

NOVO MIX |



WE CONTROL
THE SOUND

COMENTÁRIOS

FOCO E SENTIMENTO - POWER JUMP 58

OBJETIVO DA MÚSICA	TÍTULO DA MÚSICA	DURAÇÃO
1 AQUECIMENTO	I'm On Fire (Remix RKLuz)	4:25
2 TRAINING 1	Take On Me (Techno Remix RKLuz 2018)	5:36
3 TRAINING 2	La Cintura (Remix RKLuz)	6:06
4 INTENSIVE	Break Your Heart (Techno RKLuz)	7:38
5 CARDIO	Happier (Dance RKLuz)	5:25
6 TRAINING 3	Like a Prayer (Remix RKLuz 2018)	7:38
7 ELECTRIC INTENSIVE	Lucid Dream (Version RKLuz)	6:26
8 POWER HIIT	We Control The Sound (Remix RKLuz)	4:48
9 FORTALECIMENTO	One Kiss (Dance Mix RKLuz)	4:35
10 ALONGAMENTO	Flames (Version RKLuz)	4:19



LEGENDA

Final	Última parte da música	BC	Braços de Corrida
T	Trás	BR	Braços Relaxados
Combo	Combinação	BS	Braços Swing
cts	Contagens	BP	Braços em Pêndulo
Seq	Sequência	PD	Puxada Dupla
HOH	Mãos na cintura	ME	Mãos Espalmadas
MC	Mãos nas coxas	BCb	Braços Combinados
Instr	Instrumental	EA	Extensão Alternada
Intro	Introdução	EF	Estende à Frente
Sinte	Sintetizador	BL	Braço Lizzie
B-up	Crescente	SB	Soco Oposto para Baixo
B-down	Decrescente	O/H	Acima da Cabeça
B-high	Alto	(Spl/Spl/Dpl)	simples, simples e duplo
B-low	Baixo	(Dpl/Spl/Spl)	duplo, simples e simples
E	Esquerda	Ref	Refrão
D	Direita		Assista o Vídeo

Níveis

1
2
3
4

NÍVEIS DE INTENSIDADES

Use esta seção para auxiliar a elaborar as melhores informações para os seus alunos, sobre: as diferentes intensidades de movimentos ou sequências, o aumento ou diminuição das amplitudes e alavancas dos movimentos G1 e G2. Importante acompanhar a Sequência Progressiva G1.

NOVIDADE POWER JUMP

TREINAMENTO BLOCO

PROFESSOR: neste mix você encontra momentos de treinamento em BLOCO. Serão movimentos coreografados de forma isolada ou combinada, para serem treinados pela repetição do exercício em 10". O nível de intensidade poderá ser usado por você, ou seja, você poderá passar as sugestões da intensidade para seus alunos, mas o importante é que o foco seja no trabalho da execução aumentando a amplitude e força de empurrar.

Power Jump - FORMATOS EXPRESS

FORMATOS EXPRESS 45'

OPÇÃO 1

Música 1 Aquecimento
Música 2 Training 1
Música 3 Training 2
Música 4 Intensive
Música 5 Cardio
Música 7 Electric Intensive
Música 9 Alongamento
(Máx. 2 min)

OPÇÃO 2

Música 1 Aquecimento
Música 2 Training 1
Música 4 Intensive
Música 5 Cardio
Música 6 Training 3
Música 7 Electric Intensive
Música 9 Alongamento
(Máx. 2 min)

FORMATOS EXPRESS 30'

OPÇÃO 1

Música 1 Aquecimento
Música 3 Training 2
Música 4 Intensive
Música 8 Power HIIT
Música 9 Alongamento
(Máx. 2 min)

OPÇÃO 2

Música 1 Aquecimento
Música 2 Training 1
Música 6 Training 3
Música 8 Power HIIT
Música 9 Alongamento
(Máx. 2 min)

MIXAGEM POWER JUMP

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

1. Respeitar a estrutura original da aula de Power Jump (independente do tempo de duração).
2. Manter as faixas/músicas 1 e 2 do mesmo mix.
3. No formato 60', não repetir um ou mais movimento(s) de G2 nas músicas 4, 6 e 7.

Power Jump #58!

Bem vindo ao Power Jump 58! É hora de saltar, voar com ainda mais qualidade na evolução Power Jump.

Você já começa a aula em CHAMAS, com a certeza que terá pela frente um mix apaixonante, a ponto de QUEBRAR o seu CORAÇÃO. E muito mais do que isso, queimar e quebrar muitas calorias com um treino proporcionalmente intenso e divertido!

Juntos, damos vida à #familiapowerjump

Sugestão: Leia as letras das músicas, conheça seus detalhes e enriqueça o ato de gerar emoções através delas.

Relembrar: Nas músicas 4, 6 e 7, passe as opções de **INTENSIDADE** e **COMPLEXIDADE**, seguindo as orientações do coaching **POWER**, com dicas claras da 1ª Camada. Respeite os níveis de intensidade sugeridos nas notas coreográficas e no vídeo pelos apresentadores.

#powerjump #powerjumpamigo #powerjumpbeautiful world #powerjumpgoodlife #powerjumpsanguelaranja #powerjump58 #familiapowerjump

Envie seu feedback para: robinson.kennedy@lesmills.com



powerjumpoficial

Diretor e coreógrafo do Power Jump

Robinson Kennedy

Power Jump 58



Da E p/ D: Diogo Henrique, Viviane Neves, Beto Gonçalves, Camila Braido e Robinson Kennedy

Power Jump #58 - Apresentadores

Robinson Kennedy (São Paulo): Coreógrafo do Programa Power Jump. Criador da Metodologia Black Series Training, Treinador e Apresentador de BODYATTACK, BODYCOMBAT e Les Mills Sprint. Idealizador e Treinador do Módulo de Treinamento Power Jump Expert e Power Jump Intensive. Diretor de Programa da Les Mills Brasil Fitness. **(CREF: 3246-G/SP)**

Viviane Neves (São Paulo): Treinadora de Power Jump, BODYSTEP e GRIT, Treinadora de Power Jump Expert, apresentadora de BODYPUMP e BODYBALANCE, professora de CXWORX e Black Series training. Sócio-Proprietária e professora da ANVIFITNESS ACADEMIA. Cref 072351-G/SP. **(CREF: 044383-G/RJ)**

Beto Gonçalves (Maceió): Treinador Power Jump, GRIT e SPRINT. Treinador de Power Jump Expert. Apresentador de BODYCOMBAT. Professor de RPM. Supervisor de Customer Experience na Região Nordeste da Les Mills Brasil Fitness. Gerente e Professor na Academia Fit Arena (Maceió/AL). Coordenador Técnico de Ginástica da Oxxi Academia (Sobral/CE). **(CREF: 36397-G/SP)**

Power Jump #58 - Apresentadores (continuação)

Diogo Henrique (São Paulo): Apresentador e Treinador de Power Jump. Treinador Power Jump Expert, BODYPUMP, BODYATTACK. Gerente da unidade rede BlackFit e professor da academia All Day. **(CREF: 120295-G/SP)**

Camila Braido (São Paulo): Treinadora Júnior Power Jump, Apresentadora CXWORX, Professor Body Pump, Body Balance e Grit. Professora de Ginástica Bio Ritmo Academia e Personal Trainer Smart-Fit. **(Cref 077983-G/SP)**

AGRADECIMENTOS ESPECIAIS

Agradecemos aos nossos verdadeiros parceiros, pessoas e empresas que nos auxiliam e compartilham conosco valores e todo este sucesso:

- **JEP** – *pela parceria e o empréstimo dos minitrampolins:*

www.jepsports.com.br

- **Técnico de áudio:** Zeca: zecahi@gmail.com

- **Time de Montagem e Produção:** Michaelli Produções:

fabio@michaelli.com.br

- **Time de Filmagem e Edição:** Megatropoer Filmagem:

megatropoerfilmagem@yahoo.com.br

- **Revisão Ortográfica do Material:** Daniela Gonzalez

- **Assistente Técnica:** Treinadora e apresentadora Aline Sartori

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

1 AQUECIMENTO

I'm On Fire (Remix RKLuz) > 4:25 mins

FOCO DA MÚSICA: Crie uma grande conexão e mostre para seus alunos, como é simples e divertido se movimentar no minitrampolim.

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	I'm On Fire	8x8	Along Pise E no trampolim, Alongue Panturrilha D Posterior de Coxa E Repetir para o outro lado	16 16 32	
0:35	Instr	4x8	Alongamento Dinâmico de Adutores E, D, E, pausa. Depois, D, E, D, pausa. Repetir Alongamento Dinâmico de Adutores.	16 16	
0:48	I'm On Fire	3½x8	Alongue quadríceps D Repetir para o outro lado	16 12	
1:00	Br	½x8	Suba no trampolim	4	
1:02	Sinte	4x8	A Agachamento 1/1	4	8x
1:15	On Fire	1x8	B Step Touch	4	2x
1:19	I'm the kind	4x8	C Calcanhar T E, D. EF	4	8x
1:32	What I say	4x8	D Chinelo Quatro. HOH	8	4x
1:46	Br	½x8	B Step Touch E, D	4	
1:48	On Fire	4x8	E Cowboy Alto Dpl E, D. HOH	4	8x
2:01	my desire	4x8	E¹ Cowboy Alto (Spl/Spl/Dpl) E, D. HOH	8	4x
2:14	kind of guy	4x8	F Chá-Chá Dançante E, D. BR	4	8x
2:28	Sinte	4x8	G Lateral Dpl E, D. BS	4	8x
2:42	B-Break	4x8	H Squat Lateral E, D. Br Locomotiva	4	8x
2:55	On Fire	1x8	Trans Pausa	8	
2:59	I'm the kind	4x8	I Joelho Spl E, D. EA	4	8x
3:13	What I say	4x8	I¹ Joelho Spl E, D. PD	4	8x
3:25	Br	½x8	Trans Pausa	4	

3:27	On Fire	4x8	J	Grupado. <i>ME</i>	32	
3:41	Sinte	4x8	K	Tesoura Quatro E, D. <i>BC</i>	8	4x
3:54	Continua	4x8	K¹	Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	4	8x
4:08	On Fire	1x8	B	Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	2x
4:11	B-down	4x8	F	Chá-Chá E, D. <i>BR</i>	4	8x
				Transição para a música 2		

TÉCNICA

MOVIMENTOS G1

- Corra no centro e mantenha o tronco reto ☐
- De um lado para outro, nos movimentos laterais ☐
- Movimente os braços de forma sincronizada ☐
- Mantenha um pé em contato com a lona e empurre ☐

MOVIMENTOS G2

- Contato na lona com os pés planos ☐
- Deixe a cervical na posição neutra ☐
- Empurre as pernas com a ação dos glúteos ☐
- O quadril deve ser empurrado para trás ☐

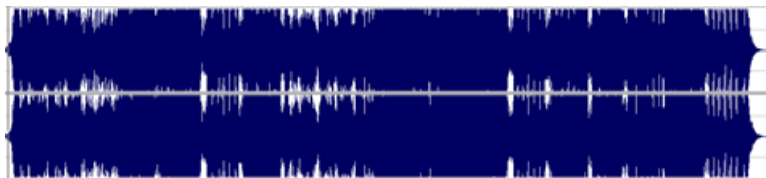
PROFESSOR

PROFESSOR: seja tão inspirador quanto a Treinadora Viviane Neves para começar a aula incendiando seus alunos de motivação e paixão pelo Power Jump!

MOVIMENTOS DOS SQUATS

- Técnica de Aterrissagem: ponta-bola-calcanhar
- De um lado para o outro, salta e agacha
- Quadril pra trás e pra baixo, tronco levemente inclinado
- Braços de locomotiva!

ONDA MUSICAL



I'M ON FIRE

Im On Fire (Break you day)
You take Me Higher (When You Say)
Let's make the night and kiss
the day

You're my desire (Break you day)
I feel inspired (When you say)
Let's make the night and kiss
the day

I'm On Fire (Break you day)
You take Me Higher (When You Say)
Let's make the night and kiss
the day

I'm the kind of guy who don't
wanna stick around just cause
you're famous
Everybody Knows that Money
doesn't blew ne away
(Blew me away, blew me away)
What I say is the time is gonna
impress me boy
(has got the things, has got the
things)
Maaybe it's a kust smile but
something that you're done it
for me

I never compromisse
This is my...
I'll try...
And now I realized
This is not hand to see

2 TRAINING 1

Take On Me (Techno Mix RKLuz 2018) > 5:36 mins

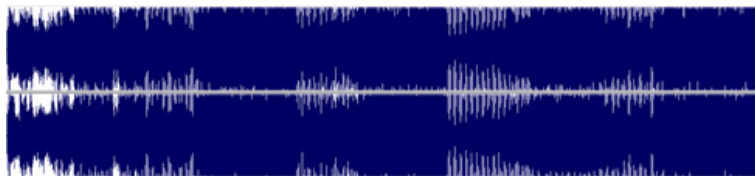
FOCO DA MÚSICA: Comece o 1º pico da aula com muita emoção e focado nas dicas para as Corridas Hops e o Sprint Alto 1,2,3.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Corrida & Variações, Calcanhar T & Variações, Joelho com Puxada Dpl Sprint Alto 1,2,3.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	<u>Take me on</u>	2x8	A	Chá-Chá E, D, <i>BR</i> APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA	4	4x
0:07	Sinte	4x8	B	Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
0:20	Melodia	6x8	Seq ¹	CORRIDA HOP & SPRINT Corrida Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BC</i> Sprint Alto (1/2/3) E, D 2x. <i>BC</i>	8 8	3x
0:40	<u>tal</u> king	4x8	C	Calcanhar T Repetidor E, D. <i>EF</i>	16	2x
0:53	<u>Shy</u> ing	2x8	C ¹	Calcanhar T Dpl E, D. <i>EF</i>	8	2x
1:00	<u>Take me on</u>	8x8	Combo ¹	Joelhos & Calcanhares T Joelho Spl E, D 3x. <i>PD</i> Calcanhar T Dpl E. <i>EF</i> Repetir para o outro lado	12 4 16	2x
1:26	So needless	14x8	Repetir sequência – C / C¹ / Combo¹			
2:13	Guitarra	2x8	B	Repetir Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	8x
2:19	Seq	4x8	D	Sprint Alto (1/2/3) E, D. <i>BC</i>	4	8x
2:33	Solo	2x8	B	Repetir Corrida Spl E, D. <i>Palmas</i>	2	8x
2:40	Continua	6x8	Seq ¹	Repetir Seq¹ CORRIDA HOP & SPRINT		3x
3:00	<u>Oh</u> the things	18x8	Repetir sequência – C / C¹ / Combo Nota: fazer 1x a mais o Combo¹ (4x8)			
4:00	<u>Take me on</u>	2x8	Pausa	Dramatização	16	
4:06	<u>Take me on</u>	4x8	A	Repetir Chá-Chá	32	

4:20	I'll be gone	4x8	Combo ²	Joelhos & Sprint Alto (1/2/3) Joelho Spl E, D 2x . PD Sprint Alto (1/2/3) E, D 2x . BC	8 8	2x
4:33	I'll be	1x8	E	Joelho Spl E, D. PD	4	2x
4:36	B-up	12x8	Combo ³	Sprint Alto (1/2/3) & Joelhos Sprint Alto (1/2/3) E, D 2x . BC Joelho Spl E, D 2x . PD	8 8	6x
5:16	B-down	4x8	D	Repetir Sprint Alto (1/2/3) E, D. BC	4	8x
5:30				Pose Final: Comemoração		

ONDA MUSICAL



TAKE ON ME

We're talking away
 I don't know what
 I'm to say I'll say it anyway
 Today's another day to find you
 Shying away
 I'll be coming for your love, okay?
 Take on me, (take on me)
 Take me on, (take on me)
 I'll be gone
 In a day or two

 So needless to say
 I'm odds and ends

I'll be stumbling away
 Slowly learning that life is OK
 Say after me
 It's no better to be safe than sorry
 (Chorus)

 Oh the things that you say
 Is it live or
 Just to play my worries away
 You're all the things I've got to
 remember
 You're shying away
 I'll be coming for you anyway
 (Chorus)

DICAS DE CONEXÃO + ENTRETENIMENTO

É uma música muito conhecida e divertida. Aproveite para interagir com os alunos e para criar dramatizações. Inspire-se nos apresentadores do vídeo e crie uma atmosfera agradável em sua aula.

TÉCNICA + COACHING

CALCANHAR T

- *Pés afastados e pisando próximos da costura*
- *Tronco na vertical*
- *Estenda os braços até a linha do peito*

JOELHO SPL

- *Tronco reto e braços acima da cabeça*
- *Suba o joelho apontando para frente*
- *Sinta o abdominal contraído durante a puxada*

SPRINT ALTO (1/2/3)

- *Joelho na linha do quadril, ritmo: 1/2/3, 1/2/3*
- *Tronco na vertical*
- *Braços de corredor, atléticos*

3 TRAINING 2

La Cintura (Remix RKLuz) > 6:06 mins

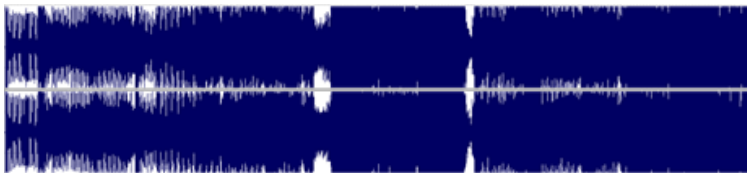
FOCO DA MÚSICA: Com um estilo latino, o foco está na velocidade e agilidade durante a troca das pernas nas variações dos Cowboys.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Hip Hop Dpl & Defensor, Calcanhar F & Variações, Cowboy Alto Spl & Dpl.

	MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	Batida	4x8		Passe OBJETIVO e FOCO	32	
0:13	Seq	4x8	A	Cowboy Baixo Spl E, D. HOH	2	16x
0:27	Solo + Guitar	4x8	B	Hip Hop Defensor E, D. ME	2	16x
0:40	Flauta	2x8	C	Step Touch E, D. BR	4	4x
0:47	quando anda	2x8	D	Calcanhar F Spl E, D. SB	4	4x
0:53	de seda	2x8	E	Cowboy Alto Dpl E, D. HOH	4	4x
1:00	Me acerco	2x8	E¹	Cowboy Alto (Spl/Spl/Dpl) E, D. HOH	8	2x
1:07	mi <u>c</u> intura	8x8	Combo¹	Calcanhar F & Cowboy Alto Calcanhar F Spl E, D 4x. SB Cowboy Alto (Spl/Spl/Dpl) E, D 2x. HOH	16 16	2x
1:34	Solo	2x8	C	Repetir Step Touch E, D. BR	16	
1:40	mi <u>c</u> intura	10x8	Combo²	Cowboy Baixo & Cowboy Alto - Diagonais Cowboy Baixo Spl E, D 4x. HOH Cowboy Alto (Spl/Spl/Dpl) E, D. HOH - Virando diagonais	8 8	5x
2:14	a la <u>p</u> laya	28x8		Repetir Sequência – C (1x8), D, E, E¹, Combo¹, Combo² (6x)		

3:44	mi cintura	2x8	C	Repetir Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	4x
				APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA		
3:51	Y bajando	4x8	B ¹	Hip Hop Dpl E, D. <i>BP</i>	4	8x
4:05	Sinte	4x8	B	Hip Hop Defensor E, D. <i>ME</i>	2	16x
4:18	Continua	4x8	B ²	Troca de Referência - Quadrado		
				Hip Hop Defensor E, D. <i>ME</i>	32	
4:32	mi cintura	2x8	C	Repetir Step Touch E, D. <i>BR</i>	16	
4:38	Y bajando	4x8	Combo	Combo Final		
				Cowboy Baixo Spl E, D 4x. HOH	8	
				Cowboy Alto Dpl E, D. HOH - Movimento-se nas diagonais	8	
				Hip Hop Defensor E, D 8x. ME	16	
4:52	Sinte	16x8	Combo	Repetir Combo Final com Troca de Referência - Quadrado	96	
5:45	mi cintura	4x8	A	Cowboy Baixo Spl E, D. <i>HOH</i>	2	16x
6:00	mi cintura			Pose Final		

ONDA MUSICAL



LA CINTURA

Destaca cuando anda
Va causando impresión
Cada día cuando levanta
Brilla como el sol

Su vestido de seda
Calienta mi corazón
Como en una novela
En la televisión

Me acerco a ti, bailemos, juguemos
Acércate oohhh

Porque mi cintura
Necesita tu ayuda
No lo tengo en las venas
Y no la puedo controlar

Creo mi cintura
Choca con mi cultura
Tropiezo con la arena
Ya no me puedo controlar

Y bajando, bajando
Olvidando, olvidando que
Estoy bailando bailando
Y así hasta el amanecer

Porque mi cintura
Necesita tu ayuda
No lo tengo en las venas
Voy a aprender a controlar

Mi cintura, cintura
(Mi cintura, cintura)

Porque no bajamos a la playa
Para así practicar
Pronto por la mañana
Así no hay nadie más

Cuando bailo contigo
Tu cuerpo me da calor
Besito a besito
Mi fruta de la pasión

Me acerco a ti, bailemos,
juguemos.....

Ven hacia mi, ven hacia mi
Como las olas del mar
Ven hacia mi, ven hacia mi
Que ya no puedo parar

Ven hacia mi, ven hacia mi
Como las olas del mar
Ven hacia mi, ya no puedo parar

Y bajando, bajando
Olvidando, olvidando que
Estoy bailando bailando
Y así hasta el amanecer

Porque mi cintura
Necesita tu ayuda
No lo tengo en las venas
Voy a aprender a controlar

COACHING 1ª CAMADA

COWBOY BAIXO

- *Pé líder, o calcanhar próximo da costura* ☐
- *Punhos cerrados na cintura* ☐
- *Troque rapidamente as pernas, “um e um”* ☐

COWBOY ALTO

- *Tronco na vertical* ☐
- *Pé de apoio fixo atrás* ☐
- *Eleve o joelho e sinta a parte interna da coxa* ☐

DICAS TÉCNICAS

HIP HOP DEFENSOR

PROFESSOR, Foi atualizado no 1º Workshop de 2018 que a fase de aterrissagem do Hip Hop Defensor é: Bola do pé e calcanhar. A velocidade do movimento faz com que a aterrissagem seja com o pé plano.

TROCAS DE REFERÊNCIAS

PROFESSOR, organize em seu roteiro o ensino com clareza das direções das trocas de referências. Use ferramentas de Coaching Visual e Verbal conforme o Apresentador Beto faz no vídeo. Isso facilita a compreensão dos alunos.

ENTRETENIMENTO

Professor, aproveite esta música para fazer apresentações dramáticas para acrescentar muita diversão a essa música. Faça isso nos momentos certos, conforme sugerido no vídeo para não comprometer a Coreografia e a Técnica dos movimentos, entregando corretamente o treino aos seus alunos.

4 INTENSIVE

Break Your Heart (Techno RKLuz) > 7:38 mins

FOCO DA MÚSICA: Termine o 1º Pico da aula focado no trabalho de alavanca das Tesouras e Chinelos Quatro.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Tesoura & Variações, Chinelo & Variações, Joelho Spl.

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	Batida	4x8	INTRODUÇÃO: Objeto e Foco da Música	32	
0:13	Whoa oh	4x8	A Grupado. <i>HOH</i>	32	
0:27	B-high	4x8	B Tesoura Quatro E, D. <i>BC</i>	8	4x
0:40	Continua	4x8	B ¹ Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	4	8x
0:54	baby	4x8	C Chinelo Quatro. <i>HOH</i>	8	4x
1:07	If you fall	4x8	C ¹ Chinelo Dpl. <i>Br abertos (2cts), Br cruzados (2 cts)</i>	4	8x
1:20	gonna break	8x8	Seq ¹ Chinelos Quatro & Dpl Chinelo Quatro. <i>Br abertos (4 cts), mãos unidas (4 cts)</i> Chinelo Dpl 2x . <i>Br (2cts), br cruzados (2 cts)</i>	8 8	4x
1:47	(Come on...)	½x8	D Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	
1:49	Sinte	4x8	E Joelho Spl E, D. <i>EA</i>	4	8x
2:02	gonna break	4x8	Combo ¹ Tesouras & Joelhos Tesoura Quatro E, D. <i>BC</i> Tesoura Dpl E, D 2x . <i>BC</i> Joelho Spl E, D 4x . <i>EA</i>	8 8 16	
2:12	Solo Sinte	12x8	Combo ¹ Repetir Combo¹ - o Joelho é com PD		3x
2:56	Br	½x8	D Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	
2:58	point trying	24½x8	Repetir Sequência – C, C¹, Seq¹, Combo¹ e D		
4:33	(Rap)	4x8	C ¹ Chinelo Dpl. <i>Br abertos (2cts), br cruzados (2 cts)</i>	4	8x

4:47	to me <u>b</u> aby	4x8	C ²	Chinelo Spl. <i>Br abertos e cruzados</i>	2	16x
5:00	<u>h</u> ide	4x8	D	Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	8x
5:14	If you <u>f</u> all	16x8	Combo ²	Chinelos e Joelhos com PD Chinelo Dpl. <i>Br abertos (2cts), Br cruzados (2 cts)</i> Chinelo Spl 2x. Br e cruzados Repetir Joelho Spl E, D 4x. PD	4 4 8 16	4x
6:07	Break	4½x8	Pausa	Hidratação	40	
6:22	Solo Sinte	20x8	BLOCO	BLOCO Chinelo Spl. <i>Br abertos e cruzados</i> Joelho com Propulsão E, D. <i>PD</i> Chinelo Spl. <i>Br abertos e cruzados</i> Joelho com Propulsão E, D. <i>PD</i> Chinelo Spl. <i>Br abertos e cruzados</i>	32 32 32 32 32	
7:32	Explosão	1x8	Final	Pés afastados, faça um giro de tronco da E para D TRANSIÇÃO – 5” para música 5	8	

DICAS DO COACHING 2ª CAMADA

CHINELO

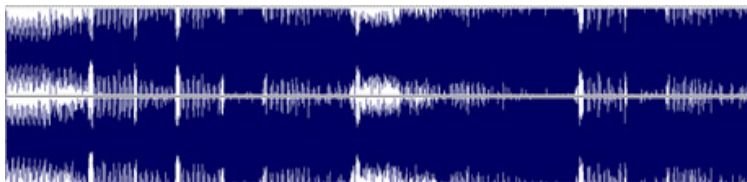
- Empurre o trampolim e na volta deixe seu joelho subir
- Trabalhe a alavanca do quadril para a aumentar a amplitude
- Sinta a sua frequência “quebrar o seu coração”

TESOURA

- Peso do corpo nas duas pernas, assim mantenha os pés chapados
- Incline o tronco para frente deixando que o quadril vá para trás no rebote da lona
- Sinta a contração do abdômen durante a flexão do quadril.



ONDA MUSICAL



BREAK YOUR HEART

Now listen to me baby
Before I love and leave you
They call me heart breaker
I don't wanna deceive you

If you fall for me
I'm not easy to please
I might tear you apart
Told you from the start, baby from
the start

I'm only gonna break break ya
break break ya heart
I'm only gonna break break ya
break break ya heart
I'm only gonna break break ya
break break ya heart
I'm only gonna break break ya
break break ya heart
Whoa oh whoa, whoa oh whoa

There's not point trying to hide it
No point trying to evade it
I know I got a problem
Problem with misbehaving
If you fall for me
I'm not easy to please
I might tear you apart

Told you from the start, baby from
the start
I'm only gonna break break ya
break break ya heart (4x)

That's all I'm gonna do woman
Listen, now I'm only gonna break
yo heart
And shatter and splatter it all into
little bitty pieces
Whether or not you get it all
together then it's finders keepers
and losers weepers
See I'm not tryin' to lead you on,
no I'm only tryin' to keep it real
You might say this is Ludacris, but
Taio Cruz tell her how you feel
Hey and I know karma's gonna
get me back for bein' so cold
Hey, like a big bad wolf, I'm born
to be bad and bad to the bone
Hey, if you fall for me, I'm only
gonna tear you apart
Hey, told ya from the start, hey
I'm only gonna break break ya
break break ya heart (4x)

Whoa oh whoa
Whoa oh whoa

5 CARDIO

Happier (Dance RKLuz) > 5:25 mins

FOCO DA MÚSICA: Trabalhe de forma intensa os movimentos propulsores, e mantenha a diversão que a música oferece.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Corrida Atlética, Variações Calcanhar T & F, Calcanhares T Repetidores com propulsão.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Introd	4x8	HIDRATAÇÃO E INTRODUÇÃO		32	
0:13	Instr	4x8	A	Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
0:27	Walking down	8x8	B	Calcanhar F (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>Soco para baixo</i>	16	4x
0:54	Ain't nobody	8x8	Combo ¹	Corridas & Calcanhares F Corrida E, D. <i>BC</i> 8 Calcanhar F (Spl/Spl/Dpl) E. <i>Soco para baixo</i> 8 Corrida D, E. <i>BC</i> 8 Calcanhar F (Spl/Spl/Dpl) D. <i>Soco para baixo</i> 8 NOTA: Na 2ª Rep antecipe o giro de 180º e fique de costas para a turma		2x
1:20	look happier	8x8	Combo ¹	Repetir Combo¹ - Com Meia Lua	64	
1:47	Br	1x8	C	Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	2x
1:51	Solo Sinte	8x8	Combo ²	Corridas Atléticas & Repetidores Corrida Atlética E, D x8. <i>BC espalmadas</i> 8 Calcanhar Repetidor E, D. <i>EP</i> 8		2x
2:17	look happier	4x8	Combo ¹	Repetir Combo¹ - Com Meia Lua	32	
2:31	Vento	1x8	C	Repetir Step Touch E, D	8	
2:34	Sat in the	32x8	Repetir toda Sequência – B (4x8), Combo ¹ (4x8), Combo ¹ - Meia Lua, C, Combo ² , Combo ¹			

4:11	happier	4x8	C ¹	Chá-Chá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	8x
4:25	Sinte Forte	16x8	BLOCO	Corridas Atléticoas & Repetidores BP Corrida Atléticoa E, D x8. <i>BC espalmadas</i> Calcanhar Repetidor E, D com Propulsão. <i>BP</i>	16 16	4x
5:19	Final	1½x8	Final	APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA	4	

TÉCNICA + COACHING

CORRIDA ATLÉTICA

- *Pés pisando próximos da costura*
- *Amorteça a corrida pisando primeiro com a ponta do pé*
- *Braços ao lado do corpo com as mãos espalmadas*

CALCANHAR COM PROPULSÃO

- *Impulsione o tronco para cima com força unilateral e vertical*
- *Amorteça o peso do corpo com a fase de aterrissagem correta*
- *Leve o calcanhar em direção do bumbum*

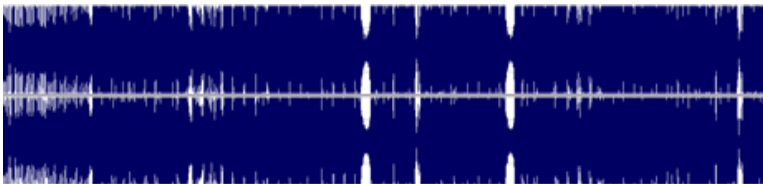
DICA PARA O PROFESSOR

PROFESSOR: O Calcanhar T Repetidor, é um movimento G1 com o trabalho de propulsão, assim manter a intensidade a fase de aterrissagem e a projeção do corpo para a vertical é muito importante. Nas primeiras aulas faça com que os alunos compreendam a execução correta.

DICAS DE TÉCNICA + COACHING

Professor, você tem uma música cardio com treinamento de propulsores e Corrida Atléticoas, esteja preparado para estimular seus alunos a treinarem forte, mas esteja atento para os alunos que necessitam das opções.

ONDA MUSICAL



HAPPIER

Walking down 29th and park
I saw you in another's arms
Only a month we've been apart
You look happier

Saw you walk inside a bar
He said something to make you laugh
I saw that both your smiles were
twice as wide as ours
Yeah you look happier, you do

Ain't nobody hurt you like I hurt you
But ain't nobody love you like I do
Promise that I will not take it personal
baby
If you're moving on with someone
new

Cause baby you look happier, you do
My friends told me one day I'll feel
it too
And until then I'll smile to hide the
truth
But I know I was happier with you

Sat in the corner of the room
Everything's reminding me of you
Nursing an empty bottle and telling
myself you're happier
Aren't you?

Ain't nobody hurt you like I hurt you
But ain't nobody need you like I do
I know that there's others that
deserve you
But my darling I am still in love with
you

But I guess you look happier, you do
My friends told me one day I'll feel
it too
I could try to smile to hide the truth
But I know I was happier with you

Baby you look happier, you do
I knew one day you'd fall for
someone new
But if he breaks your heart like lovers
do
Just know that I'll be waiting here
for you

6 TRAINING 3

Like a Prayer (Remix RKLuz 2018) > 7:38 mins

FOCO DA MÚSICA: Contamine seus alunos com a energia da música e diferencie as intensidades nos movimentos Laterais. Atenção para a Combinação de Grupado com Squat Lateral..

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Grupados, Twist & Variações, Laterais & Variações, Squat Lateral.

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	Introd	4x8	INTRODUÇÃO	32	
0:13	Life is	4x8	A Chá-Chá Dançante E, D. <i>BR</i>	4	8x
0:27	feels like	4x8	B Grupado. <i>BR</i>	1	32x
0:40	I hear your	4x8	C Twist Quatro E, D. <i>BH</i>	8	4x
0:54	I close my	4x8	C ¹ Twist Dpl E, D. <i>BH</i>	4	8x
1:07	<u>When</u> you	8x8	Seq ¹ Lateral Dpl & Quatro		
			Lateral Dpl E, D x4. <i>BS</i>	16	
			Lateral Quatro E, D x2. <i>BCb</i>	16	2x
1:34	you <u>there</u>	4x8	D Lateral Spl E, D. <i>EA</i>	2	16x
1:48	Like a child	20x8	Repetir Toda Sequência – C, C¹, Seq¹e D		
2:56	you <u>there</u>	4x8	D ¹ Lateral Spl E, D		
			AMPLITUDE	32	
3:09	feels like	4x8	Pausa - Recuperação	32	
3:22	Life is a	4x8	E Passo Lateral Pulse x2		
			E, D. <i>MC</i>	8	4x
3:35	Oh, oh, oh	2x8	F Preparação para o		
			Grupado	16	
3:42	Eletrônico	4x8	F Grupado. <i>BL</i>		
			<i>Espalmadas</i>	1	32x
3:56	Voice	4x8	E1 Squat Lateral E, D.		
			<i>Br locomotivas</i>	4	8x
4:09	When you	8x8	BLOCO Grupado x8. <i>BL</i>		
	call		<i>Espalmadas</i>	8	
			Squat Lateral E, D x2.		
			<i>Br locomotivas</i>	8	4x
4:36	Life is a	4x8	Pausa – Recuperação	32	
4:50	When you	4x8	APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA	32	
	call				

5:03	Just like	4x8	Seq ²	Lateral Dpl & Quatro - Reduzido		
				Lateral Dpl E, D x2. <i>BS</i>	8	
				Lateral Quatro E, D. <i>BCb</i>	8	2x
5:16	like a prayer	8x8	Seq ²	Repetir Lateral Dpl & Quatro - Reduzido	64	
5:43	you there	4x8	D	Repetir Lateral Spl	32	
5:57	you there	4x8	D ¹	Repetir Lateral Spl AMPLITUDE	32	
6:10	Life is a	4x8		Pausa – Recuperação	32	
6:24	Eletrônico	2x8	F	Grupado	16	
6:31	When you call	12x8	BLOCO	Grupado x8. <i>Mãos em oração</i>	8	
				Squat Lateral E, D x2. <i>Br locomotivas</i>	8	6x
7:11	Heaven help	4x8	F ¹	Grupado. <i>Mãos em oração</i>	1	32x
7:24	feels like	4x8	Final	APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA	32	

TÉCNICA + COACHING

TWIST

- Mantenha os pés chapados e unidos ☐
- O tronco se mantém mais próximo da vertical ☐
- Mantenha os braços abaixo da linha dos ombros ☐

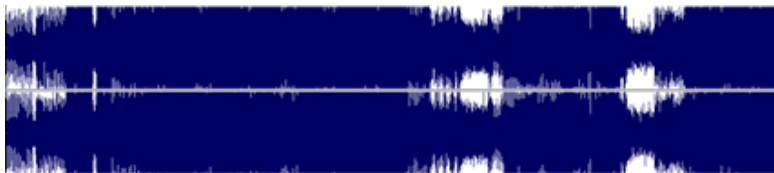
SQUAT LATERAL

- Salte de um lado para outro ☐
- Fase de aterrissagem ponta/bola/calcanhar ☐
- Leve o quadril para trás ☐
- Sinta que o peso do corpo está sob os calcanhares ☐

ENTRETENIMENTO

PROFESSOR: Esta coreografia sincronizada com este super hit da Madonna, cria uma grande oportunidade de estimular seus alunos a treinarem ainda mais motivados. Aproveite cada parte da música para criar momentos de muita emoção.

ONDA MUSICAL



LIKE A PRAYER

Life is a mystery
Everyone must stand alone

I hear you call my name
And it feels like home
When you call my name it's like a little
prayer
I'm down on my knees, I wanna take you
there
In the midnight hour I can feel your power
Just like a prayer you know I'll take you
there

I hear your voice
It's like an angel sighing
I have no choice, I hear your voice
Feels like flying

I close my eyes
Oh God I think I'm falling
Out of the sky, I close my eyes
Heaven help me

When you call my name it's like a little
prayer
I'm down on my knees, I wanna take you
there
In the midnight hour I can feel your power
Just like a prayer you know I'll take you
there

Like a child
You whisper softly to me
You're in control just like a child
Now I'm dancing
It's like a dream
No end and no beginning
You're here with me it's like a dream
Let the choir sing

(Chorus)

Life is a mystery
Everyone must stand alone
I hear you call my name
And it feels like home
Just like a prayer, your voice can take me
there
Just like a muse to me, you are a mystery
Just like a dream, you are not what you
seem
Just like a prayer, no choice your voice
can take me there
Just like a prayer, I'll take you there
It's like a dream to me

Your voice can take me there
Like a prayer
Just like a prayer
Just like a prayer, your voice can take me
there

7 ELECTRIC INTENSIVE

Lucid Dream (Version RKLuz) > 6:26 mins

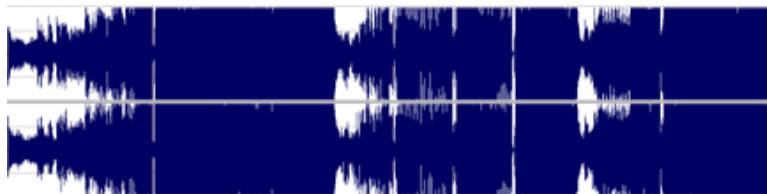
FOCO DA MÚSICA: Prepare dicas importantes do treinamento Contínuo e Intervalado. Leve seus alunos para uma verdadeira montanha russa de emoções.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Corridas & variações, Lateral & variações, Tesouras & Variações.

	MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	Lucid Dream	40"	Trans	Introdução. Momento para preparação e hidratação		
0:40	Eletrônico	4x8	A	Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
0:53	B-high	8x8	A ¹	Corrida Hop (Dpl/ Spl/Spl) E, D. <i>BC</i> <i>Espalmadas</i>	8	8x
1:20	Continua	8x8	B	Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>	4	16x
1:47	Seq	8x8	Combo ¹	Corridas Hop & Lateral Dpl Corrida Hop (Dpl/ Spl/Spl) E, D x2. <i>BC</i> <i>Espalmadas</i> 16 Lateral Dpl E, D x4. <i>BS</i> 16		2x
2:14	Solo sinte	4x8		Pausa para Recuperação 32 APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA		
2:29	(Voz Spoken)	4x8	C	Grupado. <i>BR</i>	1	32x
2:42	Baixo Eletro	8x8	D	Tesoura Quatro E, D. <i>BC</i>	8	8x
3:09	B-high	4x8	D ¹	Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	4	8x
3:22	Continua	4x8	D ¹	Tesoura Dpl E, D AMPLITUDE	32	
3:34	Br	1/2x8		Pausa	4	
3:36	Chymbal	4x8	D ²	Tesoura Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
3:50	Continua	4x8	D ²	Tesoura Spl E, D. AMPLITUDE	32	
4:03	(Voice)	6x8		Recup. e Hidratação	48	
4:21	B-up	2x8	A	Repetir Corrida Spl	16	
4:28	Continua	2x8	A ²	Preparação para Sprint	16	
4:35	Continua	2x8	A ³	Sprint Baixo ACELERADO	16	

4:41	Br	1/2x8		Pausa	4
4:43	Seq	8x8	Combo ¹	Repetir Corridas Hop & Lateral Dpl	64
5:10	Batida	4x8	A	Repetir Corrida Spl	32
5:23	Acelerada	2x8	A ³	Sprint ACELERADO	16
5:30	Br	1/2x8		Pausa	4
5:32	Solo Sinte	8x8	Combo ¹	Repetir Corridas Hop & Lateral Dpl	64
5:58	Eletrônico	8x8	A ³	Sprint ACELERADO	64
6:25				Transição para a música 8	

ONDA MUSICAL



DICAS IMPORTANTES

TESOURA DPL AMPLITUDE & LATERAL SPL

O foco destes exercícios está em aumentar a amplitude diminuindo a velocidade do movimento. Procure passar para seus alunos os pontos principais de execução.

- 1 – Pés chapados, quadril para trás, inclinação do tronco para frente.
- 2 – Aproveitar o rebote da lona para gerar a reação de jogar as pernas para cima até a linha do quadril.
- 3 – Manter o controle do corpo sem que o tronco seja projetado para frente

Professor, para estes dois movimentos, treine primeiramente na sua academia e sinta cada dica passada aqui para que assim o seu coaching de 1ª e 2ª camadas, sejam eficientes.

8 POWER HIIT

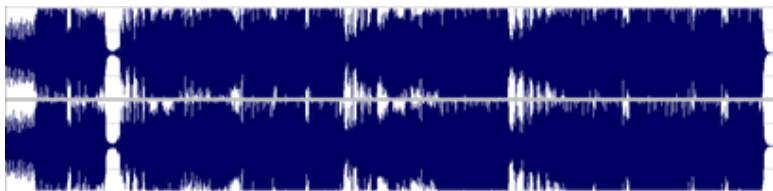
We Control The Sound (Remix RKLuz) > 4:48 mins

FOCO DA MÚSICA: Encerre o 2º pico da aula com a variação dos movimentos G1 e G2, em 3 Blocos de treinamento.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Joelho Spl, Sprint, Grupado e Laterais.

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	Explosão	5x8	Pausa	Transição e Recuperação	40
0:16	Sinte	4x8	A	Chá-Chá Baixo E, D. <i>BR</i>	4 8x
0:29	B-up	4x8	B	Joelho Spl E, D. <i>PD</i>	4 8x
0:43	Acelerada	4x8	C	Sprint	32
0:57	Batida Pesada	12x8	BLOCO	BLOCO¹	
				Joelho Spl E, D com Propulsão x8. <i>PD</i>	32
				Sprint. <i>BC</i>	32
				Joelho Spl E, D com Propulsão x8. <i>PD</i>	32
1:37	There's not	4x8	Pausa	Recuperação e Hidratação	32
1:50	Sinte	4x8	D	Grupado. <i>BL</i>	1 32x
2:04	B-up	4x8	E	Lateral Spl E, D. <i>EA</i>	8 8x
2:17	Batida Pesada	12x8	BLOCO	BLOCO²	
				Grupado. <i>BL</i>	
				<i>Espalmadas</i>	32
				Lateral Spl E, D. <i>EA</i>	32
				Grupado. <i>BL</i>	
				<i>Espalmadas</i>	32
2:57	Explosão	1x8	Pausa	Recuperação	8
3:01	There's not	4x8	C ¹	Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2 16x
3:14	Acelerada	2x8	C	Repetir Sprint	16
3:21	Batida Pesada	24x8	BLOCO	BLOCO³	
				Joelho Spl E, D com Propulsão x8. <i>PD</i>	32
				Grupado x4. <i>BL</i>	32
				Lateral Spl E, D. <i>EA</i>	32 2x
4:42	Explosão		Final	Pose Final Impactante	

ONDA MUSICAL



DICAS DE TÉCNICA

JOELHO SPL

- Mantenha os pés próximos da costura ☐
- Braços estendidos acima da cabeça ☐
- Faça corretamente a fase de aterrissagem ☐

SPRINT

- Tronco na diagonal em 45° ☐
- Joelhos alinhados e direcionados para cima ☐
- Técnica de aterrissagem empurrando até o calcanhar ☐

GRUPADO

- Mantenha os pés na largura do quadril ☐
- Braços na diagonal e as mãos espalmadas ☐
- Direcione o quadril para trás e os joelhos para as costelas ☐

LATERAL SPL

- Mantenha a cabeça alinhada com o tronco ☐
- Empurre com as duas pernas ☐
- Tronco inclinado ligeiramente para frente ☐

9 FORTALECIMENTO

One Kiss (Dance Mix RKLuz) > 4:35 mins

FOCO DA MÚSICA: Trabalho de pernas e estabilização do quadril com uma variação para o treinamento com Equilíbrio Dinâmico.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Afundo, Abdominal Oblíquo Crunch.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Intro	4½x8	Intro	Recuperação com soltura	36	
0:17	Let me take	4x8		Preparação para o Afundo com o Apoio n o Trampolim	32	
0:32	Something in	4x8	A	Afundo E 4/4 – Pé E no trampolim. <i>Mãos na cintura.</i>	16	2x
0:47	One kiss	4x8	A¹	Afundo E 1/1 – Pé E no trampolim. <i>Mãos na cintura.</i>	4	8x
1:02	Sinte	4x8	A²	Afundo E Pulsando 2x embaixo lento – Pé E no trampolim.	8	4x
1:17	B-high	4x8	A³	Afundo E Pulsando 2x embaixo rápido – Pé E no trampolim.	4	8x
1:32	Continua	4x8	A4	Afundo E Pulsando 2x embaixo rápido com extensão da Perna D atrás – Pé E no trampolim.	4	8x
1:48	I just wanna	4x8		Segure embaixo	8	
				Relaxe a perna	8	
				Prepare o outro lado	16	
2:03	Something in	20x8	Repetir Toda Sequência – A até A4 com o lado D			
3:18	Something in	4x8		Segure embaixo	8	
				Relaxe a perna	16	
				Prepare o Oblíquo crunch	8	
3:33	One kiss	4x8		Deite-se no trampolim	8	
				Acomode-se	8	
				Eleve os dois pés do chão	8	
				Mãos atrás da cabeça	8	

3:49	Baixo Sinte	4x8	B	OBLÍQUO Crunch Oblíquo E, D, E e segure 8 Oblíquo D, E, D e segure 8 2x
4:04	Instru	4x8	B ¹	OBLÍQUO Crunch – com Extensão alternada das pernas Oblíquo E, D, E e segure 8 Oblíquo D, E, D e segure 8 2x
4:19	Continua	4x8	B ²	OBLÍQUO Crunch – com Extensão alternada das pernas e Braços Oblíquo E, D, E e segure 8 Oblíquo D, E, D e segure 8 2x Abraça os dois joelhos e relaxe

TÉCNICA + COACHING

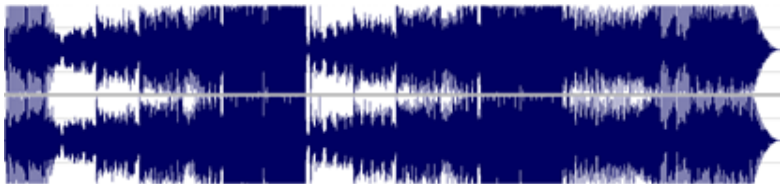
AFUNDO

- Mantenha o pé do trampolim no meio da lona ou próximo da costura ☐
- Mantenha as pernas afastadas na linha do quadril e estabilize ☐
- Desça o joelho até a linha do aro ☐

OBLÍQUO CRUNCH ABDOMINAL

- Mãos atrás da cabeça e cotovelos abertos ☐
- Direcione os cotovelos em direção aos joelhos opostos ☐
- Deixe os joelhos na linha do quadril ☐

ONDA MUSICAL



ONE KISS

Let me take the night, I love real
easy
And I know that you'll still wanna
see me
On the Sunday morning, music
real loud
Let me love you while the moon
is still out
Something in you, lit up heaven
in me
The feeling won't let me sleep
'Cause I'm lost in the way you
move, the way you feel
One kiss is all it takes
Fallin' in love with me
Possibilities
I look like all you need
One kiss is all it takes
Fallin' in love with me
Possibilities
I look like all you need
One (4x)

I just wanna feel your skin on
mine
Feel your eyes do the exploring

Passion in the message when
you smile
Take my time

Something in you lit up heaven
in me
The feeling won't let me sleep
'Cause I'm lost in the way you
move, the way you feel
One kiss is all it takes
Fallin' in love with me
Possibilities
I look like all you need
One kiss is all it takes
Fallin' in love with me
Possibilities
I look like all you need
One (4x)

See a wonderland in your eyes
Might need your company tonight
Something in you lit up heaven
in me
The feeling won't let me sleep
'Cause I'm lost in the way you
move, the way you feel
(Chorus)

10 AQUECIMENTO

Flames (Version RKLuz> 4:19 mins)

FOCO DA MÚSICA: Alongamento simples para os principais músculos trabalhados durante a aula.

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS
0:00	Piano	1x8	Relaxe	8
0:05	Continua	1x8	Desenrole e Posicione-se atrás do trampolim	8
0:10	One foot	4x8	A Apoie o Calcanhar E na lona, empurre o quadril para trás Alongue Posterior E	16
			Intensifique o alongamento	16
0:30	Go, go, go	2x8	B Leve o corpo para F e Alongue Panturrilha D. Braços acima da cabeça	16
0:40	So my love	4x8	C Alongamento Dinâmico de Adutores E, D, E, pausa. Intensifique o Alongamento de Adutor D	16
1:00	Oh my love,	2x8	D Vire-se para E Alongue Flexor de Quadril. Mão D apoiada no trampolim	16
1:10	Flames	1/2x8	Transição para o outro lado	4
1:13	Don't stop	12 1/2x8	Repetir Toda Sequência – A até D	
2:16	Flames	2x8	Pés Paralelos e mãos nas coxas, massageie as costas	16
2:26	Go, go, go	2x8	E Relaxe o tronco mantendo as pernas estendidas	16
2:36	So my love	2x8	F Puxe pé D atrás e Alongue Quadríceps	16
2:46	Oh my love,	2x8	G Cruze o pé D na coxa E, Alongue Quadril	16
2:56	So my love	2x8	F ¹ Puxe pé E atrás e Alongue Quadríceps	16
3:06	Oh my love,	2x8	G ¹ Cruze o pé E na coxa D, Alongue Quadril	16

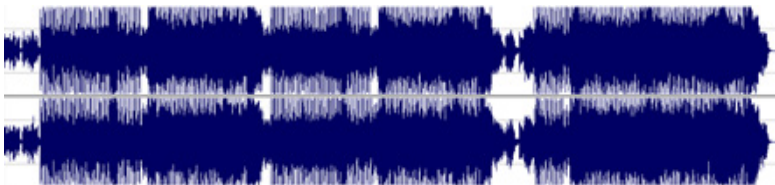
3:16	Oh my love,	2½x8	H	Step Touch E, D. <i>Palmas</i> Inspire e espreguice	16 4
3:33				Agradeça seus alunos pela aula. Aproveite o final da música para se despedir dos seus alunos. Bem vindos ao Power Jump mix 58!	

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:

- **Parabenizar seus alunos** pelo treino realizado.
- **Incentivar os alunos** a voltarem para a próxima aula.
- **Cumprimentar a TODOS** na porta, um por um.
- **Ficar a disposição** para dúvidas ou uma simples conversa.
- **Deixar a sala organizada para a próxima aula**

ONDA MUSICAL



FLAMES

One foot in front of the other, babe
One breath leads to another, yeah
Just keep moving
Look within for the strength today
Listen now for the voice to say
Just keep moving

Go, go, go, figure it out
Figure it out, but don't stop moving
Go, go, go, figure it out
Figure it out, you can do this

So my love, keep on running
You gotta get through today
There my love, keep on running
Gotta keep those tears at bay
Oh my love, don't stop burning
Gotta send them up in flames
In flames

Don't stop, tomorrow's another day
Don't stop, tomorrow you'll feel no pain
Just keep moving
Don't stop, the past will trip you up
You know, right now's never be
Just keep moving

Go, go, go, figure it out
Figure it out, but don't stop moving
Go, go, go, figure it out
Figure it out, you can do this

So my love, keep on running
You gotta get through today
There my love, keep on running
Gotta keep those tears at bay
Oh my love, don't stop burning
Gotta send them up in flames
In flames
In flames
In flames

Go, go, go, figure it out
Figure it out, but don't stop moving
Go, go, go, figure it out
Figure it out, you can do this

So my love, keep on running
You gotta get through today
There my love, keep on running
Gotta keep those tears at bay
Oh my love, don't stop burning
Gotta send them up in flames
In flames



by



www.onisports.com.br



Encontre nossos produtos:



@onisports



@onisports

POWER JUMP#57

FOCO & SENTIMENTO

FOCO - MÚSICA A MÚSICA

Música 1: Aquecimento

ANTES DA AULA/MÚSICA

1º Antes de começar a aula, prepare o ambiente receptivo e acolhedor para receber seus alunos. Chegue mais cedo, organize seus materiais para que tenha tempo de fazer uma ótima interação pré aula. Desse modo eles já poderão sentir que são acolhidos na #familiapowerjump.

2º Professor, em sua Introdução de Aula, informe aos seus alunos algumas mudanças do treino. Você pode utilizar, por exemplo, algumas informações oferecidas pela Vivi no vídeo, dizendo algo como: *“haverá momentos na aula que serão feitas as trocas de referências onde certas vezes, turma, eu ficarei de costas ou de lado para vocês. Isso será muito divertido e ainda traz muitos benefícios como a atenção, a coordenação e o equilíbrio”*. Aproveite também para compartilhar expressões pessoais sobre as músicas e criar um Estado de Espírito envolvente e inspirador para começarem a aula!

1º **Foco:** Ofereça muitas dicas técnicas dos movimentos. Esse é um ótimo momento para isso, pois, seus alunos estão com a maior facilidade de compreensão já que ainda não estão cansados. Informe com clareza a Área de Contato e a Técnica de Aterrissagem de cada um dos movimentos. Seja enfático também ao ensinar a mudança de posição dos movimentos de Grupo 1 (pés em ponta-bola-calcanhar) para os movimentos de Grupo 2 (pés chapados). Note como Vivi chamou a atenção no vídeo sobre a técnica específica do movimento do Squat, para que os alunos entendam que, apesar do movimento ser feito com os dois pés ao mesmo tempo, a técnica de aterrissagem é feita ponta-bola-calcanhar para diminuir o stress nas articulações

principais do movimento: tornozelo, joelho e quadril, além de ser mais eficiente para as musculaturas: panturrilhas, quadríceps e glúteos. Informe, também, aos seus alunos dicas de segurança como ativação do core e articulações destravadas, neutras.

2º Sentimento: Aquecimento literalmente em chamas! Use a força do significado da música para sintonizar os seus alunos com o momento da aula que é de preparação para o treino, de forma poderosa e energética!

Música 2: Training 1

ANTES DA MÚSICA

1º Objetivo da música.

2º Use a música para dramatizar: Aproveite o início da música para colocar algum elemento surpreendente! Um gesto, uma expressão, veja no vídeo a forma que Robinson comandou: ele disse o movimento para turma realizar, silenciou, dramatizou. Simples, e ao mesmo tempo, excitante!

1º Foco: Explique a Sequência de Joelho com Puxada Dupla 3x + Calcanhar Atrás Duplo de forma conectiva com a música. O uso da música, associando o ritmo e o número de repetições dos movimentos facilita a aprendizagem dos alunos, consequentemente eles conseguem acompanhar melhor a aula, trabalhar suas coordenações motoras, ainda curtirem a música e a sensação correta do treino.

Nesta música, o Sprint 1/2/3 é alto lembre-se de reforçar essa informação ao longo do treino para que os alunos mantenham a técnica de posicionamento do tronco, a amplitude do movimento e o ritmo para que exijam muito dos músculos estabilizadores e membros inferiores. Informe esses benefícios a eles para que continuem motivados.

Observe, professor, como Robinson a cada camada do Co-aching passa essas informações de forma diferente para atingir todo tipo de aluno que a aula de Power Jump atrai: ele descreve de forma bem técnica facilitando para os alunos verbais, também descreve através de sensação para atingir os sinestésicos e através de sua técnica apurada e de gestos, para os visuais. Ele também faz isso ao ensinar os benefícios dos movimentos,

ele passa informações como: *“para ativar o sistema linfático”; “são dois treinos: velocidade e amplitude”; “corpo forte e flexível”*. Ou seja, usa momentos e formas diferentes (porém sempre fáceis de serem compreendidas) para passar os benefícios estéticos e funcionais trazendo mais significado ao treino.

2º Sentimento: A música é incrível, um clássico. Aproveite para ser alegre e contrastante: doce nos refrões e mais eufórico quando os Sprints aparecem.

Música 3: Training 2

ANTES DA MÚSICA

1º Objetivo da música.

2º. Treino de equilíbrio com Variações de Cowboys e Hip Hops.

1º Foco: Estabilidade e controle são desafiados por conta da velocidade dos movimentos dos Cowboys e Hip Hops. E principalmente, por causa das trocas de referências: diagonal e quadrado. Portanto, é essencial oferecer dicas que direcionem os alunos, ou seja, faça indicações visuais através de gestos e sinais, como também associe com pontos de referência de sua sala de aula – objetos, espaços (janela, porta, etc.). Você pode ter como exemplo o que o Beto fez, no vídeo, ao ensinar o quadrado. Lembre-se: seja claro, organizado e vá direto ao ponto para garantir que os alunos entendam o que e como precisa ser feito. Isso fará com que eles se sintam realizados, porque conseguirão ter a sensação do treino, e curtirão mais o momento.

2º Sentimento: Sinta a música embalar a sua flutuação! Com uma leve sensualidade latina, aproveite para trazer mais encanto para a aula, brinque com seus alunos através de dramatizações educadamente divertidas.

Música 4: Intensive

ANTES DA MÚSICA

1º Objetivo da música.

2º Tesoura 4, Tesoura Dupla, Chinelo, 4, Chinelo Duplo, Chinelo Simples, Joelho Spl, Joelho com Propulsão.

Música 4: Intensive

ANTES DA MÚSICA

1º Objetivo da música.

2º Tesoura 4, Tesoura Dupla, Chinelo, 4, Chinelo Duplo, Chinelo Simples, Joelho Spl, Joelho com Propulsão.

1º **Foco:** Trabalhar as alavancas (os níveis de intensidade através do tamanho, da amplitude articular) nos movimentos das Tesouras e dos Chinelos. Ou seja, além de falar para os alunos aumentarem o esforço, foque em dizer como eles farão isso. No vídeo, a Camila vira em diagonal para mostrar o trabalho da alavanca com maior clareza enquanto explica como fazer: “na próxima tesoura é seu treino de alavanca, puxando o seu joelho mais para cima e o quadril para o fundo”. O mesmo acontece quando Vivi fala: “aproveita que a gente faz tudo de novo, experimenta empurrar mais forte. E nos movimentos 4, empurre e deixe o joelho subir”. Informações como essas fazem com que os alunos realmente entendam como executar o movimento com maior intensidade e ainda, com qualidade.

Como na Coreografia há variações de um mesmo movimento (Tesoura 4 e Tesoura Dupla. Chinelo 4 e Chinelo Duplo), faça uma boa 1ª Camada do Coaching através de das Dicas de Orientação que envolve a execução do movimento com o tempo da música, isso faz com que os alunos sejam mais assertivos na coreografia.

Ao chegar na parte final da Coreografia, no Joelho com Propulsão, ensine sua turma a fazer a Técnica de Aterrissagem de forma segura e eficiente: a ação está no tornozelo para impulsionar, é uma contração liderada pela panturrilha. Para retornar, ponta-bola-calcanhar. Esse é o jeito correto para realizar o movimento de forma controlada, sem saltar da base.

2º **Sentimento:** Quebrar as calorias e o coração nunca foi tão gostoso! A música tem uma pegada pop que mistura ousadia com paixão, exatamente o que o aluno de Power Jump precisa para encarar o treino que é intenso!

Música 5: Cardio

ANTES DA MÚSICA

1º Objetivo da música

2º Oriente seus alunos para se hidratarem.

1º Foco: O treino Cardio é INTENSO, com foco nos movimentos de grupo 1, na propulsão e no trabalho de troca de referência na corrida em meia lua.

As trocas de referência em meia lua apareceram pela primeira vez! Por isso professor, a sugestão é que você faça como Diogo fez no vídeo: antecipou visualmente como fazer a Corrida em meia lua e enquanto executava a movimentação, também a descrevia. Isso é essencial para o sucesso dos seus alunos que sentirão o quanto esse momento é lúdico. Logo, tudo muda de figura! É hora de focar em deixar os movimentos dos alunos bem atléticos! Explique principalmente o afastamento dos pés na Corrida Atlética (próximos das costuras). A Corrida dessa maneira exige maior ação dos músculos do CORE inteiro (todo o quadril e tronco), desenvolvendo maior capacidade de equilíbrio e força da porção inferior do reto abdominal e dos oblíquos. Além disso, reforce o ensino da propulsão (na ida – panturrilha fazendo a maior força, na volta- panturrilha recebendo a carga do movimento em ponta-bola-calcanhar).

2º Sentimento: Lúdica e atlética ao mesmo tempo! O contraste será dado especialmente pelo toque da música que certas vezes é mais descolado, e em outras, mais marcado. Note que em harmonia os movimentos acompanham os contrastes: quando aparecem as corridas em meia lua, é hora de ser lúdico, a música está descolada. Trabalhar mais a porção do equilíbrio e da diversão; já quando aparecem as corridas atléticas, a pegada é firme, é hora de ser mais firme também, de vender mais os benefícios, ser mais técnico, de ser coach, de trabalhar mais a porção cardio.

Música 6: Training 3

ANTES DA MÚSICA

1º Objetivo da música

1º Foco: Os movimentos são gostosos, a coreografia é simples, é uma ótima oportunidade de fazer seus alunos se apaixonarem pelo treino! Sim, envolva-os com a música, deixe-a falar mais alto que você e quando seus alunos perceberem, já estarão treinando mais duro do que imaginaram. Ao chegar a Lateral Simples com Amplitude, deixe claro que o foco está em aumentar a alavanca do movimento e o ritmo pode ser alterado. É importante ensinar os alunos esse trabalho com maestria: o movimento é controlado, o tronco apesar de inclinado é estabilizado, é preciso continuar a pisar de um lado para o outro e realmente ver a amplitude nascer pelo movimento do quadril. Sendo assim, o movimento não é solto, é FIRME!

Nos Squats, faça como Robinson fez no vídeo, primeiro ensine a opção, depois faça a progressão. É importante professor, ter o olhar clínico para direcionar as melhores opções para cada aluno e fazer com que todos treinem dentro de suas possibilidades.

Note que há dois tipos de ajustes dos braços no Grupado: um com as mãos espalmadas (já visto em outros mixes) e outro com as mãos unidas em oração (novidade nesse mix). É importante salientar que ao unir as mãos em oração, elas devem ficar conectadas o suficiente para que as palmas não batam, o que diminui o impacto nos punhos. As mãos em oração farão maior ativação na parte superior das costas, trazendo mais um desafio e um estímulo para a aula.

2º Sentimento: A música é carinhosa, linda. Faça da intensidade um sonho, uma oração. Aproveite para se conectar muito com seus alunos, para chamá-los pelos nomes, para conectá-los com o movimento do Grupado com as mãos em oração através da música, ela pede isso!

Música 7: Electric Intensive

ANTES DA MÚSICA

1º Objetivo da música

1º Foco: Há dois tipos de treino: contínuo e intervalado. Começa com controle na intensidade (leve a moderada) no treino contínuo com Corridas Duplas, Corridas Simples e Laterais Duplas.

Ao chegarem as Tesouras, começa o treino intervalado: variações de batidas (4, duplas, simples) e amplitudes (trabalho das alavancas).

Respeite a proposta e a progressão certa, no momento certo para que os alunos consigam treinar até o final. É muito intenso! Além disso, para que você mesmo tenha fôlego para ensinar sua turma e encarar o POWER HIIT que vem pela frente, fale somente o essencial, selecione as melhores e mais claras palavras.

2º Sentimento: Suspense e desafio. É hora desafiar o seu condicionamento físico e o da sua turma. Seja firme, faça uma entrega energética para que seus alunos fiquem inspirados para treinar junto com você.

Música 8: POWER HIIT

1º Foco: 3 blocos de puro poder!

Bloco 1 – somente grupo 1: Joelho com Propulsão intercalados com Sprints. Deixe claro que os estímulos são curtos, apenas 10” para cada movimento, é hora de colocar muita pressão na intensidade através de amplitude nos Joelhos e amplitude + velocidade nos Sprints.

Bloco 2 – somente grupo 2: Grupados intercalados com Laterais Simples. Novamente os estímulos entre os movimentos são curtos, a intensidade deve ser gigante porque antes do último bloco tem uma pequena pausa para puxar o último fôlego!

Bloco 3 – grupo 1 + grupo 2: Joelho com Propulsão, Grupado e Lateral Simples. É hora de dar o máximo! É hora de elevar o patamar o treino. Seja um grande motivador, mantenha todos em movimento até a última batida!

2º Sentimento: Superação total!! A batida do coração tem que ser tão forte quanto a batida da música e você professor precisa estar bem preparado fisicamente para poder oferecer o exemplo que os alunos precisam, e ainda, estar com os olhos atentos em todos para que todos treinem bem, de acordo com seus níveis de condicionamento. Faça com que eles se sintam felizes e vitoriosos.

Música 9: Fortalecimento

ANTES DA MÚSICA

1º Faça soltura pra aliviar da música 8

2º Passe o objetivo da música e posicione os alunos: Afundo – peça para seus alunos pisarem 1 dos pés no minitrampolim, próximo da costura. O outro pé, fora do equipamento, calcanhar fora do chão.

1º Foco: Após posicionar bem seus alunos, ensine a direção do movimento que é para baixo e para cima, e faça todo o checklist da posição ao longo da execução: os joelhos flexionam até 90°, o da frente na linha do tornozelo, o de trás abaixo do quadril, tronco alongado para o alto com o abdome ativo. Ao fazer transferência de peso à frente, tirando o apoio do pé de trás, mencione a importância de manter o tronco ainda alinhado e soltar a carga no calcanhar, na coxa e no glúteo da perna de base. Note que a opção é fazer direto no chão.

Em seguida das sequências de Afundos, deite seus alunos no minitrampolim para o trabalho dos Oblíquos. Veja no vídeo, o quanto Camila é enfática no ensino das progressões associadas aos benefícios. Falar os benefícios, principalmente quando o desafio aumenta, faz com que os alunos continuem motivados a seguir em frente.

2º Sentimento: Controle, concentração. Os movimentos dos Afundos desafiam o equilíbrio e a força muscular dos membros inferiores que já estão cansados do treino. Seja mais calmo para passar as informações.

Música 10: Alongamento

ANTES DA MÚSICA

1º Objetivo da música.

1º Foco: Dê comandos simples, breves do que precisa ser feito. E essa com certeza, é a melhor hora de reconhecer o grande treino dividido entre você e sua turma!

2º Sentimento: A música vem fazer um carinho no coração! Aproveite para se conectar com seus alunos, para conectar aluno com aluno, conectar o aluno com a música e com a essência do Power Jump. Demonstre-se grato pela presença e energia que foram trocadas. Deseje que todos tenham um ótimo retorno para suas casas e que voltem em breve, para a próxima aula com toda #familiapowerjump

