



COMENTÁRIOS

POWER JUMP MIX 70

SESSÃO EDUCACIONAL E MOVIMENTOS NOVOS

TRACK / OBJETIVO	TÍTULO DA MÚSICA	DURAÇÃO
1 AQUECIMENTO	Bed (Dance RKLuz)	4:50
2 TRAINING 1	Listen To Your Heart (Version Remix RKLuz 2021)	6:27
3 TRAINING 2	Take You Dancing (Dance RKLuz)	5:32
4 INTENSIVE	Yo Quiero Bailar (Latin Mix RKLuz)	5:52
5 CARDIO	P.Y.T (Pretty Young Thing) _ In Your Arms Tonight (Version RKLuz)	5:39
6 TRAINING 3	Set You Free 2021 (Version RKLuz)	6:15
7 ELECTRIC INTENSIVE	The Drum (Version Psy RKLuz)	5:15
8 POWER HIIT	It's Raining Men (Hardstyle RKLuz)	6:10
9 FORTALECIMENTO	Instruction (Version RKLuz)	3:55
10 ALONGAMENTO	Nobody Love	4:14



LEGENDA

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

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.

POWER JUMP - TREINAMENTO BLOCO

INSTRUTOR: neste mix você encontra momentos de treinamento em BLOCO. Serão movimentos coreografados de forma isolada ou combinada, para serem treinados pela repetição do exercício. 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.

POWERJUMP - FORMATOS CURTOS

FORMATOS CURTOS 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 CURTOS 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 POWERJUMP

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

POWERJUMP MIX70

LISTEN TO YOUR HEART!!

Seguindo com as comemorações dos 17 anos do POWERJUMP, 06 de novembro de 2021, foi marcado retorno da gravação com participantes de forma presencial. Tivemos 70 participantes comemorando 70 incríveis mixes, mais de 700 músicas, mais de 700 coreografias e muita emoção por rever o sentimento de #familiapowerjump. E ainda, a participação de mais de 100 pessoas dos países como: Chile, Espanha, Venezuela, Argentina, México, Bolívia, Paraguai, Estados Unidos e outros estados do Brasil, que estiveram conectados pela transmissão livestream. #gratidão

Mais pessoas ativas e conectadas com o **POWERJUMP**.

Música 2, determine o treino para seus alunos **ESCUTANDO O SEU CORAÇÃO** e oriente as intensidades de forma gradativa.

Na música 4, uma batida forte e Latina. Aproveite este momento para encerrar o 1º pico da aula com alegria, interpretação musical e claro, muita intensidade.

Na música 5, selecione um roteiro para as 3 partes da música. Dicas que vão ao encontro da recuperação ativa, treino neuromuscular e reativação cardio com as propulsões.

Na música 6, uma excelente regravação, com 3 blocos de treino e com os Laterais e Tesouras Simples.

Instrutor, na música 7, explore todo o seu sentimento ligado ao Rock And Roll e, preste muita atenção nas dicas passadas pelo apresentador Beto Gonçalves durante a transição da Corrida Hop para o Chinelo Dpl. Outra dica, quando estudar a música, preste atenção no refrão pois, a transição está sincronizada com a batida forte da música e da voz. **THE DRUM!**

Na música 8, Power HIIT, um verdadeiro treino emotivo e intenso! Desta vez serão 5 blocos para atingir a fadiga máxima do corpo com muita **CHUVA** de suor.

Sem mais, mostre com este mix o quanto **VOCÊ** pode **AMAR** mais a sua profissão, seus alunos e sua Vida.

Entregue a essência do Power Jump e leve para seus alunos o verdadeiro treino num minitrampolim.

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 #familiapowerjump #soupowerjump #powerjump70

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



powerjumpoficial e powerjumpnews

Diretor e coreógrafo do Power Jump

POWERJUMP Mix 70



E para D: Joyce Carobino, Robinson Kennedy, Patricia Ramos, Alê Alves, Vivi Neves, Beto Gonçalves e Thiago Vieira

POWERJUMP Mix 70 - Apresentadores

Robinson Kennedy (São Paulo-SP): Diretor e Coreógrafo do Programa POWERJUMP. Criador da Metodologia Black Series Training, Treinador e Apresentador de BODYATTACK e BODYCOMBAT, professor de BODYPUMP na Academia Scelta Alphaville. Idealizador e Treinador do Módulo de Treinamento POWERJUMP Expert e POWERJUMP Intensive. Criador do programa POWERJUMP EXPRESS. (CREF: 3246-G/SP).

Viviane Neves (São Paulo-SP): Treinadora POWERJUMP e BODYSTEP. Instrutora Les Mills CORE. Instrutora da MODELLA CENTER ACADEMIA Tatuapé. (CREF: 072.351-G/SP)

Alberto Azevedo Gonçalves - Beto (Maceió-AL): Program Coach do POWERJUMP. Treinador de Power Jump e Les Mills SPRINT. Apresentador do BODYCOMBAT, BODYSTEP, POWERJUMP Expert e Intensive. Avaliador do POWERJUMP, BODYCOMBAT, LES MILLS SPRINT e LES MILLS GRIT. Palestrante GFM. Coordenador de Ginástica na Oxxi Academia. Instrutor na Academia Fit Arena. (CREF: 036397- G/SP)

Alê Alves (Recife-PE): Treinador POWERJUMP, Apresentador BODYPUMP e SH'BAM. Instrutor POWERJUMP, BODYPUMP e SH'BAM. Instrutor da Cia Athletica Recife. (CREF: 410-G/PE)

Joyce Carobino Vaz (Garça-SP): Treinadora POWERJUMP e RPM. Apresentadora Les Mills SPRINT e BODYPUMP. Instrutora da academia LOUKDEMIA de Garça – SP. (CREF:130112-G/SP)

Patricia Ramos (Registro-SP): Instrutora POWERJUMP, Les Mills CORE, BODYPUMP. Instrutor da ACADEMIA Mais Fit, Registro/SP. (CREF: 104372-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 robinsonkluz@gmail.com
- **Empresa Parceria com os Trampolins** – www.manutencaojump.com.br
- **Roupas POWERJUMP:** Onisports www.onisports.com.br
- **Brindes Les Mills Brasil:** ARM3D impressões em 3D. www.arm3dboituva.com.br/
- **Edição:** Ricardo Lanzoti r.lanzoti@yahoo.com.br
- **Apoio Técnico:** Treinadora e apresentadora Vivi Neves
- Às dezenas de gestores, instrutores e alunos de vários países que contribuem com sugestões musicais.



1 AQUECIMENTO

Bed (Dance RKLuz) > 4:50 mins

FOCO DA MÚSICA: Passe as dicas básicas e informe seus alunos sobre a execução correta dos movimentos e as diferenças de esforço nas amplitudes e nos movimentos G2.

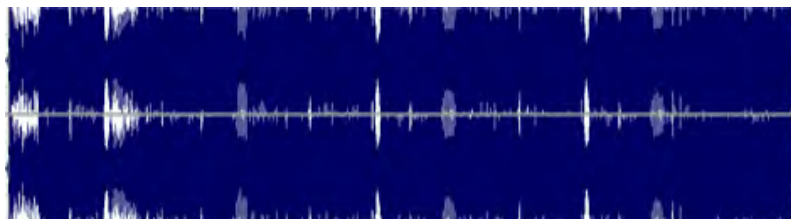
SENTIMENTO: Felicidade, entusiasmo e sentimento de festa.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Intro	½x8		Sinta a introdução da música	4	
0:06	9:05 in the	4x8	Intro	Inspire com os braços acima da cabeça	8	
				Retorne	8	
				Puxe pé D e Alongue Quadríceps D	8	
				Puxe pé E e Alongue Quadríceps E	8	
0:20	I gotta	4x8	A	Step Touch E, D. <i>Palmas</i>	4	8x
0:33	I got a bed	4x8	A¹	Calcanhar T Vertical E, D. <i>BD</i>	4	8x
0:47	Br	1x8	Pausa	Pare com as pernas afastadas	8	
0:50	Sequencer	4x8	Along	Vire-se para E Alongue Flexor do Quadril D	16	
				Repetir para o outro lado	12	
				Vire-se para frente e suba no trampolim	4	
1:04	I gotta	4x8	B	Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
1:17	Sinte	4x8	B¹	Hop Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
1:31	(Continua)	4x8	B²	Sprint Baixo 1,2,3 E, D. <i>BC</i>	4	8x
1:44	Baixo	2x8	C	Chá-Chá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	4x
1:51	9:05 in the	4x8	D	Calcanhar T Dpl E, D. <i>EP</i>	8	4x
2:04	I gotta	4x8	D¹	Calcanhar T Spl E, D. <i>EP</i>	4	8x
2:18	I got a bed	4x8	E	Chinelo Quatro. <i>BCb</i>	8	4x
2:31	I got a bed	4x8	E¹	Chinelo Dpl. <i>Palmas e Cruze</i>	4	8x
2:44	Br	9x8	Repetir Sequência – B (1x8) / B¹ / B²			
3:15	Baixo	2x8	C	Repetir Chá-Chá	16	
3:21	You Know	4x8	F	Calcanhar F Dpl E, D. <i>SB</i>	8	4x
3:34	I gotta	4x8	F¹	Calcanhar F Spl E, D. <i>SB</i>	4	8x
3:48	I got a bed	4x8	E	Repetir Chinelo Quatro. <i>BCb</i>	32	
4:01	I got a bed	4x8	E¹	Repetir Chinelo Dpl. <i>Palmas e Cruze</i>	32	

CONTINUAÇÃO - 1 AQUECIMENTO

4:15	Br	9x8	Repetir sequência – B (1x8) / B¹ / B²		
4:45	Baixo	2x8	C	Repetir Chá-Chá	16
4:52	I got a bed	8x8	G	Lateral (Spl/Spl/Spl/) E, D. EA	8 8x
5:19	Sinte	4x8	G¹	Lateral Dpl E, D. BS	4 8x
5:32	(Continua)	4x8	G¹	Repetir Lateral Dpl	32
5:46	Br	½x8		Transição para música 2	4

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 ☐
- Deixe a cervical na posição neutra ☐
- Empurre as pernas com a ação dos glúteos ☐

CONEXÃO

Transmita a partir da primeira batida da música, um astral divertido e conectivo. Crie uma atmosfera alegre com seus alunos, mas não perca o foco principal do treinamento Cardio.

Motivadores Extrínsecos, como a músicas e seus comandos de liderança, poderão auxiliar seus alunos a treinarem com satisfação.

DICAS CONEXÃO

Instrutor, use o exemplo do apresentador Thiago para passar as dicas iniciais da aula.

2 TRAINING 1

Listen To Your Heart (Version Remix RKLuz 2021) > 6:27

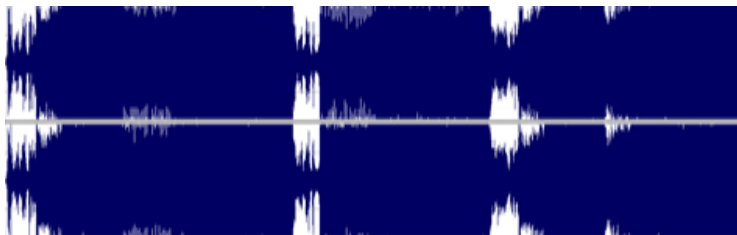
FOCO DA MÚSICA: Treine a lateralidade nos Calcanhares, a velocidade nos Sprints e o aumento da frequência nos Propulsores.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Corrida & Variações, Joelhos e Calcanhares.

SENTIMENTO: Concentrado, Pop Dance e Descontração.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	You're going	2x8		Introdução	16	
0:06	To your	2x8	A	Step Touch E, D, soltura do tronco	4	4x
0:13	Byyyeee	4x8	B	Corrida Spl E, D. BC	2	32
0:26	Sinte	8x8	Seq ¹	Hops Spl & Dpl Hop Spl E, D x4. BC Hop Dpl E, D x2. Soco F	8 8	4x
0:53	I know	8x8	C	Calcanhar T Rep E, D. EF	16	4x
1:20	To your heart	8x8	Combo ¹	Joelhos & Calcanhares Joelho Spl E, D x2. PD Calcanhar T Rep E. EF Joelho Spl D, E x2. PD Calcanhar T Rep D. EF	8 8 8 8	2x
1:47	Byyyeee	8x8	Seq ²	Hops Spl & Dpl - Quadrado NOTA: a cada 16cts gire 45° para E e inicie um quadrado OPÇÃO: Mantenha-se de frente	64	
2:13	To your	4x8	A	Repetir Step Touch E, D	32	
2:27	Sometimes	24x8	Repetir sequência – C / Combo ¹ / Seq ²			
3:47	To your	4x8	Pausa	Hidratação	32	
4:00	Byyyeee	2x8	B	Repetir Corrida Spl	16	
4:07	B-up	2x8	B ¹	Sprint Baixo 1,2,3 E, D. BC	4	4x
4:14	Sinte	8x8	Combo ²	Joelhos & Sprint Baixo 1,2,3 Joelho Spl E, D x2. PD Sprint Baixo 1,2,3 E, D x2. BC	8 8	4x
4:40	To your	4x8	A ¹	Chá-Chá Alto E, D. BR	4	8x
4:54	To your	8x8	Combo ¹	Repetir Joelhos & Calcanhares Rep	64	
5:21	Byyyeee	12x8	Combo ³	Joelhos & Sprint Baixo 1,2,3 Joelho Spl Prop E, D x2. PD Sprint Baixo 1,2,3 E, D x2. BC	8 8	6x
6:01	To your	4½x8	Final	Crie o seu final APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA	36	

ONDA MUSICAL



DICAS DE TÉCNICA + COACHING

CORRIDA HOP

- *Mantenha a pisada no centro da lona*
- *Eleve o joelho até a linha do quadril*
- *Nos duplos, tronco na vertical e com equilíbrio*



CALCANHAR T REP

- *Pé pisando próximo da costura*
- *Calcanhar em direção do glúteo por quatro vezes*
- *Braços, estendem e retornam*



JOELHO

- *Estenda os braços acima da cabeça*
- *Tronco na vertical e com balanço na vertical*
- *Pise próximo da lona*



COACHING CAMADA 2

CORRIDA HOP

- *Sinta seu abdominal sendo exprimido pela coxa*



CALCANHAR T REP

- *Sinta a perna de apoio empurrando a lona e a contração do quadríceps*



JOELHO

- *Sinta o balanço do corpo na vertical e a contração da perna ao empurrar a lona*



ENTRETENIMENTO

Instrutor, nesta música 2 temos uma grande regravação da música **LISTEN TO YOUR HEART**, não perca a oportunidade de cantar com seus alunos.

3 TRAINING 2

Take You Dancing [Dance RKLuz] > 5:32 mins

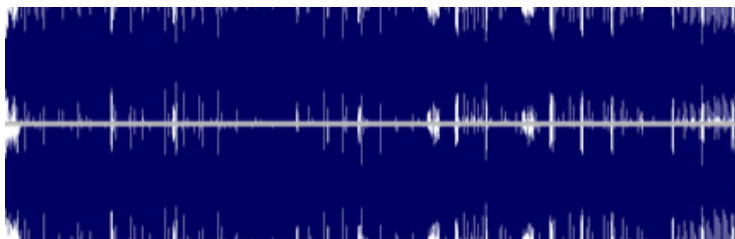
FOCO DA MÚSICA: Treino cardio com muita ativação interna do quadril, e a ação do Básico e a Corrida Atlética para atingir o nível 3.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Calcanhar F, Cowboy Alto & Variações, Corrida Atlética e Básico.

SENTIMENTO: Divertido, Engajado e Consistente.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Introd	½x8	Intro	Preparação	4	
0:01	Da-da-da-da-da-da	6x8	A	Chá-Chá Baixo E, D. <i>BS</i>	4	12x
0:21	Pull up,	4x8	B	Calcanhar F Spl E, D. <i>SB</i>	4	8x
0:34	Run away	4x8	C	Cowboy Alto (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>HOH</i>	8	4x
0:48	...you dancin'	8x8	Combo¹	Calcanhar & Cowboy Calcanhar F Spl E, D x4. <i>SB</i> Cowboy Alto (Spl/Spl/Dpl) E, D x2. <i>HOH</i>	16 16	2x
1:15	dancin'	½x8	D	Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	
1:17	Da-da-da-da-da-da	8x8	B¹	Calcanhar F Intensivo E, D. <i>SB</i>	16	4x
1:43	Pull up,	24½x8	Repetir Sequência – B / C / Combo¹ / D / B¹			
3:05	dancin'	4½x8	E	Grupado. <i>BR</i>	1	36x
3:20	Da-da-da-da-da-da	4x8	E¹	Básico. “ <i>Mãos no apoio</i> ”	1	32x
3:33	(Continua)	4x8	F	Corrida Atlética E, D. <i>ME</i>	2	16x
3:46	dancin'	4½x8	E	Repetir Grupado. <i>BR</i>	36	
4:01	Da-da-da-da-da-da	16x8	Combo²	Básico & Atlética Básico x16. “ <i>Mãos no apoio</i> ” Corrida Atlética E, D x8. <i>ME</i>	16 16	4x
4:56	(Continua)	8x8	E¹	Repetir Básico	64	
5:21	...you dancin'	½x8	Final	Pose de dança	4	

ONDA MUSICAL



COACHING 1ª CAMADA

CALCANHAR F

- *Pés próximos da costura* ☐
- *Braço contrário a perna com um soco para baixo* ☐

COWBOY ALTO

- *Pé de apoio com o calcanhar próximo da costura* ☐
- *Faça a rotação externa do quadril* ☐

BÁSICO

- *Técnica de aterrissagem, pés chapados* ☐
- *Braços estendidos na frente do corpo na linha da cintura* ☐

COACHING 1ª CAMADA - OPÇÕES

COWBOY ALTO – Cowboy baixo

CORRIDA ATLÉTICA – Joelho abaixo do quadril

BÁSICO – Punhos cerrados na cintura

DICA DE TÉCNICA

CORRIDAS ATLÉTICAS

A execução correta da Corrida Atlética faz com que:

- 1) *pisemos próximos da costura,*
- 2) *que o corpo balance de um lado para outro,*
- 3) *que os joelhos subam em direção a linha medial do corpo, formando um "A",*
- 4) *façamos uma rotação interna do quadril.*

COACHING 2ª CAMADA

COWBOY ALTO

- *Sinta o corpo em equilíbrio somente numa perna*

CORRIDA ATLÉTICA

- *Sinta a parte interna do quadril espremida nas elevações dos joelhos para dentro*



4 INTENSIVE

Yo Quiero Bailar (Latin Mix RKLuz) > 5:52 mins

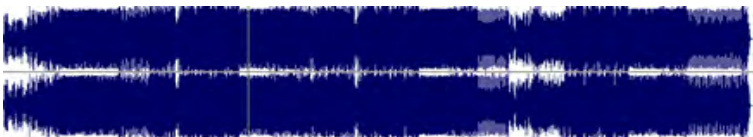
FOCO DA MÚSICA: Final do 1º pico da aula de Power Jump, com 2 blocos iguais e um terceiro com desafio das alavancas nos Grupados.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Lateral, Calcanhar T Vertical e Chinelos.

SENTIMENTO: Intenso, Latino e High Energy.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	quiero bailar	4½x8		Objetivo e Foco da Música	36	
0:18	quiero bailar	3x8	A	Chá-Chá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	6x
0:25	Sinte	8x8	Seq¹	Laterais Lateral Dpl E, D x2. <i>BS</i> Lateral Spl E, D x4. <i>EA</i>	8 8	4x
0:51	Fuego en mi	4x8	B	Calcanhar T Spl Vertical E, D. <i>BD</i>	4	8x
1:05	Cuando	4x8	C	Chinelo Quatro. <i>BCb</i>	8	4x
1:18	quiero bailar	8x8	Combo¹	Calcanhar & Chinelo Calcanhar T Spl Vertical E, D x2. <i>BD</i> Chinelo Quatro. <i>BCb</i>	8 8	4x
1:44	Trompete	8x8	Seq¹	Repetir Laterais	64	
2:11	Todos los	24x8	Repetir toda Sequência – B / C / Combo¹ / Seq¹			
3:31	Hey, hey...	4x8	D	Grupado. <i>BL</i>	1	32x
3:44	quiero bailar	4x8	Pausa	Hidratação	32	
3:58	Cuando	4x8	A	Repetir Chá-Chá	32	
4:11	Cuando	8x8	Combo²	Laterais Dpl & Chinelo Quatro Lateral Dpl E, D x2. <i>BS</i> Chinelo Quatro. <i>BCb</i>	8 8	4x
4:38	Trompete	8x8	Combo³	Laterais Spl & Chinelo Spl Lateral Spl E, D x4. <i>BS</i> Chinelo Spl x4. <i>Soco e cruze</i>	8 8	4x
5:05	Ritmos carnavalesco	4x8	D	Repetir Grupado MOMENTO INTERAÇÃO	32	
5:18	(Continua)	4x8	D	Repetir Grupado	32	
5:31	(Continua)	4x8	D	Repetir Grupado OPÇÃO: Nível 4 AMPLITUDE	32	
5:45	La noche	½x8	Final	Faça uma pose latina Transição para a música 5	4	

ONDA MUSICAL



DICAS DO COACHING 1ª CAMADDA

LATERAL

- Pernas unidas e a aterrissagem com os pés chapados ☐
- Membros inferiores de um lado para outro ☐
- Tronco e quadris alinhados, braços flexionados ao lado do tronco ☒

CALCANHAR T VERTICAL

- Pés próximos da costura ☐
- Braços flexionados, punhos cerrados, direcione das têmporas para o quadril ☐
- Leve o calcanhar em direção do glúteo ☐

COACHING 2ª CAMADA

LATERAL

- Tenha a sensação de estar pulando na cama de um lado para outro ☐

GRUPADO

- Sinta a batida dos seus pés ao empurrarem a lona de forma sincronizada ☐

ENTRETENIMENTO

Instrutor, nesta música 4, temos uma grande música latina com sua origem da espanha. Assim, além de treinar intenso, leve seus alunos a outra dimensão da diversão. Aproveite os momentos de interpetação musical e os instrumentos com timbres latinos, para “brincar com a música”.

5 CARDIO

P.Y.T (Pretty Young Thing) _ In Your Arms Tonight (Version

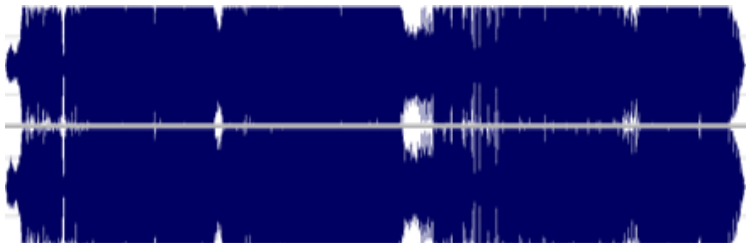
FOCO DA MÚSICA: Com dois temas musicais, diferencie o treino cardio do trabalho posterior e a ênfase nas propulsões.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Calcanhar T & Variações, Hip Hop & Variações e Sprint.

SENTIMENTO: Romântico, Veloz e Intenso.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Strings	2x8	HIDRATAÇÃO E INTRODUÇÃO		16	
0:08	Where did	4x8	A	Chá-Chá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	8x
0:21	Then tonight	2x8	B	Calcanhar T Spl E, D. <i>EP</i>	4	4x
0:28	...to love you	4x8	B ¹	Calcanhar T Dpl E, D. <i>EP</i>	8	4x
0:41	...to love you	8x8	Seq ¹	Calcanhares Calcanhar T Spl E, D x2. <i>EP</i> Calcanhar T Dpl E, D. <i>EP</i>	8 8	4x
1:08	Na, na, na,	8x8	C	Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BP</i>	8	8x
1:35	(Love you)	1x8	A	Repetir Chá-Chá	8	
APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA						
1:38	Don't you	24x8	Repetir toda Sequência – B (4x8) / B ¹ / Seq ¹ / C			
2:59	Transição	4x8	Pausa	Transição – diga o foco desta parte da música	32	
3:13	Oh I,	4x8	D	Sprint Baixo 1,2,3 E, D. <i>BC</i>	4	8x
3:28	Melodia	4x8	B ²	Calcanhar T Rep E, D. <i>EP</i>	16	2x
3:41	+ Base	16x8	Combo ¹	Sprints & Calcanhares Sprint Baixo 1,2,3 E, D. <i>BC</i> Calcanhar T Rep E. <i>EP</i> Sprint Baixo 1,2,3 D, E. <i>BC</i> Calcanhar T Rep D. <i>EP</i>	8 8 8 8	4x
4:38	Na, na, na,	2½x8	A ¹	Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	5x
4:47	...to love you	12x8	Combo ²	Calcanhar Rep & Sprint Baixo 1,2,3 Calcanhar T Prop E, D x2. <i>EP</i> Sprint Baixo 1,2,3 E, D x2. <i>BC</i>	8 8	6x
5:27	Na, na, na,	2x8	Pose final		16	

ONDA MUSICAL



DICAS DO COACHING 1ª CAMADDA

HIP HOP

- *De um lado para outro com velocidade e equilíbrio*
- *Tronco ligeiramente inclinado para frente para manter o corpo estabilizado*

SPRINT BAIXO 1,2,3

- *Tronco ligeiramente para frente*
- *Aterrisse com os pés de forma suave*
- *Mantenha a velocidade sincronizada na música*

CALCANHAR T W PROPULSÃO

- *Transferência do peso do corpo para o pé de apoio*
- *Contráia o glúteo e a lombar no momento do salto*
- *Amorteça ponta, bola e calcanhar. Faça ainda uma pequena flexão no joelho*

6 TRAINING 3

Set You Free 2021 (Version RKLuz) > 6:15 mins

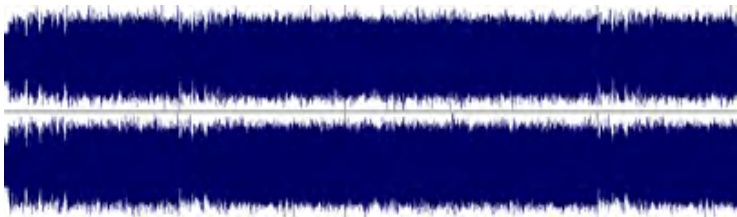
FOCO DA MÚSICA: Início do 2º pico da aula com ênfase no sentimento da música, no trabalho de alavanca e flexibilidade do corpo.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Lateral & Variações, Joelhos e Tesouras & Variações.

SENTIMENTO: Feliz, intenso e desafiador.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	When a hold	6x8	HIDRATAÇÃO E INTRODUÇÃO		48	
0:23	Only	2x8	A	Chá-Chá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	4x
0:29	Sinte	8x8	B	Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>	4	8x
0:57	(Continua)	4x8	B¹	Lateral (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>EA</i>	8	4x
1:09	Solo	4x8	A	Repetir Chá-Chá	32	
1:22	When I hold	8x8	Combo¹	Joelhos & Laterais Joelho Spl E, D x4. <i>EA</i> Tesoura Dpl E, D x4. <i>BC</i>	16 16	2x
1:48	When I hold	8x8	Combo²	Joelhos & Laterais - Reduzido Joelho Spl E, D x2. <i>EA</i> Tesoura Dpl E, D x2. <i>BC</i>	8 8	4x
2:14	Sinte	12x8	Seq¹	Laterais Lateral Dpl E, D x4. <i>BS</i> Lateral (Spl/Spl/Dpl) E, D x2. <i>EA</i>	16 16	3x
2:54	Solo	4x8	A	Repetir Chá-Chá	32	
3:07	When I hold	28x8	Repetir toda Sequência – Combo¹ / Combo² / Seq¹			
4:39	When I hold	4x8	Pausa	Hidratação	32	
4:52	Wanna stay	4x8	A	Repetir Chá-Chá	32	
5:05	When I hold	8x8	Combo³	Laterais & Tesouras Lateral Dpl E, D x2. <i>BS</i> Tesoura Dpl E, D x2. <i>BC</i>	8 8	4x
5:32	freee...	6x8	Combo4	Laterais & Tesouras - Reduzido Lateral Spl E, D x4. <i>BS</i> Tesoura Spl E, D x4. <i>BC</i>	8 8	3x
5:51	(Continua)	6x8	Combo5	Laterais & Tesouras Squat Lateral Spl E, D x4. <i>BS</i> Tesoura Squat Spl E, D x2. <i>BC</i>	8 8	3x
6:11	(Explosão)	½x8	Final	Final impactante	4	

ONDA MUSICAL



DICAS DO MOVIMENTO

TESOURA SQUAT

Mantenha o peso do corpo entre as duas pernas, mas: 1) os pés próximos da costura, 2) aterrissagem em ponta, bola e calcanhar, 3) ligeira inclinação do tronco para frente, 4) mantenha as mãos nas coxas e diminua a pressão do tronco sobre o quadril e 5) faça um salto na vertical mantendo o olhar no trampolim.

COACHING 2ª CAMADA

LATERAL

- Sinta o coração bater mais forte durante as ações dos flexores (alavanca)
- Ótimo trabalho para os abdominais, e músculos do quadril, como os glúteos.

TESOURAS

- Sinta seu abdominal queimar e ser comprimido pelas coxas.
- Sinta suas pernas fortes estabilizando os tornozelos ao atacar a lona com os dois pés

7 ELECTRIC INTENSIVE

The Drum (Version Psy RKLuz) > 5:15 mins

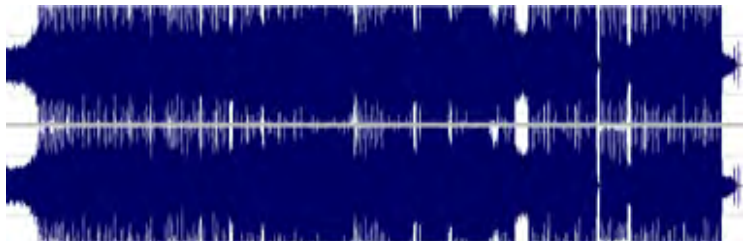
FOCO DA MÚSICA: Desafie seus alunos a treinarem os 4 blocos da música, com 1 bloco de recuperação ativa.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Hop Balanço Vertical, Chinelos, Tesouras & Variações e Joelho Funk.

SENTIMENTO: Rock, Adrenalina e Desafio.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Jumping	4x8	Objetivo e Foco		32	
0:13	One and	4x8	A	Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
0:26	Drum Drum	12x8	Combo ¹	Hop Balanço & Chinelos Hop Balanço Vert. Spl E, D x4. <i>BC</i> Chinelo Dpl x2. <i>Espalmadas e cruze</i>	8 8	4x
1:06	Drum Drum	1x8	A	Repetir Corrida Spl	8	
1:10	Batida	4x8	B	Grupado. <i>BR</i>	1	32x
1:23	+Chymbal e Caixa	4x8	C	Tesouras Dpl E, D. <i>BC</i>	4	8x
1:37	Drum Drum	4x8	C ¹	Tesouras Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
1:50	Jumping	12x8	Seq ¹	Tesouras & Variações Tesouras Dpl E, D x2. <i>BC</i> Tesouras Spl E, D x4. <i>BC</i>	8 8	6x
2:30	Baixo	4x8	D	Chá-Chá baixo E, D. <i>BR</i>	4	8x
2:44	Jumping	4x8	E	Joelho Funk Spl E, D. <i>AR</i>	4	8x
2:57	One and	4x8	E	Repetir Joelho Funk	32	
3:11	Guitarra	6x8	A	Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	48	
3:31	One and	12x8	Combo ¹	Repetir Hop Balanço & Chinelos	96	
4:11	Drum Drum	1x8	A	Repetir Corrida Spl	8	
4:15	Batida	4x8	B	Repetir Grupado	32	
4:28	+ Guitarra	12x8	Seq ¹	Repetir Tesouras & Variações	96	
5:07	Distorção	2x8	Final	APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA	16	

ONDA MUSICAL



DICAS DO COACHING 1ª CAMADDA

CHINELO DUPLO

- Mantenha a aterrissagem com os pés chapados
- Braços abrem para fora e cruze na frente
- Mantenha a força de empurrar nos glúteos e quadríceps



JOELHO FUNK

- Tronco em torção e flexão lateral
- Lance os braços com agressividade e força



CONEXÃO + ENTRETENIMENTO

Instrutor, uma música eletrônica e com estilo de Rock And Roll para lembrar os primeiros mixes do POWERJUMP.

8 POWER HIIT

It's Raining Men (Hardstyle RKLuz) > 6:10 mins

FOCO DA MÚSICA: Encerre o 2º pico em blocos que se repetem duas vezes. Explore o treino HIIT utilizando o maior esforço nos 10" de cada movimento.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Corrida Atlético, Calcanhar T Vertical, Chinelo e Tesoura.

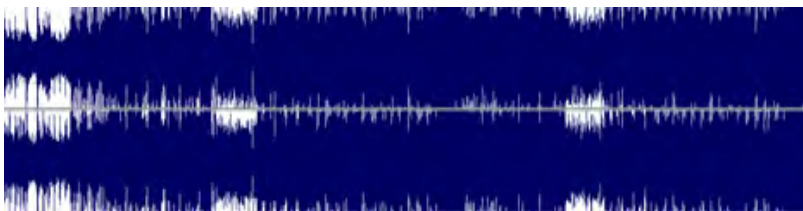
SENTIMENTO: Interpretação, Ousadia e desafio

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Piano	1x8	Introdução da música 8		8	
0:03	+ Strings	5x8	Alongue Panturrilha E (2x8) e D (2x8) Preparação para corrida		32 8	
0:19	...rising	4x8	A	Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
0:32	Cos Tonight	4½x8	A¹	Corrida Atlético Spl E, D. <i>BC</i>	2	18x
0:46	Sinte	4x8	B	Calcanhar T Vertical Spl E, D. <i>BD</i>	4	8x
0:59	(Refrão)	4x8	B¹	Calcanhar T Vertical W Prop. E, D. <i>BD</i>	4	8x
1:12	Batida Hard	12x8	BLOCO¹	Corrida Atlético Spl E, D 16x. <i>BC</i>	32	
				Calcanhar T Vertical W Prop 8x. E, D. <i>BD</i>	32	
				Corrida Atlético Spl E, D 16x. <i>BC</i>	32	
1:51	Men, men,	2x8	C	Grupado. <i>BR</i>	1	16x
1:57	...rising	4x8	D	Chinelo Quatro. <i>HOH</i>	8	4x
2:10	Cos Tonight	5x8	D¹	Chinelo Quatro. <i>BCb</i>	8	5x
2:26	raining men...	4x8	E	Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	4	8x
2:39	Batida Hard	12x8	BLOCO²	Combo¹		3x
				Chinelo Quatro x2. <i>BCb</i>	16	
				Tesoura Dpl E, D x4. <i>BC</i>	16	
3:18	Men, men,	2x8	F	Chá-Chá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	4x
3:24	I feel stormy	8x8	Seq¹	Joelhos Repetidores¹		
				Joelho Diag Rep x8 E. <i>BC</i>	16	
				Joelho Spl D, E x4. <i>PD</i>	16	
				Joelho Diag Rep x8 D. <i>BC</i>	16	
3:50	Rip off the	1x8	F	Joelho Spl E, D. <i>PD</i>	4	2x
3:53	God bless	8x8	Seq²	Joelhos Repetidores² W Prop		2x
				Joelho Diag Rep x4 E. <i>BC</i>		
				Joelho Spl D, E x2. <i>PD</i>		
				Joelho Diag Rep x4 D. <i>BC</i>		
4:19	Ahhh, ahhhh	1x8	F¹	Joelho Spl Prop. E, D. <i>PD</i>	4	2x

8 POWER HIIT - CONTINUAÇÃO

4:19	Ahhh, ahhhh	1x8	F ¹	Joelho Spl Prop. E, D. PD	4	2x
4:22	It's raining men	4x8	A	Repetir Chá-Chá ou Recuperação	32	
4:35	Batida Hard	12x8	BLOCO ¹	Repetir BLOCO ¹	96	
5:15	It's raining men	3x8	D	Repetir Grupado. BR	24	
5:23	Batida Hard	12x8	BLOCO ²	Repetir Combo ¹	96	
6:02	It's raining men	½x8	Final	Final impactante	4	

ONDA MUSICAL



COACHING

Instrutor, nos joelhos diagonais: pise com o pé da frente com a ponta próximo da costura, gire o corpo 45° para o lado, deixe o pso do corpo na perna da frente, faça a repetição da perna da frente direcionado o joelho para cima e cruzando o corpo.

DICA PARA O INSTRUTOR

A música 8 – Power HIIT, 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.

INSTRUTOR

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

Instruction (Version RKLuz) > 3:55 mins

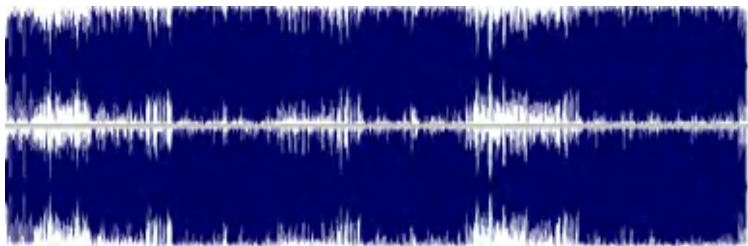
FOCO DA MÚSICA: Fortaleça a região inferior do corpo com Lunges Laterais, Agachamentos Curtos, e estabilize o tronco com os Crunches Oblíquos.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Agachamento com Taps, Lunge Lateral Dinâmico e Crunchs & Variações.

SENTIMENTO: Concentração, dinâmico e força.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	All my ladies	2x8	Desça do minitrampolim Posicione para o Agachamento	8 8	
0:08	Wind to the	4x8	Seq ¹ Taps e Agacha Fique na posição de agachamento na metade inferior Tap E. <i>BD</i> Tap D. <i>BD</i> Segure, <i>BD</i>	2 2 4	4x
0:24	You see me...	6x8	Lunge ¹ Lunge Dinâmico Lateral E Pisa pé E para o lado Eleva perna D estendida Step Touch D	1 1 2	12x
0:48	Wind to the	4x8	Seq ¹ Repetir Tap e Agacha	32	
1:04	Wind to the	4x8	Seq ² Taps e Agacha Pulsando x2 Fique na posição de agachamento na metade inferior Tap E. <i>BD</i> Tap D. <i>BD</i> Pulse x2, <i>BD</i>	2 2 4	4x
1:20	You put	6x8	Lunge ² Lunge Dinâmico Lateral D Pisa pé D para o lado Eleva perna E estendida Step Touch E	1 1 2	12x
1:44	Wind to the	8x8	Seq ² Repetir Taps e Agacha Pulsando x2	8	8x
2:15	Yohhh	2x8	Pausa	16	
2:23	(Continua)	2x8	Deite-se no trampolim e prepare para o Crunch	16	
2:31	...my ladies	4x8	A Crunch 2/2. Mãos atrás da cabeça	8	4x
2:47	Wind to the	8x8	Combo ¹ Combo Crunch & Infra Suba o tronco e perna E Segure tronco e troque para a perna D Desça lentamente	2 2 4	8x
3:19	Sinte	8x8	Seq ³ Crunch Oblíquo com extensão de pernas alternando E, D	4	16x
3:50			Final Relaxe o corpo		

ONDA MUSICAL



TÉCNICA + COACHING

AGACHAMENTO

- Mantenha os pés na linha do quadril e agachando metade superior ☐
- Toque, toque e pulse ☐
- Os braços dão sincronismo, equilíbrio e estética para o movimento ☐

LUNGE DINÂMICO LATERAL

- Perna de apoio jogando peso do corpo para cima ☐
- Perna oposta com abdução e extensão total da perna ☐
- Mantenha o tronco para frente e depois na vertical ☐



10 ALONGAMENTO

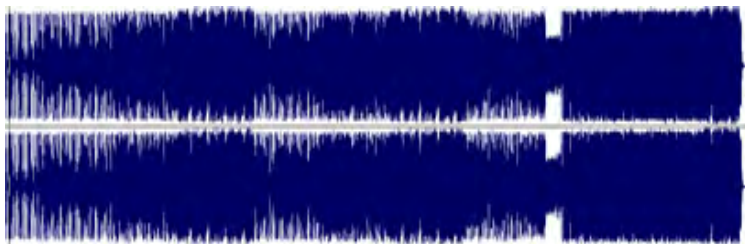
Nobody Love > 3:14 mins

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

SENTIMENTO: Leveza, alegria e vitória.

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS
0:00	Bateria	2x8	Intro	Abrace os joelhos e sente-se Desenrole e posicione-se em pé	8 8
0:09	Everybody's	2x8	A	Pernas afastadas, Alongue Adutor D	16
0:19	Everybody's	2x8	B	Vire-se para E, Alongue Flexor do Quadril D.	16
0:29	I Should be	2x8	C	Apoie o Calcanhar D no chão, Alongue Panturrilha D, Braços acima da cabeça	16
0:38	I try my best	2x8	D	Puxe pé D, Alongue Quadríceps D.	16
0:48	Ain't nobody...	2x8	E	Step Touch Dançante D, E para frente. Estale os dedos	16
0:57	Ain't nobody...	2x8	F	Pare pé D F e Alongue Posterior D	16
1:07	Everybody's	12x8	Repetir toda Sequência de A até F – para o outro lado		
2:05	Can we stop	4x8	G	Cruze pé D na coxa E, Alongue Quadril e Glúteo Repetir para o outro lado	16 16
2:24	Hey, hey, hey	2x8	H	Inspire com os <i>braços acima da cabeça</i> Segure Relaxe	8 2 6
2:31	Sopro	4x8	I	Cruze pé D atrás do E, Alongue Lateral do Corpo D. Repetir para o outro lado	16 16
2:50	Melodia	4x8	Solt	Step Touch E, D x2. <i>Palmas</i> Soltura das costas Step Touch E, D x2. <i>Palmas</i> Inspire e Relaxe	8 8 8 8
3:09	Ain't nobody...	2x8	E	Repetir Step Touch Dançante E, D x4. Estale os dedos	16
3:19	You-oo-oo-oo		Agradeça seus alunos pela aula. Aproveite o final da música para se despedir dos seus alunos. Bem-vindos ao Power Jump Mix 70		

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.

#powerjumpunited #souponerjump #familiapowerjump #powerjump70





oni
sports

  onisports

onisports.com.br