



## COMENTÁRIOS

### POWER JUMP MIX 65

### SESSÃO EDUCACIONAL - SORRIA COM OS OLHOS

| TRACK / OBJETIVO     | TÍTULO DA MÚSICA                             | DURAÇÃO |
|----------------------|----------------------------------------------|---------|
| 1 AQUECIMENTO        | Forever Is Now (Version RKLuz)               | 4:43    |
| 2 TRAINING 1         | Behind Blue Eyes (Techno RKLuz)              | 6:33    |
| 3 TRAINING 2         | Rain On Me (Remix RKLuz)                     | 5:31    |
| 4 INTENSIVE          | Wherever You Will Go (Technomix RKLuz 20)    | 6:52    |
| 5 CARDIO             | Break My Heart (Dancemix RKLuz)              | 4:54    |
| 6 TRAINING 3         | Always (Version Remix RKLuz 20)              | 6:18    |
| 7 ELECTRIC INTENSIVE | Alive Chandelier (Version Psy RKLuz 20)      | 6:03    |
| 8 POWER HIIT         | Heaven (Hardstyle RKLuz 20)                  | 5:45    |
| 9 FORTALECIMENTO     | How Deep Is Your Love (New Version RKLuz 20) | 3:41    |
| 10 ALONGAMENTO       | Winner                                       | 3:19    |



## LEGENDA

|               |                        |                                                                                   |                          |
|---------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Final</b>  | Última parte da música | <b>Esp</b>                                                                        | Espalmadas               |
| <b>T</b>      | Trás                   | <b>BC</b>                                                                         | Braços de Corrida        |
| <b>Combo</b>  | Combinação             | <b>BR</b>                                                                         | Braços Relaxados         |
| <b>cts</b>    | Contagens              | <b>BS</b>                                                                         | Braços Swing             |
| <b>Seq</b>    | Sequência              | <b>BP</b>                                                                         | Braços em Pêndulo        |
| <b>HOH</b>    | Mãos na cintura        | <b>PD</b>                                                                         | Puxada Dupla             |
| <b>MC</b>     | Mãos nas coxas         | <b>BT</b>                                                                         | Braço Twist              |
| <b>Instr</b>  | Instrumental           | <b>ME</b>                                                                         | Mãos Espalmadas          |
| <b>Intro</b>  | Introdução             | <b>BCb</b>                                                                        | Braços Combinados        |
| <b>Sinte</b>  | Sintetizador           | <b>EA</b>                                                                         | Extensão Alternada       |
| <b>B-up</b>   | Crescente              | <b>EF</b>                                                                         | Estende à Frente         |
| <b>B-down</b> | Decrescente            | <b>BL</b>                                                                         | Braço Lizzie             |
| <b>B-high</b> | Alto                   | <b>SB</b>                                                                         | Soco Oposto para Baixo   |
| <b>B-low</b>  | Baixo                  | <b>O/H</b>                                                                        | Acima da Cabeça          |
| <b>E</b>      | Esquerda               | <b>(Spl/Spl/Dpl)</b>                                                              | simples, simples e duplo |
| <b>D</b>      | Direita                | <b>(Dpl/Spl/Spl)</b>                                                              | duplo, simples e simples |
| <b>AR</b>     | Arremessar             | <b>Ref</b>                                                                        | Refrão                   |
| <b>PC</b>     | Punhos Cerrados        |  | 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 6** Training 3
- Música 7** Electric Intensive

### OPÇÃO 2

- Música 1** Aquecimento
- Música 2** Training 1
- Música 3** Training 2
- Música 4** Intensive
- Música 5** Cardio
- Música 6** Training 3
- Música 8** Power HIIT

## FORMATOS EXPRESS 30'

### OPÇÃO 1

- Música 1** Aquecimento
- Música 2** Training 1
- Música 4** Intensive
- Música 6** Training 3

### OPÇÃO 2

- Música 1** Aquecimento
- Música 2** Training 1
- Música 4** Intensive
- Música 7** Electric Intensive

### OPÇÃO 3

- Música 1** Aquecimento
- Música 2** Training 1
- Música 4** Intensive
- Música 8** Power HIIT

## MIXAGEM POWER JUMP

Para mixar as aulas de Power Jump, não podemos esquecer de respeitar a estrutura original da aula de Power Jump (independente do tempo de duração)

# Sizzler Power Jump Mix 65

Mais do que nunca, com tudo o que estamos vivendo, se fez clara a importância de valorizar a vida, de cuidar de nossa saúde física e emocional, de curtir bons momentos ao lado de quem amamos.

**O PARA SEMPRE** é construído no **AGORA**, e por casa um de nós!

Precisamos nos responsabilizar por nosso futuro fazendo escolhas melhores e mais saudáveis!

É com essa consciência e energia que queremos te dar boas vindas ao Power Jump mix 65!

Trazendo a certeza de que **ONDE QUER QUE VOCÊ VÁ**, nós continuaremos juntos!

Seja em grande eventos, salas de aula, ou cada um em sua casa, o Power Jump estará lá, para te trazer saúde, paixão e alegria suficientes para que possa compartilhar com seus alunos e levar bem estar a um número cada vez maior de pessoas!

Para que seja cada vez mais gostoso, **SEMPRE** buscamos alguma novidade para aquecer seu coração.

Seja através de um BPM mais lento na sequência de joelhos da música 4, ou na batida eletrizante e brasileira, carregada de bongos e repiniques da música 7.

O que importa mesmo é que possamos nos transformar em **LUSTRES VIVOS**, iluminando todos que cruzarem o nosso caminho!

E para mostrar nossa força, nossa garra, e **QUÃO PROFUNDO É O NOSSO AMOR**, encerramos esse mix como verdadeiros **VENCEDORES**, fazendo na música 10 o nosso hino de vitória, nos deixando prontos e saudosos por um enorme reencontro!

A música 10 vem pra fechar esse trabalho com a mesma bravura com que foi feito! Mostrando quem realmente somos, mostrando a força, a união e a coragem que encontramos dentro nós para que, **JUNTOS**, possamos enfrentar esse momento!

Robinson Kennedy

**Sugestão:** Estude as ondas musicais para ter claramente as intensidades.

**Relembrar:** 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 #powerjumpbeautifulworld #powerjumpgoodlife #powerjumpsanguelaranja #powerjumpunited #familyapowerjump #souponerjump #powerjump65

Envie seu feedback para: [robinson.kennedy@lesmills.com](mailto:robinson.kennedy@lesmills.com)



*powerjumpoficial e powerjumpbrasil*

*Diretor e coreógrafo do Power Jump*

# Power Jump Mix 65

## Power Jump Mix 65 - Apresentadores

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

**Camila Braido** (São Paulo): Treinadora Júnior Power Jump e CXWORX, Apresentadora BODYBALANCE. Professora BODYPUMP e Grit. Professora de Ginástica Bio Ritmo Academias. **(CREF: 077983-G/SP)**

**Rodrigo Viegas** (Niterói-RJ): Treinador Power Jump, BODYBALANCE e BODYSTEP. Apresentador SH'BAM. Professor BODYPUMP e CXWORX. Professor na Academia Tio Sam Barreto (Niterói/RJ). **(CREF: 028859-G/RJ)**

**Eduardo Abaroa Pino** (Santiago/Chile): Licenciado en Educación UC. Professor Power Jump e BODYATTACK pela academia Sportlife Chile.

**Fábio Del Sarto** (Santo André-SP): Apresentador Power Jump e BODYCOMBAT, Treinador BODYCOMBAT. Professor: BODYATTACK e CXWORX. Professor da Bio Ritmo e Tem Esportes: **(CREF: 092329-G/SP)**

**Flávio Rodrigues** (Taboão da Serra-SP): Professor - Power Jump, RPM, SH-BAM e BODYATTACK da Academia Xpoint: **(CREF: 141582-G/SP)**

**Luana Souto** (Passos-MG): Professora Power Jump, BODY PUMP, BODY BALANCE, SH'BAM e BODYCOMBAT. Professora no Centro de Saúde e Bem-estar TOK FITNESS. **(CREF: 037339-G/MG)**

**Gabriela Machado Timmers** (Porto Alegre/RS): Apresentadora Power Jump e GRIT. Professora de BODYPUMP e BODYBALANCE. Academia Body Tech e Estúdio Louize Treinamentos Porto Alegre. **(CREF: 013006-G/RS)**

**Carla Martins** (Portugal) Trainer Power Jump, BODYPUMP, BODYCOMBAT. Instrutora de BODYATTACK. Personal trainer Estúdio Stage One. **(TPTEF: 6146)**

**L. Filipe Freitas** (Rio de Janeiro-RJ): Professor : Power Jump, CXWORX, BODY PUMP, BODYATTACK, BODYBALANCE e BODYJAM. Professor da CHAMPS FITNESS ACADEMIA, TIJUCA e MÉIER. **(CREF: 052030-G/RJ)**

**Leonardo León** (Argentina): Profesor de Power Jump. Profesor en Gimnasio49.

**Isaías dos Reis** (São Paulo): Professor - Power Jump e BODYPUMP. Academias: Allday Training e MONDAY Academia: **(CREF: 139223-G/SP)**

## AGRADECIMENTOS ESPECIAIS

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

- Produção Musical: Robinson Kennedy - RKLuz
- Empresa Parceria com os Trampolins – @fbjumpeaccessorios
- Roupas Power Jump: Onisports [www.onisports.com.br](http://www.onisports.com.br)
- Edição: Ricardo Lanzoti [megatroperfilmagem@yahoo.com.br](mailto:megatroperfilmagem@yahoo.com.br)
- Revisão ortográfica do Material: Daniela Gonzalez
- Apoio Técnico: Treinadoras e apresentadoras Vivi Neves e Camila Braido
- Assistente de Gravação: Treinador e apresentador Beto Gonçalves
- Às dezenas de professores e alunos de vários países que contribuem com sugestões musicais.



# 1 AQUECIMENTO

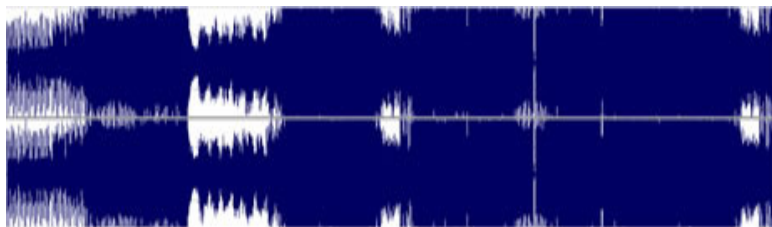
Forever Is Now (Version RKLuz) > 4:43 mins

**FOCO DA MÚSICA:** Sinta a música e dê uma calorosa boas vindas para seus alunos mostrando as dicas básicas dos principais movimentos executados durante a aula..

| MÚSICA |             |     | SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO |                                                       | CTS | REPS |
|--------|-------------|-----|---------------------|-------------------------------------------------------|-----|------|
| 0:00   | Batida      | 2x8 |                     | Introdução da música                                  | 16  |      |
| 0:12   | (Continua)  | 2x8 |                     | Pernas afastadas, Inspire.                            | 16  |      |
| 0:19   | B-up        | 4x8 | Along               | Puxe pé D e <b>Alongue Quadriceps D</b>               | 16  |      |
|        |             |     |                     | Repetir para o outro lado                             | 16  |      |
| 0:32   | Baixo Sinte | 8x8 | Along               | Pernas Afastadas, <b>Along. Dinâmico Adutor E, D.</b> | 16  |      |
|        |             |     |                     | Segure do lado E                                      | 16  |      |
|        |             |     |                     | Repetir para o outro lado.                            | 32  |      |
| 0:59   |             | 1x8 |                     | Pernas Unidas desenrole                               | 8   |      |
| 1:03   | Just for    | 4x8 | Along               | Perna E no trampolim <b>Alongue Posterior E</b>       | 16  |      |
|        |             |     |                     | Repetir para o outro lado                             | 16  |      |
| 1:16   | It's Only   | 4x8 | A                   | Step Touch E, D. <i>BR</i>                            | 4   | 8x   |
| 1:30   | Is Now      | 4x8 | B                   | Joelho Spl E, D. <i>EA</i>                            | 4   | 8x   |
| 1:43   | Still       | 4x8 | B <sup>1</sup>      | Joelho Spl. E, D. <i>PD</i>                           | 4   | 8x   |
| 1:56   | Sinte       | 4x8 | C                   | Corrida Spl E, D. <i>BC</i>                           | 2   | 16x  |
| 2:10   | Melodia     | 4x8 | C <sup>1</sup>      | Hop Balanço Vertical E, D. <i>BC</i>                  | 2   | 16x  |
| 2:24   | (Continua)  | 4x8 | C <sup>2</sup>      | Sprint Baixo 1,2,3 E, D. <i>BC</i>                    | 4   | 8x   |
| 2:37   | Baixo Sinte | 4x8 | D                   | Chá-Chá Baixo E, D. <i>BR</i>                         | 4   | 8x   |
| 2:51   | Just for    | 4x8 | E                   | Calcanhar T Spl E, D. <i>EF</i>                       | 4   | 8x   |
| 3:04   | It's Only   | 4x8 | E <sup>1</sup>      | Calcanhar T Rep E, D. <i>EF</i>                       | 16  | 2x   |
| 3:17   | Is Now      | 4x8 | B                   | Repetir Joelho Spl E, D. <i>EA</i>                    | 32  |      |
| 3:31   | Still       | 4x8 | B <sup>2</sup>      | Joelho Funk E, D. <i>AR</i>                           | 4   | 8x   |
| 3:44   | Sinte       | 4x8 | F                   | Grupado. <i>BR</i>                                    | 1   | 32x  |
| 3:58   | Melodia     | 4x8 | G                   | Tesoura Quatro E, D. <i>BC</i>                        | 8   | 4x   |
| 4:12   | (Continua)  | 4x8 | G <sup>1</sup>      | Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>                           | 4   | 8x   |
| 4:25   | Baixo Sinte | 4x8 | D                   | Repetir Chá-Chá Baixo.                                | 32  |      |
| 4:38   | Just for    | 4x8 | H                   | Calcanhar F Spl E, D. <i>SB</i>                       | 4   | 8x   |
| 4:52   | It's Only   | 4x8 | H <sup>1</sup>      | Calcanhar F Rep E, D. <i>SB</i>                       | 16  | 2x   |

|      |             |     |                |                              |    |     |
|------|-------------|-----|----------------|------------------------------|----|-----|
| 5:05 | Melodia     | 4x8 | I              | Chinelo Quatro. <i>BCb</i>   | 8  | 4x  |
| 5:19 | (Continua)  | 4x8 | I <sup>1</sup> | Chinelo Dpl. <i>BCb</i>      | 4  | 8x  |
| 5:32 | Instr       | 4x8 | I <sup>2</sup> | Chinelo Spl. <i>Dpl Soco</i> | 2  | 16x |
| 5:46 | Baixo Sinte | 4x8 | D              | Repetir Chá-Chá              | 32 |     |
| 5:59 |             |     |                | Transição para música 2      |    |     |

## ONDA MUSICAL



## RECOMENDAÇÕES GERAIS

### MOVIMENTOS G1

- Corra no centro e mantenha o tronco reto ☐
- De um lado para outro, movimentos laterais ☐
- Mantenha um pé em contato com a lona e empurre ☐

### MOVIMENTOS G2

- Contato na lona com os pés planos ☐
- Empurre as pernas com a ação dos glúteos ☐
- Deixe a cervical na posição neutra ☐

## CONEXÃO

Crie uma atmosfera livre e divertida com seus alunos, mas não perca o foco principal do treinamento Cardio. Motivadores Extrínsecos poderão auxiliar seus alunos a treinarem com satisfação.

# 2 TRAINING 1

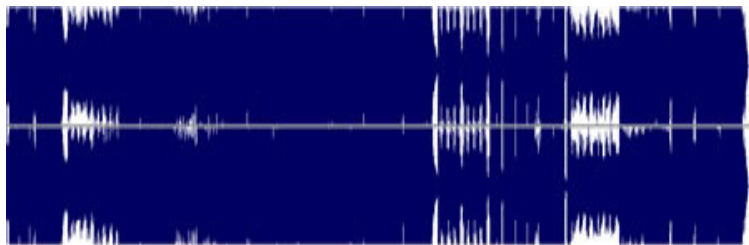
Behind Blue Eyes (Techno RKLuz) > 6:33 mins mins

**FOCO DA MÚSICA:** Foco no treino contínuo enfatizando a melhora na capacidade aeróbia e na aptidão física coordenação.

**MOVIMENTOS PRINCIPAIS:** Hop Balanço Vertical , Calcanhar T & Variações, Joelhos & Variações

|      | MÚSICA           |      | SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO                                                                                                                                                                  | CTS              | REPS       |
|------|------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|
| 0:00 | Repicada         | ½x8  | <b>APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA</b>                                                                                                                                                        | 4                |            |
| 0:02 | Batida           | 4x8  | A Corrida Spl E, D. <i>BC</i>                                                                                                                                                        | 2                | <b>16x</b> |
| 0:15 | L.I.M.P          | 4x8  | A <sup>1</sup> Hop Balanço Vert E, D. <i>BC</i>                                                                                                                                      | 2                | <b>16x</b> |
| 0:28 | Br               | 1x8  | B Step Touch E, D. <i>BR</i>                                                                                                                                                         | 4                | <b>2x</b>  |
| 0:32 | No one           | 4x8  | C Calcanhar T Spl E, D. <i>EF</i>                                                                                                                                                    | 4                | <b>8x</b>  |
| 0:45 | And no one       | 4x8  | C <sup>1</sup> Calcanhar T Rep E, D. <i>EF</i>                                                                                                                                       | 16               | <b>2x</b>  |
| 0:59 | ...dreams        | 4x8  | D Joelho Spl E, D. <i>EA</i>                                                                                                                                                         | 4                | <b>8x</b>  |
| 1:12 | ...hours         | 4x8  | D <sup>1</sup> Joelho Dpl E, D. <i>EA</i>                                                                                                                                            | 8                | <b>4x</b>  |
| 1:25 | Sinte            | 8x8  | Seq <sup>1</sup> <b>Calcanhar T Rep &amp; Joelho Dpl</b><br>Calcanhar T Rep E. <i>EF</i><br>Joelho Dpl D, E. <i>EA</i><br>Calcanhar T Rep D. <i>EF</i><br>Joelho Dpl E, D. <i>EA</i> | 8<br>8<br>8<br>8 | <b>2x</b>  |
| 1:52 | Melodia          | 8x8  | Seq <sup>1</sup> Repetir Calcanhar & Joelho Dpl                                                                                                                                      | 64               |            |
| 2:19 | No one           | 24x8 | Repetir sequência – C / C <sup>1</sup> / D / D <sup>1</sup> / Seq <sup>1</sup>                                                                                                       |                  |            |
| 3:40 | Explosão         | 1x8  | Pausa <b>APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA</b>                                                                                                                                                  | 8                |            |
| 3:43 | L.I.M.P          | 4x8  | A1 Repetir Hop Balanço Vertical                                                                                                                                                      | 32               |            |
| 3:56 | L.I.M.P          | 4x8  | D <sup>2</sup> Joelho Spl E, D. <i>PD</i>                                                                                                                                            | 4                | <b>8x</b>  |
| 4:10 | Batida martelada | 12x8 | Combo <sup>1</sup> <b>Hop Balanço &amp; Joelho Spl</b><br>Hop Balanço Vertical E, D x2.<br>Joelho Spl, E, D. <i>PD</i>                                                               | 4<br>4           | <b>12x</b> |
| 4:50 | No one           | 4x8  | Recuperação e Hidratação                                                                                                                                                             | 32               |            |
| 5:04 | And no one       | 4x8  | A Repetir Corrida Spl                                                                                                                                                                | 32               |            |
| 5:17 | Sinte2           | 8x8  | Combo <sup>1</sup> <b>Repetir Hop Balanço &amp; Joelho Spl</b>                                                                                                                       | 64               |            |
| 5:44 | B-fast           | 12x8 | Combo <sup>2</sup> <b>Hop Balanço &amp; Joelho Spl Prop.</b><br>Hop Balanço Vertical E, D x2.<br>Joelho Spl E, D Prop. <i>PD</i><br><b>NOTA:</b> Atenção para a velocidade da música | 4<br>4           | <b>12x</b> |
| 6:22 | Explosão         | ½x8  | POSE FINAL                                                                                                                                                                           | 4                |            |

## ONDA MUSICAL



### TÉCNICA

Professor, esteja atento na sequência final pois o bpm da música aumenta, mantenha a concentração para não perder o controle e o ritmo

## DICAS DE TÉCNICA + COACHING

### HOP BALANÇO VERTICAL

- *Aterrissagem bola e calcanhar*
- *Balance o corpo para baixo e para cima*
- *Mãos espalmadas*



### CALCANHAR T

- *Pés afastados e estabilizando o quadril*
- *Leve o Calcanhar em direção do bumbum*
- *Deixe o pé de apoio contraindo a coxa*



### JOELHO SPL

- *Braços acima da cabeça e bem estendidos*
- *Joelho apontando para frente, na linha do quadril*
- *Perna de apoio estendida e empurrando a lona*



# 3 TRAINING 2

Rain On Me (Remix RKLuz) > 5:31 mins

**FOCO DA MÚSICA:** Treino cárdio nos Chá-Chás & Corrida Atlético e, muita intensidade na estabilização do quadril nos Calcanhares F Repetidores Intensivos.

**MOVIMENTOS PRINCIPAIS:** Cowboy Baixo e Alto, Calcanhar F & Variações e Corrida Atlético.

| MÚSICA |               |      | SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO                                                                    |                                                                                                                                                                 | CTS              | REPS |
|--------|---------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|
| 0:00   | Dance         | 4x8  | Intro                                                                                  | Passe OBJETIVO e FOCO.                                                                                                                                          | 32               |      |
| 0:13   | + Baixo       | 4x8  | A                                                                                      | Chá-Chá Baixo E, D. <i>BS</i>                                                                                                                                   | 4                | 8x   |
| 0:27   | Me            | 4x8  | Combo <sup>1</sup>                                                                     | <b>Chá-Chá &amp; Atlético</b><br>Chá-Chá Alto E. <i>BC</i><br>Corrida Atlético D, E. <i>BC</i><br>Chá-Chá Alto D. <i>BC</i><br>Corrida Atlético E, D. <i>BC</i> | 2<br>2<br>2<br>2 | 4x   |
| 0:40   | I didn't      | 2x8  | B                                                                                      | Step Touch E, D. <i>BR</i>                                                                                                                                      | 4                | 4x   |
| 0:47   | A never       | 2x8  | C                                                                                      | Calcanhar F Spl E, D. <i>SB</i>                                                                                                                                 | 4                | 4x   |
| 0:54   | Piano         | 4x8  | D                                                                                      | Cowboy Alto Dpl E, D. <i>HOH</i>                                                                                                                                | 4                | 8x   |
| 1:07   | I'd rather be | 4x8  | D <sup>1</sup>                                                                         | Cowboy Alto (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>HOH</i>                                                                                                                      | 8                | 4x   |
| 1:20   | I'd rather be | 8x8  | Combo <sup>2</sup>                                                                     | <b>Calcanhar F &amp; Cowboys</b><br>Calcanhar F Spl E, D x2. <i>SB</i><br>Cowboy Alto (Spl/Spl/Dpl) E, D.                                                       | 8<br>8           | 4x   |
| 1:47   | + Piano       | 8x8  | Combo <sup>1</sup>                                                                     | Repetir Chá-Chá & Atlético                                                                                                                                      | 64               |      |
| 2:14   | Livin in      | 24x8 | Repetir Sequência – C (4x8) / D <sup>1</sup> / Combo <sup>2</sup> / Combo <sup>1</sup> |                                                                                                                                                                 |                  |      |
| 3:35   | Yeahhhh       | 1x8  | <b>APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA</b>                                                          |                                                                                                                                                                 |                  | 8    |
| 3:38   | Rain on Me    | 3x8  | <b>Alongue Quadril E, D</b>                                                            |                                                                                                                                                                 |                  | 24   |
| 3:48   | Sinte grave   | 4x8  | C <sup>1</sup>                                                                         | Calcanhar F Rep E, D. <i>SB</i>                                                                                                                                 | 16               | 2x   |
| 4:02   | to the sky    | 4x8  | C <sup>2</sup>                                                                         | Calcanhar F Rep Intenso E, D.                                                                                                                                   | 16               | 2x   |
| 4:15   | I'd rather be | 2x8  | B                                                                                      | Repetir Step Touch                                                                                                                                              | 16               |      |
| 4:21   | I'd rather be | 2x8  | A                                                                                      | Repetir Chá-Chá Baixo                                                                                                                                           | 16               |      |
| 4:28   | Melodia       | 16x8 | Combo <sup>3</sup>                                                                     | <b>FINAL</b><br>Repetir Combo <sup>1</sup> x2<br>Calcanhar F Rep Intenso E, D.                                                                                  | 16<br>16         | 4x   |
| 5:22   | Batida seca   |      | Final                                                                                  | Pose                                                                                                                                                            |                  |      |

## ONDA MUSICAL



### DICA DE COACHING

#### CALCANHAR F REPETIDOR INTENSO

Professor, dedique um tempo maior para treinar este novo movimento. Tem dois detalhes que precisam ser precisos: 1) a torção do tronco para o lado contrário à perna de apoio; 2) a extensão dos braços para baixo, que devem estar paralelos e alinhados.

### COACHING 1ª CAMADA

#### CHÁ-CHÁ ALTO

- Chá-chá...chá-cha...
- Repique o pé da frente
- Matenha o tronco na vertical



#### CORRIDA ATLÉTICA

- Os joelhos formam uma letra "A"
- Corrida pisando próximo da costura
- Rápida transferência do peso do corpo



#### CALCANHAR F REPETIDOR

- Mantenha o peso do corpo para o lado
- Braço da linha do peito para baixo
- Mantenha o quadril Alinhado



# 4 INTENSIVE

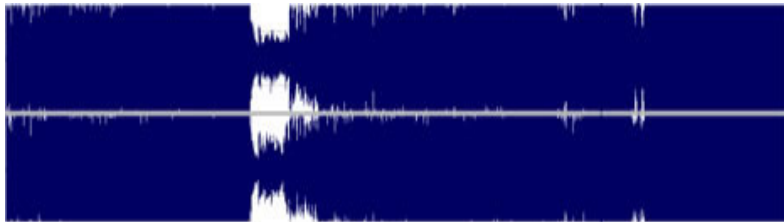
Wherever You Will Go (Technomix RKLuz 20) > 6:52

**FOCO DA MÚSICA:** Termine o 1º Pico com 3 blocos de treino intervalado agindo com a flexão do quadril nos Joelhos Repetidores e Laterais.

**MOVIMENTOS PRINCIPAIS:** Laterais & Variações, Joelho & Variações e Twist & Variações.

| MÚSICA |            |      | SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO                                                      |                                                                                                                                                                                   | CTS              | REPS |
|--------|------------|------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|
| 0:00   | Introdução | 4x8  | Objetivo e Foco da Música                                                |                                                                                                                                                                                   | 32               |      |
| 0:13   | Techno     | 4x8  | A                                                                        | Grupado. <i>BR.</i>                                                                                                                                                               | 1                | 32x  |
| 0:26   | (Continua) | 4x8  | B                                                                        | Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>                                                                                                                                                       | 4                | 8x   |
| 0:39   | + Guitarra | 4x8  | B¹                                                                       | Lateral (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>EA</i>                                                                                                                                             | 8                | 4x   |
| 0:52   | Explosão   | 3x8  | <b>APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA</b>                                            |                                                                                                                                                                                   | 24               |      |
| 1:02   | So lately  | 4x8  | C                                                                        | Twist Quatro E, D. <i>BT</i>                                                                                                                                                      | 8                | 4x   |
| 1:15   | If a great | 4x8  | C¹                                                                       | Twist Dpl E, D. <i>BT</i>                                                                                                                                                         | 4                | 8x   |
| 1:29   | If I could | 16x8 | Seq¹                                                                     | <b>Joelho Funk &amp; Repetidor</b><br>Joelho Funk E, D x4. <i>AR</i><br>Joelho Rep E x4. <i>BC</i><br>Joelho Funk D, E x4. <i>AR</i><br>Joelho Rep D x4. <i>BC</i>                | 8<br>8<br>8<br>8 | 4x   |
| 2:21   | If I could | 8x8  | Seq²                                                                     | <b>Joelho Funk &amp; Repetidor Prop</b><br>Joelho Funk E, D x4. <i>AR</i><br>Joelho Rep E Prop x4. <i>BC</i><br>Joelho Funk D, E x4. <i>AR</i><br>Joelho Rep D Prop x4. <i>BC</i> | 8<br>8<br>8<br>8 | 2x   |
| 2:47   | Sinte      | 8x8  | Seq³                                                                     | <b>Laterais &amp; Variações</b><br>Lateral Dpl E, D x4. <i>BS</i><br>Lateral (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>EA</i>                                                                        | 16<br>16         | 2x   |
| 3:14   | Gooooo     | 1x8  |                                                                          | Pausa                                                                                                                                                                             | 8                |      |
| 3:17   | Tempo      | 1x8  | A                                                                        | Repetir Grupado                                                                                                                                                                   | 8                |      |
| 3:20   | And maybe  | 34x8 | <b>Repetir Sequência – C / C¹ / Seq¹ (8x8) / Seq² / Seq³ / Pausa / A</b> |                                                                                                                                                                                   |                  |      |
| 5:14   | And maybe  | 4x8  | C                                                                        | Repetir Twist Quatro                                                                                                                                                              | 32               |      |
| 5:27   | If a great | 4x8  | C¹                                                                       | Repetir Twist Dpl                                                                                                                                                                 | 32               |      |
| 5:40   | Sinte      | 8x8  | Seq³                                                                     | Repetir Laterais & Variações                                                                                                                                                      | 64               |      |
| 6:06   | B-Break    | 8x8  | Seq²                                                                     | Repetir Joelho Funk & Repetidor Prop                                                                                                                                              | 64               |      |
| 6:32   | B-fast     | 4x8  | B                                                                        | Repetir Lateral Dpl                                                                                                                                                               | 32               |      |
| 6:46   | Explosão   | ½x8  | Final                                                                    | <b>Transição para música 5</b>                                                                                                                                                    | 4                |      |

## ONDA MUSICAL



### DICAS DO COACHING 1ª CAMADA

#### LATERAL

- *Três laterais duplos e dois simples*
- *Tronco ligeiramente inclinado para frente, visão ao horizonte*
- *Intensifique a ação dos flexores e leve os joelhos para cima*

#### JOELHO FUNK

- *Deslize o calcanhar pela lona*
- *Tronco em flexão lateral com rotação externa*
- *Lance o braço com tensão na cintura escapular*

#### JOELHO REPETIDOR

- *Vire o corpo 45° para a diagonal*
- *Deixe as mãos espalmadas para ganhar velocidade*
- *Puxe o joelho como um estilingue*

# 5 CARDIO

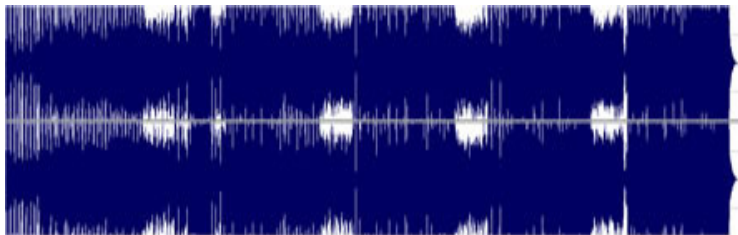
**Break My Heart (Dancemix RKLuz) > 4:54 mins**

**FOCO DA MÚSICA:** Cardio intenso com um foco na recuperação ativa e o equilíbrio na execução atlética dos Calcanhares T Propulsão e Defensivo.

**MOVIMENTOS PRINCIPAIS:** Calcanhar T Dpl & Spl, Hip Hop & Variações e Defensivo.

| MÚSICA |                |      | SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO                            |                                                                                    | CTS | REPS |
|--------|----------------|------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|
| 0:00   | Dance          | 4x8  | HIDRATAÇÃO E INTRODUÇÃO                        |                                                                                    | 32  |      |
| 0:13   | (Continua)     | 4x8  | A                                              | Step Touch E, D. <i>BR</i>                                                         | 4   |      |
| 0:27   | I've always    | 4x8  | B                                              | Calcanhar T Dpl E, D. <i>EP</i>                                                    | 8   | 4x   |
| 0:40   | You say my     | 4x8  | B¹                                             | Calcanhar T Spl E, D. <i>EP</i>                                                    | 4   | 8x   |
| 0:54   | Centre of      | 4x8  | C                                              | Hip Hop Dpl E, D. <i>BP</i>                                                        | 4   | 8x   |
| 1:07   | Stayed at home | 4x8  | C¹                                             | Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BP</i>                                              | 8   | 4x   |
| 1:21   | Stayed at home | 8x8  | Combo¹                                         | <b>Calcanhar T &amp; Hip Hop</b><br>Calcanhar T Spl E, D x4. <i>EP</i>             | 16  | 2x   |
|        |                |      |                                                | Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D x2. <i>BP</i>                                           | 16  |      |
| 1:47   | Heart...       | 1x8  | A                                              | Repetir Step Touch                                                                 | 8   |      |
| 1:51   | Oh no,         | 20x8 | Repetir toda Sequência – B / C / Combo¹ (12x8) |                                                                                    |     |      |
| 2:58   | Centre of      | 4x8  | A                                              | Repetir Step Touch                                                                 | 32  |      |
| 3:11   | Sinte Solo     | 12x8 | Combo¹                                         | <b>Calcanhar T &amp; Defensivo</b><br>Calcanhar T Spl E, D x2. <i>EP</i>           | 8   | 6x   |
|        |                |      |                                                | Defensivo E, D x4. <i>ME</i>                                                       | 8   |      |
| 3:52   | Heart...       | 4½x8 | A                                              | Repetir Step Touch                                                                 | 36  |      |
| 4:07   | Sinte Solo     | 12x8 | Combo²                                         | <b>Calcanhar T Prop &amp; Defensivo</b><br>Calcanhar T Spl E, D Prop x2. <i>EP</i> | 8   | 6x   |
|        |                |      |                                                | Defensivo E, D x4. <i>ME</i>                                                       | 8   |      |
|        |                |      |                                                |                                                                                    |     |      |
| 4:47   | Heart...       | 1x8  | Final                                          | APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA                                                             | 8   |      |

## ONDA MUSICAL



### TÉCNICA + COACHING

Professor, para o Defensivo, estenda seus braços para diagonal, com as palmas das mãos bem abertas, tronco ligeiramente para frente e mantenha o controle. Neste movimento, sinta as pernas queimarem e as escápulas fortes para manter a estabilização do tronco.

### COACHING 1ª CAMADA

#### HIP HOP

- *Tronco ligeiramente para frente*
- *Aterrisse com os pés de firma compacta, não salte na base*
- *Mantenha a velocidade sincronizada na música*

#### CALCANHAR SPL PROPULSÃO

- *Mantenha a base aberta e com ótima aterrissagem*
- *Projete o corpo para cima*
- *Puxe atrás o calcanhar e impulse*

# 6 TRAINING 3

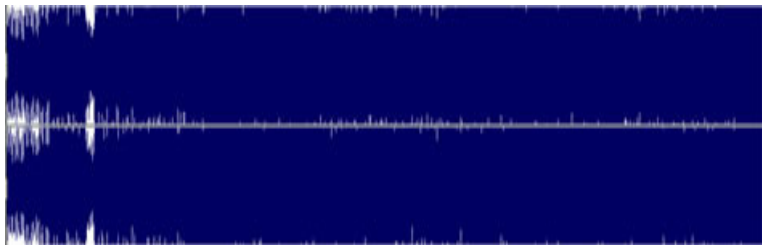
**Always (Version Remix RKLuz 20) > 6:18 mins**

**FOCO DA MÚSICA:** Inicie o segundo pico com o treino pela repetição e o trabalho das alavancas com seus níveis de intensidade sendo respeitados.

**MOVIMENTOS PRINCIPAIS:** Chinelo & Variações, Laterais & Variações, Corrida & Variações e Chinelo Squat.

| MÚSICA |                  |      | SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO                                                                                  |                                                                                                                                                   | CTS          | REPS |
|--------|------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|
| 0:00   | Techno           | 4x8  | HIDRATAÇÃO E INTRODUÇÃO                                                                              |                                                                                                                                                   | 32           |      |
| 0:13   | Sinte            | 4x8  | A                                                                                                    | Grupado. <i>BR</i>                                                                                                                                | 1            | 32x  |
| 0:27   | This Romeo       | 4x8  | B                                                                                                    | Chinelo Oito. <i>HOH</i>                                                                                                                          | 16           | 2x   |
| 0:40   | Its's been       | 4x8  | B <sup>1</sup>                                                                                       | Chinelo Oito. <i>BCb</i>                                                                                                                          | 16           | 2x   |
| 0:54   | I can't sing     | 4x8  | B <sup>2</sup>                                                                                       | Chinelo Dpl. <i>ME e Cruze</i>                                                                                                                    | 4            | 8x   |
| 1:07   | Yeahh I will     | 8x8  | Combo <sup>1</sup>                                                                                   | <b>Corridas &amp; Chinelos</b><br>Corrida Atlético E, D x4. <i>BC</i><br>Corrida Hop E, D x4. <i>BC</i><br>Chinelo Dpl x4. <i>ME e Cruze</i>      | 8<br>8<br>16 | 2x   |
| 1:34   | Sinte Melodia    | 8x8  | Seq <sup>1</sup>                                                                                     | <b>Laterais &amp; Variações</b><br>Laterais Dpl E, D x4. <i>BS</i><br>Laterais Quatro E, D x2. <i>BCb</i>                                         | 16<br>16     | 2x   |
| 2:01   | your pictures    | 28x8 | Repetir toda Sequência – B / B <sup>1</sup> / B <sup>2</sup> / Combo <sup>1</sup> / Seq <sup>1</sup> |                                                                                                                                                   |              |      |
| 3:36   | If you told      | 8x8  | Seq <sup>2</sup>                                                                                     | <b>Chinelos &amp; Variações</b><br>Chinelo Dpl. <i>ME e Cruze</i><br>Chinelo Spl x2. <i>Dpl Soco</i>                                              | 4<br>4       | 8x   |
| 4:03   | Solo             | 4x8  | C                                                                                                    | Chinelo Squat Spl. <i>MC</i>                                                                                                                      | 4            | 8x   |
| 4:16   | Well, there      | 2x8  |                                                                                                      | Pausa                                                                                                                                             | 16           |      |
| 4:23   | Can pack         | 2x8  | D                                                                                                    | Corrida Spl E, D. <i>BC</i>                                                                                                                       | 16           |      |
| 4:30   | IIIIII will love | 8x8  | Combo <sup>1</sup>                                                                                   | <b>Repetir Corridas &amp; Chinelos</b>                                                                                                            | 64           |      |
| 4:57   | Always           | 16x8 | Combo <sup>2</sup>                                                                                   | <b>Corridas &amp; Chinelos Squats</b><br>Corrida Atlético E, D x4. <i>BC</i><br>Corrida Hop E, D x4. <i>BC</i><br>Chinelo Squat Spl x4. <i>MC</i> | 8<br>8<br>16 | 4x   |
| 5:51   | Sinte Melodia    | 8x8  | Seq <sup>2</sup>                                                                                     | <b>Repetir Chinelos &amp; Variações</b>                                                                                                           | 64           |      |
| 6:18   | Piano            | ½x8  | Final                                                                                                | <b>APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA</b>                                                                                                                     | 4            |      |

## ONDA MUSICAL



### DICAS DO MOVIMENTO

#### CHINELO SQUAT

*Aterrisse seu corpo pela ponta-bola-calcanhar, mantenha as mãos nas coxas para que o tronco não seja empurrado para frente pela ação da gravidade e sinta as coxas contraídas e glúteos estabilizando o corpo na superfície elástica*

### ENTRETENIMENTO

Esta música oferece grandes contrastes de sentimentos e momentos para você gerar emoção aos seus alunos, por isso, estude com muita atenção e crie um roteiro cheio de surpresas.

# 7 ELECTRIC INTENSIVE

**Alive Chandelier (Version Psy RKLuz20) > 6:03 mins**

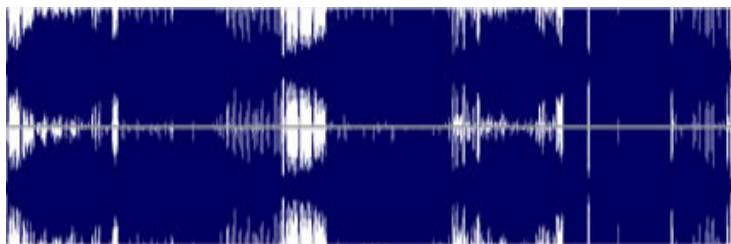
**FOCO DA MÚSICA:** Tenha atenção para a intenção de treino de cada Bloco e explore os níveis de intensidade nos Chinelos Quatro e Simples.

**MOVIMENTOS PRINCIPAIS:** Grupado, Corridas & Variações, Tesouras & variações e Chinelo & Variações .

| MÚSICA |               |      | SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO    |                                                                                                       | CTS      | REPS |
|--------|---------------|------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 0:00   | ...Bongô      | 5x8  | Trans                  | INTRODUÇÃO E HIDRATAÇÃO                                                                               | 40       |      |
| 0:17   | I'm gonna     | 4x8  | APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA |                                                                                                       |          | 32   |
| 0:30   | I'm gonna     | 4x8  | A                      | Corrida Hop E, D. BC                                                                                  | 2        | 16x  |
| 0:44   | Voz spoken    | 4x8  | A <sup>1</sup>         | Sprint Baixo 1,2,3 E, D. BC                                                                           | 4        | 8x   |
| 0:58   | Melodia Bongô | 16x8 | Seq <sup>1</sup>       | <b>Hop Balanço &amp; Sprint 1,2,3</b><br>Hop Balanço Vertical E, D x8.<br>Sprint Baixo 1,2,3 E, D x4. | 16<br>16 | 4x   |
| 1:54   | Sequencer     | 4x8  | A <sup>2</sup>         | Sprint Baixo Desacelerando                                                                            | 32       |      |
| 2:07   | + B-up        | 4x8  | A <sup>3</sup>         | Sprint Acelerado                                                                                      | 32       |      |
| 2:21   | Baixo         | 2x8  | PAUSA                  |                                                                                                       |          | 16   |
| 2:28   | (Continua)    | 6x8  | B                      | Grupado. BL                                                                                           | 1        | 48x  |
| 2:42   | Party girls   | 4x8  | C                      | Tesoura Quatro E, D. BC                                                                               | 8        | 4x   |
| 2:56   | One, two,     | 2x8  | C <sup>1</sup>         | Tesoura Dpl E. D. BC                                                                                  | 4        | 4x   |
| 3:03   | Melodia Bongô | 12x8 | Seq <sup>1</sup>       | <b>Tesouras &amp; Variações</b><br>Tesoura Quatro E, D. BC<br>Tesoura Dpl E. D x2. BC                 | 8<br>8   | 6x   |
| 3:44   | Bongô         | 4x8  | B                      | Repetir Grupado                                                                                       | 32       |      |
| 3:58   | I'm gonna     | 4x8  | D                      | Chinelo Quatro. BCb                                                                                   | 8        | 4x   |
| 4:12   | I'm gonna     | 4x8  | D <sup>1</sup>         | Chinelo Spl. Dpl Soco                                                                                 | 2        | 16x  |
| 4:26   | Repenique     | 4x8  | Seq <sup>2</sup>       | <b>Chinelos &amp; Variações</b><br>Chinelo Quatro. BCb<br>Chinelo Spl x4. Dpl Soco                    | 8<br>8   | 2x   |
| 4:40   | Percussão     | 8x8  | Seq <sup>2</sup>       | Repetir Chinelos & Variações                                                                          | 64       |      |

|      |            |     |                  |                                                |    |           |
|------|------------|-----|------------------|------------------------------------------------|----|-----------|
| 5:07 | (Continua) | 8x8 | Seq <sup>3</sup> | <b>Chinelos &amp; Variações -<br/>DIAGONAL</b> |    |           |
|      |            |     |                  | Chinelo Quatro 45° E. <i>BCb</i>               | 8  |           |
|      |            |     |                  | Chinelo Spl de frente x4. <i>Dpl Soco</i>      | 8  |           |
|      |            |     |                  | Chinelo Quatro 45° D. <i>BCb</i>               | 8  |           |
|      |            |     |                  | Chinelo Spl de frente x4. <i>Dpl Soco</i>      | 8  | <b>2x</b> |
| 5:35 | Sequencer  | 4x8 | B                | Repetir Grupado                                | 32 |           |
| 5:49 | + B-up     | 4x8 | B <sup>1</sup>   | Grupado AMPLITUDE                              | 32 |           |
| 6:03 | Explosão   |     |                  | FINAL                                          |    |           |
|      |            |     |                  | Transição para a música 8                      |    |           |

## ONDA MUSICAL



# 8 POWER HIIT

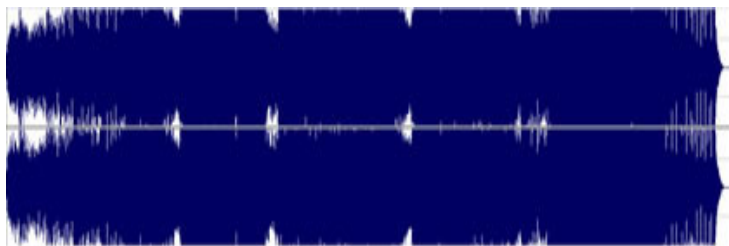
Heaven (Hardstyle RKLuz20) > 5:45 mins

**FOCO DA MÚSICA:** Encerre o 2º pico explorando o trabalho de força para empurrar, respeitando a velocidade da música e a amplitude correta.

**MOVIMENTOS PRINCIPAIS:** Calcanhar T Repetidor, Joelho Spl, Lateral Dpl e Chinelo Dpl

|      | MÚSICA       |      | SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO                       | CTS | REPS |
|------|--------------|------|-------------------------------------------|-----|------|
| 0:00 | Thinking     | 4x8  | <b>RECUPERAÇÃO E HIDRATAÇÃO</b>           | 32  |      |
| 0:13 | Now,         | 4x8  | A Step Tap E, D. <i>BR</i>                | 4   | 8x   |
| 0:26 | Baby,        | 4x8  | B Calcanhar T Rep E, D. <i>EP</i>         | 16  | 2x   |
| 0:40 | And Love     | 4x8  | C Joelho Spl E, D. <i>PD</i>              | 4   | 8x   |
| 0:53 | Sinte        | 4x8  | B Repetir Calcanhar T Rep E, D.           | 32  |      |
| 1:06 | (Continua)   | 4x8  | C¹ Joelho Spl E, D Prop. <i>PD</i>        | 4   | 8x   |
| 1:20 | (Hardstyle)  | 12x8 | BLOCO¹ Calcanhar T Rep E, D x2. <i>EP</i> | 32  |      |
|      |              |      | Joelho Spl Prop. E, D x8. <i>PD</i>       | 32  |      |
|      |              |      | Calcanhar T Rep E, D x2. <i>EP</i>        | 32  |      |
| 2:00 | Explosão     | 2x8  | Pausa Foco para o 2º Bloco                | 16  |      |
| 2:07 | Now,         | 4x8  | D Grupado                                 | 1   | 32x  |
| 2:20 | Now,         | 4x8  | E Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>             | 4   | 8x   |
| 2:33 | Baby,        | 4x8  | F Chinelo Dpl. <i>HOH</i>                 | 4   | 8x   |
| 2:46 | And Love     | 4x8  | F¹ Chinelo Dpl x2. <i>Br Estrela</i>      | 8   | 4x   |
| 3:00 | Sinte        | 4x8  | D Repetir Grupado                         | 32  |      |
| 3:13 | (Hardstyle)  | 8x8  | BLOCO² Lateral Dpl E, D x4. <i>BS</i>     | 16  |      |
|      |              |      | Chinelo Dpl x2. <i>Br Estrela</i>         | 16  | 2x   |
| 3:40 | Sinte Ataque | 2x8  | Recuperação e Hidratação                  | 16  |      |
| 3:46 | heaven       | 2x8  | A¹ Chá-Chá Alto E, D. <i>BR</i>           | 4   | 4x   |
| 3:53 | And Love     | 24x8 | BLOCO³ Calcanhar T Rep E, D x2. <i>EP</i> | 32  |      |
|      |              |      | Joelho Spl Prop. E, D x8. <i>PD</i>       | 32  |      |
|      |              |      | Repetir <b>BLOCO²</b> x4                  | 128 |      |
| 5:13 | B-down       | 4x8  | E¹ Lateral Spl E, D. <i>EA</i>            | 2   | 16x  |
| 5:26 | (Continua)   | 4x8  | E² Lateral Spl <b>AMPLITUDE</b>           | 32  |      |
| 5:40 | Fader down   | 1x8  | Final Pose Final                          | 8   |      |

## ONDA MUSICAL



### DICA PARA O PROFESSOR

*A música 8 – Power HIIT, vem sofrendo modificações e adaptações desde o mix 57. Isso acontece porque, para um treino HIIT ser colocado dentro do treinamento Power Jump, precisamos levar em consideração conceitos e princípios que tem como variáveis: o trampolim, a velocidade da música, os movimentos escolhidos e o tempo de rebote da lona. Então, a partir desde mix o foco determinado neste track será o treino da velocidade com menor amplitude. Isso fará com que o movimento seja mais forte pela repetição rápida, acionando fibras musculares tipo 2 e propiciando a ausência de oxigênio, enfatizando o treinamento anaeróbio e o esgotamento energético imediato.*

### PROFESSOR

*Lembre-se do Foco do POWER HIIT, trabalho de muito esforço por bloco onde o aluno determina a intensidade.*

*Seja motivador, faça muita conexão e tenha um roteiro cheio de dicas positivas e desafiantes. Aproveite os roteiros dos apresentadores para aumentar seu poder de conhecimento.*

# 9 FORTALECIMENTO

How Deep Is Your Love (New Version RKLuz20) > 3:41 mins

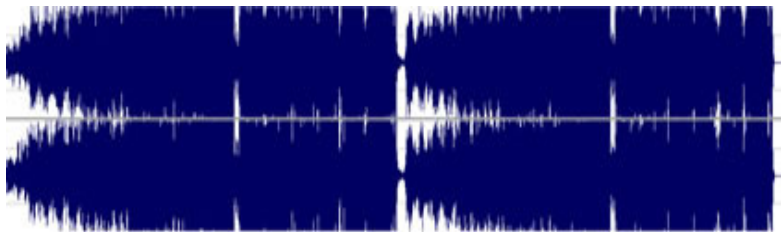
**FOCO DA MÚSICA:** Foco no fortalecimento do core: cintura escapular, região lombar, glúteos, reto abdominal e infra-abdominal.

**MOVIMENTOS PRINCIPAIS:** Pointer Estendido & Variações e Crunch Combo

| MÚSICA |                 |     | SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO |                                                                                                                                                                                  | CTS                | REPS      |
|--------|-----------------|-----|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|
| 0:00   | Sequencer       | 6x8 | Intro               | Massageie as costas, soltura do tronco e Desça do minitrampolim                                                                                                                  | 48                 |           |
| 0:22   | Is your love?   | 4x8 |                     | Alongue Quadríceps E e depois o D                                                                                                                                                | 32                 |           |
| 0:37   | Is your love?   | 4x8 |                     | Diga o FOCO DA MÚSICA e posicione-se de frente para o trampolim para a Posição do Pointer Estendido<br><b>OPÇÃO1</b> – Com joelhos<br><b>OPÇÃO2</b> – Sem joelhos                | 32                 |           |
| 0:52   | Lo, lo, lo...   | 4x8 | A                   | <b>POINTER ESTENDIDO</b><br>Estenda Perna E e segure<br>Retorne a perna<br>Estenda Perna D e segure<br>Retorne a perna                                                           | 6<br>2<br>6<br>2   | <b>2x</b> |
| 1:07   | Fingered        | 8x8 | A <sup>1</sup>      | <b>POINTER ESTENDIDO PULSANDO</b><br>Estenda Perna E e pulse 3x<br>Retorne a perna<br>Estenda Perna D e pulse 3x<br>Retorne a perna<br><b>OPÇÃO:</b> Antebraços apoiados na lona | 6<br>2<br>6<br>2   | <b>4x</b> |
| 1:37   | Instrumental    | 4x8 | A                   | <b>POINTER ESTENDIDO PULSANDO 2</b><br>Estenda Perna E e pulse 7x<br>Retorne a perna<br>Estenda Perna D e pulse 7x<br>Retorne a perna                                            | 14<br>2<br>14<br>2 |           |
| 1:52   | Br              | 1x8 |                     | Relaxe                                                                                                                                                                           | 8                  |           |
| 1:55   | Open up my eyes | 4x8 |                     | Ajoelhado, Alongue Ombro E e depois o D                                                                                                                                          | 32                 |           |
| 2:10   | Is your love?   | 4x8 |                     | Desenrole lentamente e sente-se no trampolim<br>Prepare o Crunch                                                                                                                 | 16<br>16           |           |

|      |               |     |                |                                  |              |
|------|---------------|-----|----------------|----------------------------------|--------------|
| 2:25 | Is your love? | 4x8 | B              | <b>CRUNCH COMBINADO – LENTO</b>  |              |
|      |               |     |                | Suba o tronco                    | 4            |
|      |               |     |                | Traga os joelhos                 | 4            |
|      |               |     |                | Segure                           | 4            |
|      |               |     |                | Retorne                          | 4 <b>2x</b>  |
| 2:40 | Lo, lo, lo... | 4x8 | B <sup>1</sup> | <b>CRUNCH COMBINADO – RÁPIDO</b> |              |
|      |               |     |                | Suba o tronco                    | 2            |
|      |               |     |                | Traga os joelhos                 | 2            |
|      |               |     |                | Segure                           | 2            |
|      |               |     |                | Retorne                          | 2 <b>4x</b>  |
| 2:55 | Instrumental  | 8x8 | B <sup>2</sup> | <b>CRUNCH COMBINADO 2</b>        |              |
|      |               |     |                | Suba o tronco. Lance os braços   | 2            |
|      |               |     |                | Traga os joelhos                 | 2            |
|      |               |     |                | Segure                           | 2            |
|      |               |     |                | Retorne                          | 2 <b>8x</b>  |
| 3:24 | Instrumental2 | 4x8 | B <sup>3</sup> | Fique em cima Pulsando 1/1+      | 2 <b>16x</b> |
| 3:39 | Final         |     |                | Abrace os joelhos                |              |

## ONDA MUSICAL



## TÉCNICA + COACHING

### POINTER ESTENDIDO

- *Alinhe o quadril com os joelhos e mantenha as escápulas fortes* ☐
- *Estenda a perna contraindo glúteo e posterior da coxa* ☐
- *Não relaxe o abdominal* ☐

### CRUNCH COMBO

- *Flexione o tronco e depois traga os joelhos* ☐
- *Solte todo o ar para aumentar a contração* ☐
- *Fique pulsando curto e intenso* ☐

# 10 AQUECIMENTO

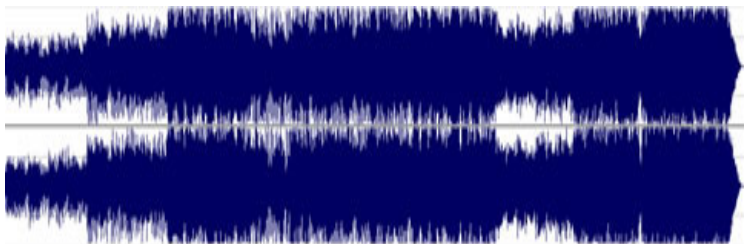
Winner > 3:19 mins

**FOCO DA MÚSICA:** Alongamento simples e envolvente para os principais músculos utilizados durante a aula.

| MÚSICA |              |     | SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO                                                                                                            | CTS               |
|--------|--------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 0:00   | This is the  | 2x8 | Abrace os joelhos e sente-se lentamente                                                                                        | 16                |
| 0:11   | Time many    | 4x8 | A Continue sentado<br>Apoie o tornozelo E acima do Joelho D.<br><b>Alongue Quadril e Glúteo E</b><br>Repetir para o outro lado | 16<br>16<br>16    |
| 0:33   | Let the ride | 2x8 | B Desenrole<br>Caminhe para trás do trampolim                                                                                  | 8<br>8            |
| 0:44   | ... a winner | 4x8 | C Pé E para trás, <b>Alongue Panturrilha E</b> .<br>Repetir para o outro lado                                                  | 16<br>16          |
| 1:06   | I've been a  | 4x8 | D Apoie pé E na lona, <b>Alongue Posterior E</b><br>Repetir para o outro lado                                                  | 16<br>16          |
| 1:28   | It's been a  | 4x8 | E Pernas afastadas Alongue Posterior Duplo<br>Intensifique<br>Desenrole                                                        | 16<br>12<br>4     |
| 1:50   | ... a winner | 4x8 | F Puxe pé E, <b>Alongue Quadríceps E</b><br>Repetir para o outro lado                                                          | 16<br>16          |
| 2:12   | It took us   | 4x8 | G Cruze perna D atrás da E, <b>Alongue Lateral</b> do corpo D<br>Repetir para o outro lado                                     | 16<br>16          |
| 2:34   | Look at all  | 3x8 | H Mãos nas coxas, massageie as costas lentamente 3x<br>Pare embaixo<br>Desenrole<br>Respire<br>Prepare-se                      | 12<br>4<br>4<br>4 |
| 2:54   | ... a winner | 4x8 | F Soltura E, D lentamente<br>Step Touch E, D x2. Palmas<br>Soltura E, D lentamente<br>Inspire e retorne                        | 8<br>8<br>8<br>8  |
| 3:16   | ... a winner |     | Pose de vencedor                                                                                                               |                   |

Agradeça seus alunos pela aula. Aproveite o final da música para se despedir dos seus alunos. Bem vindos ao Power Jump Mix 65!

## ONDA MUSICAL



### 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.

#familiapowerjump #powerjumpamigo #souponerjump #powerjumpunited



**oni**  
sports

  onisports

[onisports.com.br](https://onisports.com.br)

# POWER JUMP #65

## SESSÃO EDUCACIONAL – SORRIA COM OS OLHOS

Instrutor, bem vindo ao Power Jump mix 65.

Neste material educacional, você irá encontrar uma revisão do nosso 4º Elemento Chave – **CONEXÃO**, e ainda, dicas de como conseguir levar para os seus alunos, momentos de interação, integração e sociabilização, respeitando este momento de pandemia

Com estas informações que foram elaboradas pelos treinadores Alexandre Alves, Andréia Mazuquelli e Robinson Kennedy; você poderá aumentar o seu roteiro de instrutor de Power Jump, elevando o seu conhecimento para passar dicas positivas e desafiadoras.

Bom estudo e ótimas aulas!

### CONEXÃO

Quando falamos em conexão, estamos falando de pessoas que estão e deveriam estar, conectadas com outras pessoas. Fortalecer relacionamentos, demonstrar o sentimento de cuidar e zelar, buscar entregar um serviço para fidelizar; fazem com que nos tornemos pessoas interessadas pelas pessoas.

Hoje, nas nossas aulas, temos um grande desafio pela frente. *Como podemos dar atenção aos nossos alunos nessa pandemia??*

Um dos conectores básicos do Elemento Chave CONEXÃO é o sorriso.

*Você sabia que o sorriso pode mudar o dia de alguém? Inclusive o seu dia?*

Sorrir trás benefícios, produz mais endorfina, ajuda combater o stress, dá mais energia e disposição, libera tensões, contagia e comunica de forma simpática, amigável e agradável.

Mas, hoje sendo obrigatório o uso de máscara nosso sorriso fica escondido.

Então, chegou a hora de nós usarmos e abusarmos do outro conector básico, o **CONTATO VISUAL!!!**

## CONTATO VISUAL

A capacidade de fazer um bom contato visual, é uma das maiores habilidades sociais que toda pessoa deveria ter. Caso você não tenha, não se preocupe, pois é uma habilidade que pode ser treinada.

As pessoas que utilizam um maior nível de contato visual com os outros são percebidas como pessoas próximas, acolhedoras, simpáticas, agradáveis, poderosas, competentes, honestas, sinceras, seguras e emocionalmente estáveis e parecem mais acessíveis aos diálogos.

Manter o contato visual com os outros pode aumentar e intensificar a qualidade das relações interpessoais. Outras oportunidades podem surgir como: uma entrevista de emprego, expor sua ideia em público, uma apresentação pessoal perante um aluno novo etc.

**#powerjumpunited #powerjump65 #souponpowerjump**

Os olhos falam, o olhar é capaz de transmitir inúmeras sensações e sentimentos, sendo assim, você sorri com os olhos, mesmo de máscara sorria, sorria sempre para seus alunos olhando nos olhos deles, eles irão ver e sentir essa grande conexão, e mesmo com o distanciamento e o uso de máscara eles irão se sentir acolhidos e bem cuidados, criando uma experiência memorável e inesquecível nas suas aulas de Power Jump!!!

***“É fácil ser diferente. Difícil é ser melhor!”.***

*Jonathan Ive*