



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.

ANOTAÇÕES

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.

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	16
		Posterior de Coxa E	16
		Repetir para o outro lado	32
0:35 Instr 4x8		Alongamento Dinâmico de Adutores E, D, E, pausa.	
		Depois, D, E, D, pausa.	16
		Repetir Alongamento Dinâmico de Adutores.	16
0:48 I'm On Fire 3½x8		Alongue quadríceps D	16
		Repetir para o outro lado	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. ME	32
3:41 Sinte 4x8 K		Tesoura Quatro E, D. BC	8 4x

3:54	Continua	4x8 K¹	Tesoura Dpl E, D. BC	4 8x
4:08	On Fire	1x8 B	Step Touch E, D. BR	4 2x
4:11	B-down	4x8 F	Chá-Chá E, D. BR	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!

ANOTAÇÕES

Power Jump 58

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)

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 Braidó (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)

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 Take me on 2x8 A	Chá-Chá E, D, BR	4	4x
0:07 Sinte 4x8 B	APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA	2	16x
0:20 Melodia 6x8 Seq¹	CORRIDA HOP & SPRINT		
	Corrida Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D, BC	8	
	Sprint Alto (1/2/3) E, D 2x, BC	8	3x
0:40 talking 4x8 C	Calcanhar T Repetidor E, D, EF	16	2x
0:53 Shying 2x8 C¹	Calcanhar T Dpl E, D, EF	8	2x
1:00 Take me on 8x8 Combo¹	Joelhos & Calcanhars T		
	Joelho Spl E, D 3x, PD	12	
	Calcanhar T Dpl E, EF	4	
	Repetir para o outro lado	16	2x
1:26 So needless 14x8	Repetir sequência – C / C¹ / Combo¹		
2:13 Guitarra 2x8 B	Repetir Corrida Spl E, D, BC	2	8x
2:19 Seq 4x8 D	Sprint Alto (1/2/3) E, D, BC	4	8x
2:33 Solo 2x8 B	Repetir Corrida Spl E, D, Palmas	2	8x
2:40 Continua 6x8 Seq¹	Repetir Seq¹ CORRIDA HOP & SPRINT		3x
3:00 Oh the things 18x8	Repetir sequência – C / C¹ / Combo		
	Nota: fazer 1x a mais o Combo¹ (4x8)		
4:00 Take me on 2x8 Pausa	Dramatização	16	
4:06 Take me on 4x8 A	Repetir Chá-Chá	32	
4:20 I'll be gone 4x8 Combo²	Joelhos & Sprint Alto (1/2/3)		
	Joelho Spl E, D 2x, PD	8	
	Sprint Alto (1/2/3) E, D 2x, BC	8	2x
4:33 I'll be 1x8 E	Joelho Spl E, D, PD	4	2x

4:36 B-up	12x8 Combo³	Sprint Alto (1/2/3) & Joelhos	8	
		Sprint Alto (1/2/3) E, D 2x, BC	8	6x
5:16 B-down	4x8 D	Repetir Sprint Alto (1/2/3) E, D, BC	4	8x
5:30		Pose Final: Comemoração		

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 cuando 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 cintura 8x8 Combo¹	Calcanhar F & Cowboy Alto		
	Calcanhar F Spl E, D 4x, SB	16	
	Cowboy Alto (Spl/Spl/Dpl) E, D 2x, HOH	16	2x
1:34 Solo 2x8 C	Repetir Step Touch E, D, BR	16	
1:40 mi cintura 10x8 Combo²	Cowboy Baixo & Cowboy Alto - Diagonais		
	Cowboy Baixo Spl E, D 4x, HOH	8	
	Cowboy Alto (Spl/Spl/Dpl) E, D, HOH - Virando diagonais	8	5x
2:14 a la playa 28x8	Repetir Sequência – C (1x8), D, E, E¹, Combo¹, Combo² (6x)		
3:44 mi cintura 2x8 C	Repetir Step Touch E, D, BR	4	4x
3:51 Y bajando 4x8 B¹	Hip Hop Dpl E, D, BP	4	8x
4:05 Sinte 4x8 B	Hip Hop Defensor E, D, ME	2	16x
4:18 Continua 4x8 B²	Troca de Referência - Quadrado		
	Hip Hop Defensor E, D, ME	32	
4:32 mi cintura 2x8 C	Repetir Step Touch E, D, BR	16	
4:38 Y bajando 4x8 Combo	Combo Final		
	Cowboy Baixo Spl E, D 4x, HOH	8	
	Cowboy Alto Dpl E, D, HOH - Movimente-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, HOH	2	16x
6:00 mi cintura		Pose Final		

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: Objetivo e Foco da Música	32	
0:13 Whoa oh	4x8 A	Grupado. HOH	32	
0:27 B-high	4x8 B	Tesoura Quatro E, D. BC	8	4x
0:40 Continua	4x8 B¹	Tesoura Dpl E, D. BC	4	8x
0:54 baby	4x8 C	Chinelo Quatro. HOH	8	4x
1:07 If you fall	4x8 C¹	Chinelo Dpl. Br abertos (2cts), Br cruzados (2 cts)	4	8x
1:20 gonna break	8x8 Seq¹	Chinelos Quatro & Dpl Chinelo Quatro. Br abertos (4 cts), mãos unidas (4 cts) Chinelo Dpl 2x. Br (2cts), br cruzados (2 cts)	8	4x
1:47 (Come on...)	½x8 D	Step Touch E, D. BR	4	
1:49 Sinte	4x8 E	Joelho Spl E, D. EA	4	8x
2:02 gonna break	4x8 Combo¹	Tesouras & Joelhos Tesoura Quatro E, D. BC Tesoura Dpl E, D 2x. BC Joelho Spl E, D 4x. EA	8 8 16	
2:12 Solo Sinte	12x8 Combo¹	Repetir Combo¹ - o Joelho é com PD		3x
2:56 Br	½x8 D	Step Touch E, D. BR	4	
2:58 point trying	24½x8	Repetir Sequência – C, C¹, Seq¹, Combo¹ e D		
4:33 (Rap)	4x8 C¹	Chinelo Dpl. Br abertos (2cts), br cruzados (2 cts)	4	8x
4:47 to me baby	4x8 C²	Chinelo Spl. Br abertos e cruzados	2	16x
5:00 hide	4x8 D	Step Touch E, D. BR	4	8x

5:14	If you fall	16x8	Combo²	Chinelos e Joelhos com PD Chinelo Dpl. Br abertos (2cts), Br cruzados (2 cts) 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. Br abertos e cruzados Joelho com Propulsão E, D. PD Chinelo Spl. Br abertos e cruzados Joelho com Propulsão E, D. PD Chinelo Spl. Br abertos e cruzados	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 CANADA

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.

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. BC	2	16x
0:27 Walking down	8x8 B	Calcanhar F (Spl/Spl/Dpl) E, D. Soco para baixo	16	4x
0:54 Ain't nobody	8x8 Combo¹	Corridas & Calcanhares F Corrida E, D. BC Calcanhar F (Spl/Spl/Dpl) E. Soco para baixo Corrida D, E. BC Calcanhar F (Spl/Spl/Dpl) D. Soco para baixo NOTA: Na 2ª Rep antecipe o giro de 180º e fique de costas para a turma	8 8 8 8	2x
1:20 look happier	8x8 Combo¹	Repetir Combo¹ - Com Meia Lua	64	
1:47 Br	1x8 C	Step Touch E, D. BR	4	2x
1:51 Solo Sinte	8x8 Combo²	Corridas Atléticas & Repetidores Corrida Atlética E, D x8. BC espalmadas Calcanhar Repetidor E, D. EP	8 8	2x
2:17 look happier	4x8 Combo¹	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), Combo¹ (4x8), Combo¹ - Meia Lua, C, Combo², Combo¹		
4:11 happier	4x8 C¹	Chá-Chá Baixo E, D. BR	4	8x

4:25	Sinte Forte	16x8	BLOCO	Corridas Atléticas & Repetidores BP Corrida Atlética E, D x8. BC espalmadas Calcanhar Repetidor E, D com Propulsão. BP	16 16	4x
5:19	Final	½x8	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 Atléticas, esteja preparado para estimular seus alunos a treinarem forte, mas esteja atento para os alunos que necessitam das opções.

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 Grupo 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'	Twist Dpl E, D. <i>BH</i>	4	8x
1:07 When you 8x8 Seq ¹	Lateral Dpl & Quatro Lateral Dpl E, D x4. <i>BS</i> Lateral Quatro E, D x2. <i>BCb</i>	16 16	2x
1:34 you there 4x8 D	Lateral Spl E, D. <i>EA</i>	2	16x
1:48 Like a child 20x8	Repetir Toda Sequência – C, C', Seq'e D		
2:56 you there 4x8 D'	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 Espalmadas</i>	1	32x
3:56 Voice 4x8 E'	Squat Lateral E, D. <i>Br locomotivas</i>	4	8x
4:09 When you call 8x8 BLOCO	Grupado x8. <i>BL Espalmadas</i> Squat Lateral E, D x2. <i>Br locomotivas</i>	8 8	4x
4:36 Life is a 4x8	Pausa – Recuperação	32	
4:50 When you call 4x8	APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA	32	
5:03 Just like 4x8 Seq ²	Lateral Dpl & Quatro - Reduzido Lateral Dpl E, D x2. <i>BS</i> Lateral Quatro E, D. <i>BCb</i>	8 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'	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> Squat Lateral E, D x2. <i>Br locomotivas</i>	8 8 6x
7:11	Heaven help	4x8 F'	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.

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'	Corrida Hop (Dpl/Spl/Spl) E, D. <i>BC 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 Espalmadas</i> Lateral Dpl E, D x4. <i>BS</i>	16 16	2x
2:14 Solo sinte 4x8	Pausa para Recuperação	32	
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'	Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	4	8x
3:22 Continua 4x8 D'	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	

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.

ANOTAÇÕES

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	40	
0:16 Sinte	4x8 A	4	8x
0:29 B-up	4x8 B	4	8x
0:43 Acelerada	4x8 C	32	
0:57 Batida Pesada	12x8 BLOCO		
	BLOCO¹		
	Joelho Spl E, D com Propulsão x8. PD	32	
	Sprint. BC	32	
	Joelho Spl E, D com Propulsão x8. PD	32	
1:37 There's not	4x8 Pausa	32	
1:50 Sinte	4x8 D	1	32x
2:04 B-up	4x8 E	8	8x
2:17 Batida Pesada	12x8 BLOCO		
	BLOCO²		
	Grupado. BL Espalmadas	32	
	Lateral Spl E, D. EA	32	
	Grupado. BL Espalmadas	32	
2:57 Explosão	1x8 Pausa	8	
3:01 There's not	4x8 C¹	2	16x
3:14 Acelerada	2x8 C	16	
3:21 Batida Pesada	24x8 BLOCO		
	BLOCO³		
	Joelho Spl E, D com Propulsão x8. PD	32	
	Grupado x4. BL	32	
	Lateral Spl E, D. EA	32	2x
4:42 Explosão	Final		
	Pose Final Impactante		

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 45º
- 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

ANOTAÇÕES

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	36	
0:17 Let me take	4x8		
	Preparação para o Afundo com o Apoio n o Trampolim	32	
0:32 <u>S</u> omething in	4x8 A	16	2x
	Afundo E 4/4 – Pé E no trampolim. Mãos na cintura.		
0:47 <u>O</u> ne kiss	4x8 A¹	4	8x
	Afundo E 1/1 – Pé E no trampolim. Mãos na cintura.		
1:02 Sinte	4x8 A²	8	4x
	Afundo E Pulsando 2x embaixo lento – Pé E no trampolim.		
1:17 B-high	4x8 A³	4	8x
	Afundo E Pulsando 2x embaixo rápido – Pé E no trampolim.		
1:32 Continua	4x8 A4	4	8x
	Afundo E Pulsando 2x embaixo rápido com extensão da Perna D atrás – Pé E no trampolim.		
1:48 I just wanna	4x8	8	
	Segure embaixo	8	
	Relaxe a perna	8	
	Prepare o outro lado	16	
2:03 <u>S</u> omething in	20x8		
	Repetir Toda Sequência – A até A4 com o lado D		
3:18 <u>S</u> omething in	4x8	8	
	Segure embaixo	8	
	Relaxe a perna	16	
	Prepare o Oblíquo crunch	8	
3:33 <u>O</u> ne kiss	4x8	8	
	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	8	
	OBLÍQUO Crunch	8	
	Oblíquo E, D, E e segure	8	
	Oblíquo D, E, D e segure	8	2x

4:04 Instru	4x8 B¹	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 B²	OBLÍQUO Crunch – com Extensão alternada das pernas e Braços	
		Oblíquo E, D, E e segure	8
		Oblíquo D, E, D e segure	8 2x
		Abrace 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

ANOTAÇÕES

10 A alongamento

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 Intensifique o alongamento	16 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 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' Puxe pé E atrás e Alongue Quadríceps	16
3:06 Oh my love,	2x8 G' Cruze o pé E na coxa D, Alongue Quadril	16
3:16 Oh my love,	2 1/2x8 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**

ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES