BRAÇOS 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 BAIXO SPL COM BRAÇOS DE CORREDOR

- Seja rápido nas trocas dos pés
- Deixe o seu corpo rasante, como se estivesse numa linha
- Braços flexionados e os punhos fechados
- Quadril relaxado COWBOY ALTO
- Pressione o calcanhar do pé de trás contra a lona
- Não salte na base
- Tronco reto
- Joelho para fora

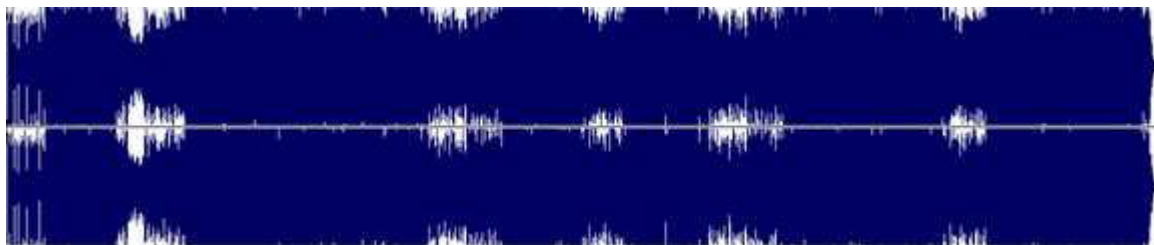
CONEXÃO

Momento propício para inserir no roteiro: **FOCO INDIVIDUAL, ELOGIOS E ENCORAJAMENTOS.** Preste atenção nos momentos que o Evandro se conecta com os participantes.

ENTRETENIMENTO

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

ONDA MUSICAL



TIMBER

It's going down
I'm yelling timber
You better move, you better dance
Let's make a night you won't remember
I'll be the one you won't forget
Oh oh oh oh oh
It's going down
Oh oh oh oh oh
It's going down

The big they are, the harder they fall
This biggity boys are diggity out
I have 'em like Miley Cyrus, clothes off
Twerkin' in their bras and thongs, timber
Face down, booty up, timber
That's the way we like the war, timber
I'm sticking it in oil spill
She say she won't, but I bet she will, timber

Swing your partner round and round
End of the night, it's going down
One more shot, another round
End of the night, it's going down
Swing your partner round and round
End of the night, it's going down
One more shot, another round
End of the night, it's going down

(Chorus)

Look up in the sky, it's a bird, it's a plane
No, it's just me, ain't a damn thing changed
Live in hotels, swing on plane
Left to say, money ain't a thing
Club jumpin' like LeBron now, bowl it
Order me another round, homie
We about to climb, wild
'Cause it's about to go down

Swing your partner round and round

.....

(Chorus)

**EU SEI! ENTÃO EU
FAÇO!**

**MÚSICAS QUE OFERECEM UM GRANDE APELO
COMERCIAL DEVEM SER ROTEIRAZADAS.
ABUSE DA CRIATIVIDADE.**

Foco da Música: Estimule os alunos ao esforço físico, regulando o uso dos 3 níveis de intensidade. MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Variações de Tesouras e Variações de Laterais.

MUSICA	SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS	LEVEL
0:00 Introd (Batida)	4x8 A Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	8x	
0:14 Instr (Batida + Baixo)	4x8 B Chá-Chá Baixo E, D. <i>BS</i>	4	8x	
0:27 Instr (Batida Forte)	4x8 C Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>	4	8x	1
0:41 V1 I'm Walking alone...	8x8 D Chinelo Quatro. <i>HOH</i>	8	8x	
1:07 Ref We are miracles...	4x8 C Repetir Lateral Dpl	32		
1:21 Ref We are miracles...	4x8 D1 Chinelo Quatro. <i>Espalmadas e cruzadas na frente</i>	8	4x	
1:34 (Tonight...)	8x8 Combo1- Lateral Dpl & Chinelo Quatro Combo1 Lateral Dpl E, D x2. <i>BS</i> Chinelo Quatro. <i>HOH</i>	8 8	 2x	1/2
2:01 Instr (Melodia Sintetizador)	8x8 Combo1 Repetir Combo1- Lateral Dpl & Chinelo Quatro 👉 Nas últimas 8 cts	32	2x	2/3
2:28 Instr (Batida Pesada + Sinte)	4x8 D2 Chinelo Spl. <i>Duplo Soco para fora e cruze na frente</i>	2	16x	2
2:41 V2 Baby I see the...	8x8 D Repetir Chinelo Quatro. <i>HOH</i>	64		1
3:08 Ref We are miracles...	4x8 C Repetir Lateral Dpl	32		1/2
3:21 Ref We are miracles...	4x8 MOMENTO PARA DRAMATIZAÇÃO D1 Chinelo Quatro. <i>Espalmadas e cruzadas na frente</i>	32		
3:35 (Tonight...)	12x8 Combo1 Repetir Combo1- Lateral Dpl & Chinelo Quatro INTENSIDADE: Trabalhe as intensidades para cada 4x8. 👉 Nas últimas 8 cts	16	6x	1/2/3
4:15 Instr (Batida Pesada + Sinte)	4x8 D2 Chinelo Spl. <i>Duplo Soco para fora e cruze na frente</i>	2	16x	2/3
4:29 (Tonight...+ Piano)	3½x8 MOMENTO PARA DRAMATIZAÇÃO ATENÇÃO: Rápida recuperação	28		1
4:40 Instr (Sintetizador Attack)	4x8 A Repetir Step Touch	32		
4:54 Instr (+ Batida Forte)	12x8 Combo2- Lateral Dpl & Chinelo Dpl Combo2 Lateral Dpl E, D x2. <i>BS</i> Chinelo Dpl x2. <i>Espalmadas e cruzadas na frente</i> INTENSIDADE: Trabalhe as intensidades para cada 4x8. 👉 Nas últimas 8 cts	8 8	 6x	1/2/3
5:34 Instr (Batida House)	8x8 D2 Repetir Chinelo Spl.	2	32x	1/2/3
6:01 Final (Explosão Espacial)	½x8 Final Pernas Afastadas, <i>Braços estendidos ao lado do corpo com os punhos cerrados</i> 5" Movimentos de soltura para as costas, ombros e braços.	4		

TÉCNICA + DICAS DO COACHING

CHINELOS

- Tronco ligeiramente para frente
- Pernas abrem e fecham sem pisar na costura
- Pescoço relaxado

LATERAL

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

COACHING

Nesta música teremos um trabalho intenso da ação dos flexores do quadril. Passe as opções de intensidade para seus alunos quando necessário.

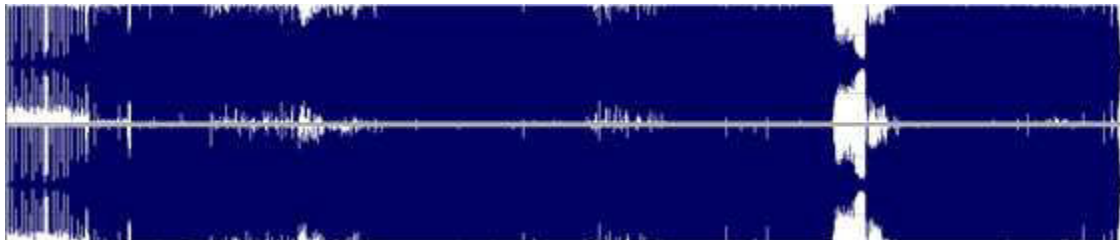
IMPORTANTE: Só temos movimentos de G2, assim a tenção com seus alunos aumenta.

INTENSIDADE

Durante a apresentação da música, o apresentador Robinson Kennedy pede para que os alunos realizem os movimentos no nível 4. Isso é uma forma de encorajar os participantes a se esforçarem, a saírem da zona de conforto. Você pode, durante as suas aulas, encontrar outras analogias.

IMPORTANTE: Não é para usar o tempo todo e sim nos momentos finais dos blocos ou das coreografias.

ONDA MUSICAL



MIRACLES

I'm walking alone
This wide and open road
Out in the pouring rain

Now that I think of you
The sun shines through
Puts a smile on my face

Baby we don't need to run away
Forever we are gonna stay

I believe don't matter
What the say
We're miracles, we're miracles

We are miracles you and I
I know we can last forever
Like the ocean and the open sky
We're miracles, we're miracles

Miracles Tonight

Baby I see the sunlight
In your eyes
Now that the rain has gone
And when the stars collide
I'm by your side gonna be there

Baby we don't need to run away
Forever we are gonna stay
When you call me
I'll be on my way
We're miracles, we're miracles you and I

We are miracles you and I...

We're miracles you and I ...

**EU SEI! ENTÃO EU
FAÇO!**

**É IMPORTANTE OLHAR PARA OS MEUS
ALUNOS E PASSAR AS OPÇÕES ADEQUADAS.**

Foco da Música: Foque no trabalho intervalado e resistido com os repetidores. MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Calcanhar F Dpl e Spl, Chá-Chá Funk, Calcanhar T Repetidores.

MUSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS	LEVEL
0:00	Introd (Batida)	4x8	A	Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	8x	1/2
0:14	Instr (Batida + Piano)	4x8	B	Chá-Chá Baixo E, D. <i>BS</i>	4	8x	
0:27	C Eh, eh, oh...eh, eh, oh...	4x8	B1	Chá-Chá Funk E, D. <i>Funk</i>	4	8x	
 MOVIMENTO NOVO							
0:40	V1 I was <u>le</u> ft to my...	4x8	C	Calcanhar F Dpl E, D. <i>Dpl soco oposto para baixo</i>	8	4x	
0:54	And the <u>w</u> alls kept	4½x8	C1	Calcanhar F Spl E, D. <i>Soco oposto para baixo</i>	4	9x	
Combo1 - Chá-Chá Funk & Calcanhar F							
1:08	Ref But if you close your <u>e</u> yes	8x8	Combo1 Chá-Chá Funk E, D x2. <i>Funk</i>		8		
				Calcanhar F Spl E, D x2. <i>Soco oposto para baixo</i>	8	4x	
1:36	<u>H</u> ow am I gonna	2x8	A	Repetir Step Touch	16		
1:42	Instr (Solo Flauta)	4x8	D	Calcanhar T Repetidor x4 E, D. <i>Estenda F e Puxe</i>	16	2x	
1:56	V1 I was <u>le</u> ft to my...	4x8	C	Repetir Calcanhar F Dpl E, D.	32		
2:09	And the <u>w</u> alls kept	4½x8	C1	Repetir Calcanhar F Spl E, D.	36		
2:25	Ref But if you close your <u>e</u> yes	8x8	Combo1 Repetir Combo1 - Chá-Chá Funk & Calcanhar F		64		
2:52	<u>H</u> ow am I gonna	2x8	A	Repetir Step Touch	16		
2:59	C Eh, eh, oh...eh, eh, oh...	8x8	D	Repetir Calcanhar T Repetidor x4 E, D. <i>Estenda F e Puxe</i>	64		
3:26	Gray clouds <u>r</u> oll	8x8	D1	Calcanhar T Repetidor x8 E, D. <i>Estenda F e Puxe</i>	32	2x	
3:53	...if you close your	½x8	A	Repetir Step Touch	4		
Combo2 - Chá-Chá Funk & Calcanhar Repetidor							
3:55	Ref <u>E</u> yes...	16x8	Combo2 Chá-Chá Funk E, D x2. <i>Funk</i>		8		2
				Calcanhar T Repetidor x4 E. <i>Estenda F e Puxe</i>	8		
				Repetir para o outro lado	16	4x	
4:49	C Eh, eh, oh...eh, eh, oh...	2x8	A	Repetir Step Touch.	16		
4:58	Final	½x8	Pose Pernas afastadas, <i>Braços circulam de fora para dentro e param espalmadas na frente do rosto</i>				
		15"	Movimentos de soltura e inicie a introdução da música		6	4	

TÉCNICA + COACHING

CALCANHAR F

- Pernas afastadas mais do que o quadril
- Empurre de um lado para outro
- Leve o joelho para fora

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
- Leve o calcanhar para o bumbum

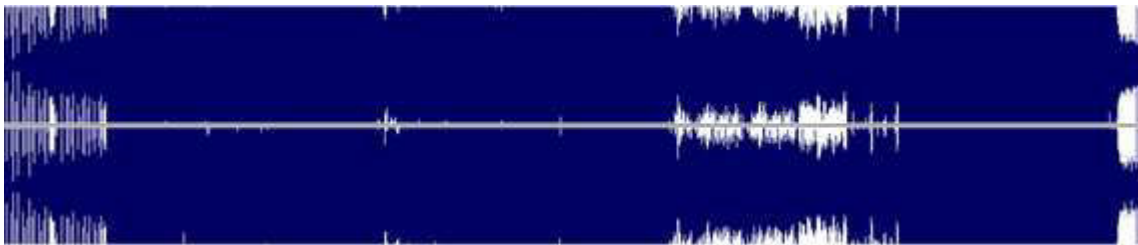
CHÁ-CHÁ FUNK: Assista a Sessão Educacional do vídeo, leia o booklet e anote todas as dicas importantes para recheiar o seu roteiro com muita informação.

COACHING + BENEFÍCIOS

Aproveite os Calcanhares Repetidores e passe aos seus alunos os benefícios deste exercício, dê dicas como:

- Ótimo trabalho para a parte de trás da coxa
- Contraia o abdômen para manter o equilíbrio do corpo e sinta o seu corpo empurrando a superfície elástica
- Trabalhe a repetição da flexão da coxa para que seu músculo fique resistente aos movimentos de força do dia a dia, como: agachar, subir escadas e saltar obstáculos.

ONDA MUSICAL



POMPEII

I was left to my own devices
Many days fell away with nothing to show
And the walls kept tumbling down
In the city that we love
Great clouds roll over the hills
Bringing darkness from above

But if you close your eyes
Does it almost feel like
Nothing changed at all?
And if you close your eyes
Does it almost feel like
You've been here before?

How am I gonna be an optimist about this?
How am I gonna be an optimist about this?

We were caught up and lost in all of our vices
In your pose is the dust settled around us
And the walls kept tumbling down
In the city that we love
Gray clouds roll over the hills
Bringing darkness from above

(Chorus)

How am I gonna be an optimist about this?
Oh where do we begin?
The rubble or our sins?
Oh where do we begin?
The rubble or our sins?
And the walls kept tumbling down
In the city that we love
Gray clouds roll over the hills
Bringing darkness from above

(Chorus)

**EU SEI! ENTÃO EU
FAÇO!**

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

Foco da Música: Retome o trabalho intenso e de equilíbrio com a Corrida Atlético e os Squats Pliométricos.**MOVIMENTOS**
PRNCIPAIS: Corrida, Corrida Atlético, Twist, Tesouras e Squats Pliométricos.

MUSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS	LEVEL
0:00	Introd (Sons Casa Mal Assombrada)		Preparação				
			MOMENTO PARA APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA				
0:17	Instr (Batida + Baixo)	2x8	A	Corrida Spl E, D. BC	2	8x	1/2
0:23	V1 It's close to mid nigh	4x8	A1	Corrida (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>Braço Thriller</i>	8	4x	
0:37	You try to scream ...	4x8	A2	Corrida Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>Braço Thriller</i>	8	4x	
0:50	Ref 'Cause this is thriller	8x8	Seq1 - Corrida Atlético - Thriller				2
			Seq1 Corrida Atlético (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>Mãos Espalmadas</i>				
				Corrida Atlético Dpl E, D x2. <i>Mãos espalmadas</i>	8		
				Opção: Joelho abaixo da cintura	8	4x	
1:17	...night...	1x8	B	Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	2	1
			Squat Insistido Afastado				
1:21	Rap Dark ness falls across the land	4x8	Plio1	Pulse 2x Agachamento afastado. <i>Mãos nas coxas</i>	3		
				Impulsione o corpo para cima mantendo os pés em contato com a lona	1	8x	
			Squat Insistido Afastado com Impulso				2
1:34	Instr (Melodia Sintetizador)	4x8	Plio2	Pulse 2x Agachamento afastado. <i>Mãos nas coxas</i>	3		
				Impulsione o corpo para cima elevando os calcanhares da lona	1	8x	
			Squat Insistido Afastado com Salto				3
1:47	Instr 'Cause this is thriller	4x8	Plio3	Pulse 2x Agachamento afastado. <i>Mãos nas coxas</i>	3		
				Impulsione o corpo para cima com um pequeno salto	1	4x	
2:01	Instr (Batida forte)	2x8	B	Repetir Step Touch.	4	4x	1
				Opção: Relaxe os braços, ombros e costas			
2:07	Cont	2x8	C	Grupado. <i>HOH</i>	1	16x	
2:14	V2 You hear the door slam...	4x8	D	Twist Dpl D, E. <i>Braços estendidos na horizontal</i>	4	8x	1/2
2:27	You close your eyes	4x8	E	Tesoura Quatro E, D. <i>BC</i>	8	4x	
			Combo1 - Twists & Tesouras				2/3
2:40	Ref 'Cause this is thriller	8x8	Combo1 Twist Dpl D, E x2. <i>Braços estendidos na horizontal</i>		8		
				Tesoura Quatro E, D. <i>BC</i>	8	4x	
3:07	...night...	1x8	B	Repetir Step Touch	8		1
			Squat Insistido Central				
3:10	Rap Dark ness falls across the land	4x8	Plio4	Pulse 2x Agachamento unido. <i>Mãos nas coxas</i>	3		
				Impulsione o corpo para cima mantendo o pés em contato com a lona	1	8x	
			Squat Insistido Central com Impulso				2
3:23	Instr (Melodia Sintetizador)	4x8	Plio5	Pulse 2x Agachamento unido. <i>Mãos nas coxas</i>	3		
				Impulsione o corpo para cima elevando os calcanhares da lona	1	8x	
			Squat Insistido Central com Salto				3
3:37	Instr 'Cause this is thriller	4x8	Plio6	Pulse 2x Agachamento unido. <i>Mãos nas coxas</i>	3		
				Impulsione o corpo para cima com um pequeno salto	1	4x	
3:50	Instr (Batida forte)	3x8	B	Repetir Step Touch.	24		1
				Opção: Relaxe os braços, ombros e costas			
4:00		1x8	Antes	Antecipe a Corrida (Spl/Spl/Dpl) E, D	8		
4:03	V2 You hear the door slam...	4x8	A1	Repetir Corrida (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>Braço Thriller</i>	32		2
4:16	You close your eyes	4x8	A2	Repetir Corrida Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>Braço Thriller</i>	32		2/3
4:30	Ref 'Cause this is thriller	8x8	Seq1 Repetir Seq1 - Corrida Atlético – Thriller		64		3
4:56	...night...	1x8	B	Repetir Step Touch E, D. <i>BR</i>	8		2/3
5:01	Rap Dark ness falls across the land	4x8	Plio1	Repetir Squat Insistido Afastado	32		2

5:14	Instr	(Melodia Sintetizador)	4x8	Plio2	Repetir Squat Insistido Afastado com Impulso	32		2/3
5:27	Rap	The foulest stench is in the <u>air</u>	4x8	Plio3	Repetir Squat Insistido Afastado com Salto	32		3
5:40		'Cause this is <u>thriller</u>	2x8	B	Repetir Step Touch. Opção: Relaxe os braços, ombros e costas	16		1
5:46		... this is <u>thriller</u>	2x8	Seq2	Squat Afastado & Unido Antes Pulse 2x Agachamento afastado. <i>Mãos nas coxas</i> Aproxime o Pé D. Pulse 2x Agachamento unido. <i>Mãos nas coxas</i> Pulse 2x Agachamento afastado. <i>Mãos nas coxas</i> Aproxime o Pé D. Pulse 2x Agachamento unido. <i>Mãos nas coxas</i>	4 4 4 4		
5:54		'Cause this is <u>thriller</u>	4x8	Seq2	Repetir Seq2 - Squat Afastado & Unido Nota: Agachamento com menor amplitude	32		
6:07		... <u>n</u> ight...	4x8	Seq2	Repetir Seq2 - Squat Afastado & Unido Nota: Agachamento com maior amplitude	32		2
6:20	Instr	(Melodia Sintetizador)	4x8	Seq3	Squat Insistido Afastado com Salto Squat Insistido Unido com Salto	4 4	4x	2/3
6:34		'Cause this is <u>thriller</u>	4x8	Seq4	Squat Insistido Afastado com Salto Squat Insistido Unido com Salto Opção: Manter a combinação no tempo lento	2 2	8x	3
6:47	Final	(Risada Assombrosa)	1x8	Pose	Posição desmontada. Tronco e braços relaxados	8		

TÉCNICA + DICAS DE COACHING

CORRIDA ATLÉTICA

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

TWISTS

- Tronco na vertical
- Mantenha os pés próximos
- Braços estendidos na horizontal

TESOURAS

- Ação dos flexores
- Pernas afastadas em antero-posterior
- Contração máxima do abdômen
- Braços de corredor

SQUATS INSISTIDOS

- Mantenha as mãos nas coxas auxiliando no apoio do tronco
- Quadril para trás transferindo o peso do corpo para os calcanhares
- 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.

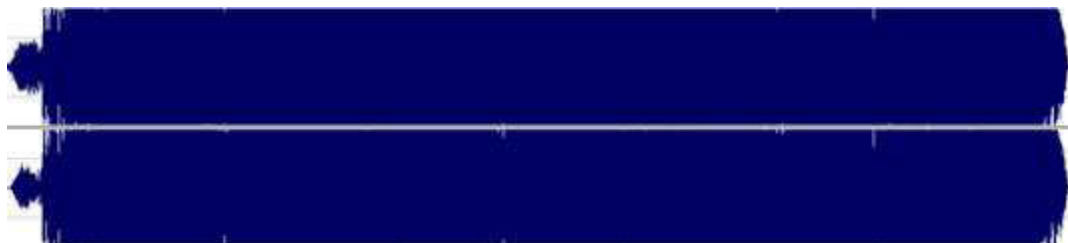
CONEXÃO

- 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.

ENTRETENIMENTO

- Um grande sucesso do Michael Jackson para você cantar, curtir, dançar e treinar com seus alunos. Preste atenção no apresentador Robinson Kennedy e veja todas as conexões que ele faz com os movimentos e a música.

ONDA MUSICAL



THRILLER

It's close to midnight
Something evil's lurkin' in the dark

Under the moonlight
You see a sight that almost stops your heart
You try to scream
But terror takes the sound before you make it
You start to freeze
As horror looks you right between the eyes
You're paralyzed

'Cause this is thriller
Thriller night
And no one's gonna save you
From the beast about to strike
You know it's thriller
Thriller night
You're fighting for your life
Inside a killer
Thriller tonight

You hear the door slam
And realize there's nowhere left to run
You feel the cold hand
And wonder if you'll ever see the sun
You close your eyes
And hope that this is just imagination
But all the while
You hear a creature creepin' up behind
You're out of time

(Chorus)

Night creatures call
And the dead start to walk in their masquerade
There's no escapin' the jaws of the alien this time
(They're open wide)
This is the end of your life
They're out to get you
There's demons closing in on every side
They will possess you
Unless you change that number on your dial
Now is the time
For you and I to cuddle close together
All through the night
I'll save you from the terror on the screen
I'll make you see
That this is thriller
Thriller night
(Chorus)

Night creatures call
And the dead start to walk in their masquerade
There's no escapin' the jaws of the alien this time
(They're open wide)
This is the end of your life
They're out to get you
There's demons closing in on every side
They will possess you
Unless you change that number on your dial
Now is the time
For you and I to cuddle close together
All through the night
I'll save you from the terror on the screen
I'll make you see
That this is thriller
Thriller night
(Chorus)

[Rap]
Darkness falls across the land
The midnight hour is close at hand
Creatures crawl in search of blood
To terrorize y'all's neighborhood
And whosoever shall be found
Without the soul for getting down
Must stand and face the hounds of hell
And rot inside a corpse's shell
I'm gonna thrill you tonight
(Thriller, thriller)

[Rap]
The foulest stench is in the air
The funk of forty thousand years

And grizzly ghouls from every tomb
Are closing in to seal your doom
And though you fight to stay alive
Your body starts to shiver
For no mere mortal can resist
The evil of the thriller

**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	ELETRIC INTENSIVE	If I Lose Myself/Pump Up The Jam 2014	10:41 min
---	-------------------	---------------------------------------	-----------

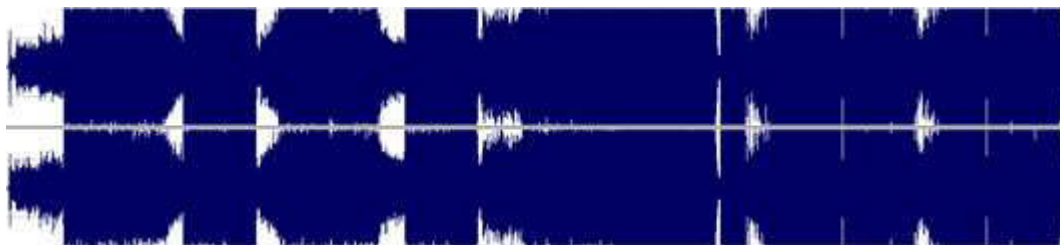
Foco da Música: Encoraje seus alunos a atingirem o máximo do esforço, vencendo o cansaço. MOVIMENTOS PRINCIPAIS: 1º Bloco – Sequências de Tesouras e Chinelos; 2º Bloco – Grupado e Variações de Laterais.

MUSICA	SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS	LEVEL
0:00 Introd (Piano)	5x8 Momento para Hidratação e recuperação	40		1
0:19 V1 I stayed up at the sun	4x8 A Chá-Chá E, D. <i>BS</i>	4	8x	
0:32 You can feel the light	4x8 B Tesoura Quatro E, D. <i>BC</i>	8	4x	
0:46 Ref If I lose myself tonight	8x8 B1 Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	4	16x	2
1:13 Instr (Sintetizador)	8x8 B2 Tesoura Spl E, D. <i>BC</i>	2	32x	
1:39 Instr (Batida Forte + Sintetizador)	12x8 Seq1 - Tesouras Dpl & Spl Seq1 Tesoura Dpl E, D x4. <i>BC</i> Tesoura Spl E, D x8. <i>BC</i> Nas últimas 8 cts	16 16	 3x	2/3
2:20 Br (Piano)	1x8 C Grupado. <i>HOH</i>	1	8x	1
2:24 V1 I stayed up at the sun	4x8 C Repetir Grupado. <i>HOH</i>	1	40x	
2:37 You can feel the light	4x8 D Chinelo Quatro. <i>HOH</i>	8	4x	
2:50 Ref If I lose myself tonight	8x8 D1 Chinelo Dpl. <i>HOH</i>	4	16x	2
3:17 Instr (Sintetizador)	8x8 D2 Chinelo Spl. <i>HOH</i>	2	32x	
3:44 Instr (Batida Forte + Sintetizador)	12x8 Seq2 - Chinelos Dpl & Spl Seq2 Chinelo Dpl. <i>Mãos espalmadas para fora e cruze F</i> Chinelo Spl. <i>Dpl soco para fora e cruze na F</i> Nas últimas 8 cts	16 16	 3x	2/3
4:24 I stayed up at the sun	4x8 C Repetir Grupado	32		1/2/3
4:38 You can feel the light	12x8 Combo1 - Tesouras & Chinelos Dpl Combo1 Tesoura Dpl E, D x2. <i>BC</i> Chinelo Dpl x2. <i>Mãos espalmadas para fora e cruze F</i> INTENSIDADE: Trabalhe as intensidades para cada 4x8	16 16	 3x	
5:18 Instr (Batida Forte + Sintetizador)	8x8 Combo1 Combo1 - Tesouras & Chinelos Dpl Nas últimas 8 cts	64		3
5:45 You can feel the light	16x8 Combo2 - Tesouras & Chinelos Spl Combo2 Tesoura Spl E, D x8. <i>BC</i> Chinelo Dpl x8. <i>Dpl Soco para fora e cruze F</i>	16 16	 4x	1/2/3
6:38 Br (Explosão)	1x8 A Repetir Chá-Chá	8		1
6:41 Instr (Bateria)	4x8 A Repetir Chá-Chá	32		
6:55 C ...Yo!Pump up the jam	4½x8 Momento para Apresentação Dramática C Repetir Grupado	36		1/2
7:10 ...Yo!Pump up the jam	4x8 E Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>	4	8x	
7:24 V1 I want a place to stay	4x8 E1 Lateral Spl E, D. <i>Extensão alternada</i>	4	8x	1/2/3
7:37 ...Yo!Pump up the jam	4x8 Combo3 - Grupado & Laterais Combo3 Grupado x16. <i>Braço Lizzie</i> Lateral Dpl E, D x2. <i>BS</i> Lateral Spl E, D x4. <i>Extensão Alternada</i>	16 8 8		
7:51 Instr (Batida Forte + Attack)	12x8 Combo3 Repetir Combo3 - Grupado & Laterais INTENSIDADE: Trabalhe as intensidades para cada 4x8	16	2x	
8:32 ...Yo!Pump up the jam	4x8 A Repetir Chá-Chá	32		1
8:45 V ...Yo!Pump up the jam	8x8 Combo4 - Grupado & Lateral Dpl Combo4 Grupado x8. <i>Braço Lizzie</i> Lateral Dpl E, D x2. <i>BS</i> Nas últimas 8cts antecipe Lateral Spl E, D	8 8		2
9:12 Instr (Batida Forte + Attack)	12x8 Combo5 - Grupado & Lateral Spl Combo5 Grupado x8. <i>Braço Lizzie</i> Lateral Spl E, D x4. <i>Extensão Alternada</i>	8 8	 6x	3
9:55 Final (Explosão)	1x8 Pose	8		

TÉCNICA + COACHING

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

ONDA MUSICAL



IF I LOSE MYSELF

I stayed up at the sun
Thought of all the people, places and things I've loved
I stand up just to see
Of all the faces
You are the one next to me
You can feel the light start to tremble
Washing what you know out to sea
You can see your life out of the window, tonight
If I lose myself tonight
It'll be by your side
If I lose myself tonight
Wooh, wooh, wooh!
If I lose myself tonight
It'll be you and I
Lose myself tonight
Whoooooo
I woke up with the sun
Thought of all the people, places and things I've loved
I woke up just to see
Of all the faces
You are the one next to me

You can feel the light start to tremble
Washing what you know out to sea
You can see your life out of the window, tonight

If I lose myself tonight
It'll be by your side
If I lose myself tonight...
Wooh, wooh, wooh!
If I lose myself tonight
It'll be you and I...
Lose myself tonight
Whoooooo...

PUMP UP THE JAM

Pump up the jam
Pump it up
While your feet are stompin'
And the jam is pumpin'
Look at here the crowd is jumpin'
Pump it up a little more
Get the party going on the dance floor
Seek us that's where the party's at
And you'll find out if you're too bad(2x)
I want a place to stay
Get your booty on the floor tonight
Make my day
I want a place to stay
Get your booty on the floor tonight
Make my day(6x)

Yo! Pump up the jam

Yo! Pump it up! Pump up the jam
Pump up the jam
Pump it up, yo! Pump it up
Pump it up! Pump up the jam, pump it up
Pump it up, yo! Pump it up
Pump it up! Pump up the jam, pump it up
Pump it up, yo! Pump up the jam
Pump it up, pump it up, pump it up
Pump it up! Pump up the jam
Pump it up! Pump up the jam
Pump it up
Pump it up

**EU SEI! ENTÃO EU
FAÇO!**

**QUAL A IMPORTÂNCIA DE MOSTRAR A
INTENSIDADE DE CADA MOVIMENTO?**

Foco da Música: Concentre no trabalho do Reto Abdominal, Extensores do quadril e estabilizadores dorsais. **MOVIMENTOS PRINCIPAIS:** Abdominal Crunch, Crunch Oblíquo, Pointer e Prancha.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Introd (Batida Dance)	4x8	Step Touch E, D no trampolim. Movimentos de Soltura		4	8x
0:13	...Neon lights...	4x8	Step Touch E, D no chão, Movimentos de soltura		32	
0:28	Instr ...Neon lights...	4x8	Caminhe para frente do trampolim		16	
			Prepare-se para o Crunch		16	
0:44	Instr (Batida acentuada)	4x8	A Crunch 4/4. <i>Mãos atrás da cabeça</i>		16	2x
0:58	V1 When they look up at the...	4x8	A1 Crunch 2/2. <i>Mãos atrás da cabeça</i>		8	4x
1:12	Be still, my heart,	4x8	B Crunch Oblíquo 1/1 E com perna D elevada		4	8x
1:27	You're all I see in	4x8	B1 Repetir Crunch Oblíquo D		4	8x
1:41	Ref Baby, when they look up...	4x8	A2 Crunch 1/1. <i>Mãos atrás da cabeça</i>		4	8x
1:56	Baby, when they look up...	4x8	A3 Crunch 1/1 com os pés elevados. <i>Mãos atrás da cabeça</i>		4	8x
2:10	V2 Be still, my heart,	4x8	C Extensão e flexão das pernas 4/4. Cabeça apoiada		16	2x
			Opção: Joelhos flexionados			
2:24	You're all I see in	4x8	C1 Extensão e flexão das pernas 2/2. Cabeça apoiada		8	4x
			Opção: Joelhos flexionados			
2:39	Ref Baby, when they look up...	4x8	B3 Crunch Oblíquo 1/1 E com perna D elevada e estendida		4	8x
			Opção: Joelho flexionado			
2:54	Baby, when they look up...	4x8	B3 Repetir Crunch Oblíquo D		4	8x
3:08	...Neon lights...	4x8	A3 Repetir Crunch 1/1 com os pés elevados.		32	
3:23	You're all I see in	2x8	Along Abraze os joelhos e relaxe a lombar		16	
3:30	Cont	2x8	Trans Levante-se e prepare-se para a Prancha Alta		16	
3:38	Ref Baby, when they look up...	4x8	D Prancha Alta com o apoio dos joelhos		32	
			Opção: Prancha Alta sem joelhos			
3:53	Ref Baby, when they look up...	12x8	E Pointer com apoio dos Joelhos E, D.		32	3x
			Opção: Pointer sem apoio dos joelhos			
4:36	Instr (Batida Dance)	8x8	F Prancha Alta		64	
			Opção: Apoio dos joelhos			
5:05	Final	½x8	Along Apóie os joelhos e estenda os braços		4	

COACHING

CRUNCH

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

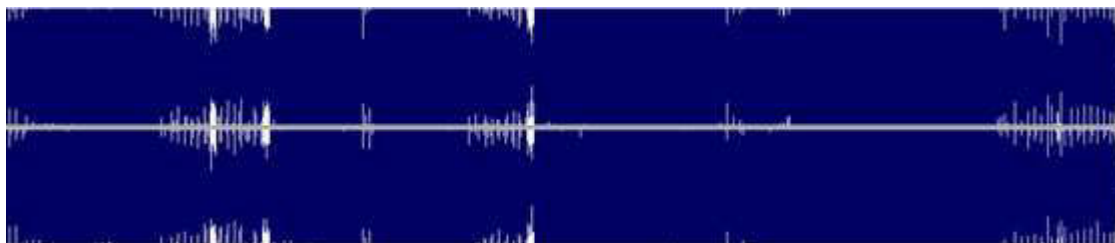
POINTER

- Deixe o tronco alinhado com o quadril
- Relaxe a cervical
- Estenda uma perna de cada vez
- Estenda o braço oposto a perna

PRANCHA

- Mãos apoiadas na lona
- Quadril mais baixo que os ombros
- Pernas estendidas

ONDA MUSICAL



NEON LIGHTS

Baby, when they look up at the sky
We'll be shootin' stars just passin' by
You'll be comin' home with me tonight
We'll be burnin' up like neon lights

Be still, my heart, 'cuz it's freakin' out
It's freankin' out
Right now
Shining like stars, 'cuz we're beautiful
We're beautiful
Right now

You're all I see in all these places
You're all I see in all these faces
So let's pretend we're running out of time
Of time

Baby, when they look up at the sky
We'll be shootin' stars just passin' by
You'll be comin' home with me tonight
We'll be burnin' up like neon lights
Baby, when they look up at the sky
We'll be shootin' stars just passin' by
You'll be comin' home with me tonight
We'll be burnin' up like neon lights
Neon lights
Neon lights
Neon lights
Like neon lights
Oh
Like neon lights
Oh

**EU SEI! ENTÃO EU
FAÇO!**

ONDE ESTÁ O FOCO DO EXERCÍCIO?

Foco da Música: Relaxe e alongue os músculos exigidos durante a aula.

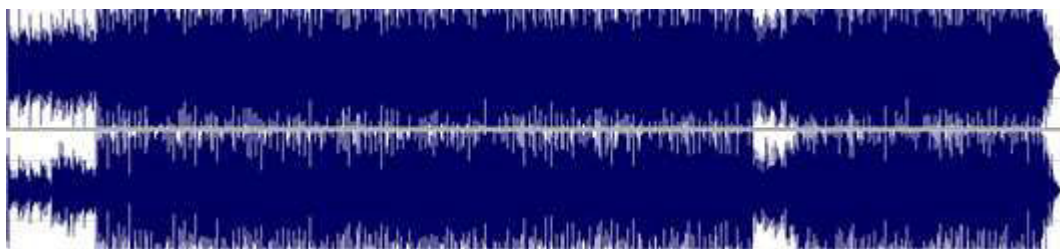
MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	Intro (Percussão)	4x8	Trans Levante-se lentamente Prepare-se para o alongamento	16	
0:19	Instr (Samba Brasileiro)	2x8	A Step Samba Power Jump E, D x4. <i>BR</i>	16	
0:29	V1 B aby I'm hot just like	2x8	B Puxe Perna D Alongue Quadríceps D	16	
0:38	And b aby, I can't hold	2x8	C Apoie pé D atrás Alongue Panturrilha	16	
0:49	And when I get...	2x8	B1 Alongue Quadríceps E	16	
0:59	M akes me feel	2x8	C1 Alongue Panturrilha E	16	
1:09	Sexual Healing baby,	1x8	A Repetir Step Samba Power Jump	8	
1:13	V2 W henever blue tear	2x8	D Pernas afastadas. Alongue Adutor D	16	
1:24	There is something	2x8	E Vire-se para E Alongue Flexor do Quadril D	16	
1:33	Honey I know	2x8	F Alongue Intenso Panturrilha D. Braços estendidos acima da cabeça	16	
1:42	If you don't...	2x8	G Leve o quadril para trás, Alongue Posterior E	16	
1:53	Get up, Get up, Get up,	2x8	A1 Step Samba do Power Jump D, E x4.	16	
2:02	B aby I got sick this...	2x8	H Pise perna E atrás da D, Alongue Banda Iliotibial	16	
2:13	B aby I think I'm	2x8	H1 Alongue Banda Iliotibial D	16	
2:22	And when I get...	2x8	I Pernas afastadas, incline o tronco para frente Alongue Cadeia Posterior	16	
2:32	M akes me feel	1x8	Trans Desenrole lentamente	8	
2:36	H elps to relieve the mind	2x8	A1 Repetir Step Samba do Power Jump D, E	16	
2:46	And it's g ood for me	2x8	D1 Pernas afastadas. Alongue Adutor E	16	
2:56	Come take control...	2x8	E1 Vire-se para D Alongue Flexor do Quadril E	16	
3:05	...feeling f ine...	2x8	F1 Alongue Intenso Panturrilha E. Braços estendidos acima da cabeça	16	
3:15		2x8	G1 Leve o quadril para trás, Alongue Posterior D	16	
3:25	Get up, Get up, Get up,	2x8	A Repetir Step Samba do Power Jump E, D	16	
3:34	And when I get...	½x8	Trans Pernas afastadas, movimento de respiração com os braços para cima	8	
3:38	And when I get...	3½x8	J Mãos nas coxas, massageie as costas	28	
3:50	(Samba Brasileiro)	1x8	A1 Step Samba do Power Jump	8	

CONEXÃO

Chegamos ao final da aula, agora 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

ONDA MUSICAL



SEXY HEALING

Ooh, baby let's get down tonight
Baby I'm hot just like an oven
I need some lovin'
And baby, I can't hold it much longer
It's getting stronger and stronger
And when I get that feeling
I want Sexual Healing
Sexual Healing, baby
Makes me feel so fine
Helps to relieve my mind
Sexual Healing baby, is good for me
Sexual Healing is something that's good for me

Whenever blue tear drops are falling
And my emotional stability is leaving me
There is something I can do
I can get on the telephone and call you my baby, and
Honey I know you'll be there to relieve me
The love you give to me will free me
If you don't know the things you're dealing
I can tell you, darling, that it's Sexual Healing
Get up, Get up, Get up, Get up, let's make love tonight
Wake up, Wake up, Wake up, Wake up, 'cos you do it right
Baby I got sick this morning
A sea was storming inside of me
Baby I think I'm capsizing
The waves are rising and rising

And when I get that feeling
I want Sexual Healing
Sexual Healing is good for me
Makes me feel so fine, it's such a rush
Helps to relieve the mind, and it's good for us
Sexual Healing, baby, is good for me
Sexual Healing is something that's good for me

And it's good for me and it's good to me
My baby ohhh
Come take control, just grab a hold
Of my body and mind
soon we'll be making it
Honey, oh we're feeling fine
You're my medicine open up and let me in
Darling, you're so great
I can't wait for you to operate
Get up get up get up get up
let's make love tonight

**EU SEI! ENTÃO EU
FAÇO!**

**É POSSÍVEL AUMENTAR A CONEXÃO ENTRE
OS SEUS ALUNOS?**

Foco da Música:

SESSÃO EDUCACIONAL

Foco da Música:

DEPOIMENTOS