

POWERJUMP MIX 71

SESSÃO EDUCACIONAL E MOVIMENTOS NOVOS

1 - AQUECIMENTO - Are U Ready (Version RKLuz) - 4:59

2 - TRAINING 1 - Hard To Say I'm Sorry (Techno RKLuz 22) - 6:15

3 - TRAINING 2 - Take My Breath (Dancemix RKLuz) - 6:09

4 - INTENSIVE - Beggin' (Techno RKLuz) - 6:10

5 - CARDIO - Boombox & Think About The Way (Edition RKLuz) - 5:56

6 - TRAINING 3 - The Monster (Edition RKLuz) - 5:37

7 - ELECTRIC INTENSIVE - Bad Habits (Psy RKLuz) - 5:19

8 - POWER HIIT - Halo (Hardstyle RKLuz) - 6:54

9 - FORTALECIMENTO - Boom Boom (Edition RKLuz) - 4:15

10 - ALCANCE - All Stars - 4:27

ANOTAÇÕES

POWERJUMP MIX71

Are U Ready!!

Você está pronto para desbravar o mundo conosco? Esta é a pergunta mais importante neste momento do **POWERJUMP**.

Num evento 95% presencial, os participantes puderam retomar com mais intensidade o quanto é importante o encontro da #familiapowerjump. Sentir as vibrações e energias positivas que o programa e sua essência emitem. E ainda, estar ao lado de pessoas que tem o mesmo propósito – a atividade física bem orientada.

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

Música 2, determine o treino para os flexores do quadríceps e joelhos para que a região posterior esteja preparada para trabalhar 100% da aula.

Na música 3, uma batida forte e alegre, levará você e seus alunos a progressão dos níveis de intensidade; além de treinar com a estabilização lateral e interna do corpo.

Na música 5 uma novidade que vai deixar seus alunos empolgadíssimos, não só pelo movimento Calcanhar Antero-posterior 1,2,3 mas, com os dois temas que compõe este track.

Na música 8, quatro blocos com um sentimento leve mais com um Treino **POWER** intenso.

Instrutor, assista com atenção a Sessão Educacional deste mix e entenda **COMO** você pode realizar formas diferentes de ensinar e engajar seus alunos com o **POWERJUMP**, desde os mais novos até os mais experientes!

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

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.

Robinson Kennedy
Diretor e Coreógrafo do Programa **POWERJUMP**

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

LEGENDA

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

POWERJUMP - 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.

POWERJUMP - BLOCO DE TREINAMENTO

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

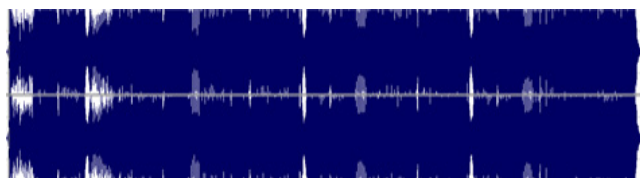
OPÇÃO 3

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).

ONDA MUSICAL



INSTRUTOR

Não deixe de fazer o estudo das músicas do POWERJUMP, verificando cada onda musical, por isso:

- 1 - Escute todas as músicas quantas vezes forem necessárias;
- 2 - Faça o mapa musical de cada uma;
- 3 - Identifique as partes como: Verso, refrão, instrumental, transições;
- 4 - Visualize cada parte de cada música e faça um roteiro aplicando os contrastes de vozes, fonéticas, intensidades e sentimentos.

Instrutor, ao fazer suas postagens nas redes sociais, marque as redes sociais oficiais e as hashtags do POWERJUMP.

#powerjump #powerjumpamigo #powerjumpbeautifulworld #powerjumpgoodlife #powerjumpsanguelaranja #powerjumpunited #familiapowerjump #souponpowerjump #powerjump71



powerjumpoficial e powerjumppexpress

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
- **Minitrampolins Manutenção Jump** – www.manutencaojump.com.br
- **Roupas oficiais Onisports:** www.onisports.com.br
- **Brindes ARM3D impressões em 3D:** www.arm3dboituva.com.br/
- **Edição:** Ricardo Lanzoti r.lanzoti@yahoo.com.br
- **Program Coach:** Treinador e apresentador Beto Gonçalves
- **Apoio Técnico:** Treinadora e apresentadora Vivi Neves
- A centenas de gestores, instrutores e alunos de vários países que contribuem com o programa e as sugestões musicais.

POWERJUMP MIX 71



E para D: Thaís Basílio, Luiz Junior, Vivi Neves, Robinson Kennedy, Helo Alves e Fernanda Daderio

POWERJUMP MIX 71 - APRESENTADORES

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

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

Helô Alves (Maceió-AL): Apresentadora POWERJUMP, Les Mills CORE e BODYBALANCE. Instrutora POWERJUMP, Les Mills CORE e BODYBALANCE na ACADEMIA FIT ARENA-Maceió. **(CREF: 001587-G/AL)**

Fernanda Daderio (Araraquara-SP): Instrutora POWERJUMP E BODYPUMP da Academia Habitus e Health Araraquara. **(CREF: 102510-G/SP)**

Thaís Basílio (São Paulo - SP): Treinadora e apresentadora Les Mills BODYCOMBAT, SH'BAM e BODYJAM. Apresentadora POWERJUMP. Instrutora Les Mills CORE e BODYPUMP. Instrutora da Bio Ritmo Academia. **(CREF: 130492-G/SP)**

Luiz Júnior (São Paulo-SP): Rookie Les Mills Brasil. Instrutor Les Mills CORE, POWERJUMP, BODYBALANCE, BODYPUMP. **(CREF: 070399-G/SP)**

© Les Mills Brasil Fitness Ltda / POWERJUMP 2022

1 AQUECIMENTO

Are U Ready (Version RKLuz) > 4:59 mins

FOCO DA MÚSICA: Informe seus alunos sobre a execução correta dos movimentos e as diferenças de esforço nas velocidades e amplitudes dos movimentos.

SENTIMENTO: Boas-vindas, Alegria e Entusiasmo.

MÚSICA	SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00 Strings	2x8	Sinta a introdução da música	16
0:12 My heart	2x8	Inspire com os braços acima da cabeça Retorne	8 8
0:19 Are you ready	8x8	Puxe pé E e Alongue Quadríceps E Apoie pé E na lona, Alongue Posterior E Puxe pé D e Alongue Quadríceps D Apoie pé D na lona, Alongue Posterior D Nas últimas 4cts suba no trampolim	16 16 16 12 4
0:46 you ready	4x8	A Grupado. BL	1 32x
1:00 To die	4x8	B Chinelo Quatro. HOH	8 4x
1:13 The night	2x8	C Corrida Spl E, D. BC	2 8x
1:17 Sinthe	4x8	C ¹ Corrida Hop Spl E, D. BC	2 16x
1:30 + Sequencer	4x8	C ² Corrida Atlética Spl E, D. BC	2 16x
1:44 Br	1/2x8	D Step Touch E, D. BR	4
1:45 you ready	4x8	E Calcanhar T Spl E, D. EP	4 8x
1:59 My heart	4x8	E ¹ Calcanhar T Rep E, D. EP	16 2x
2:12 Are you ready	4x8	F Calcanhar F Spl E, D. SB	4 8x
2:26 To die	4x8	F ¹ Calcanhar F Rep E, D. SB	16 2x
2:40 Night	4x8	A Repetir Grupado	32
2:53 Night	2x8	B Repetir Chinelo Quatro	16
3:00 Sinthe	4x8	B ¹ Chinelo Quatro. BCb	8 4x
3:13 + Sequencer	4x8	B ² Chinelo Dpl. Esp e Cruze na frente	4 8x
3:27 Night	2x8	D ¹ Chá-Chá E, D. BR	4 4x
3:34 you ready	4x8	G Joelho Spl E, D. EA	4 8x
3:47 My heart	4x8	G ¹ Joelho Funk Spl E, D. AR	4 8x
4:00 you ready	4x8	H Tesoura Quatro E, D. BC	8 4x
4:14 To die	4x8	H ¹ Tesoura Dpl E, D. BC	4 8x
4:27 Sinthe	8x8	Repetir Sequência B e B ¹	
4:55 Final	1x8	Transição para música 2	8

1 AQUECIMENTO

Are U Ready (Version RKLuz) > 4:59 mins

RECOMENDAÇÕES GERAIS

MOVIMENTOS G1

- Corra no centro e mantenha o equilíbrio
- 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 chapados
- Deixe a cervical na posição neutra
- Empurre as pernas com a ação dos glúteos e abdominais

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.

© Les Mills Brasil Fitness Ltda / POWERJUMP 2022

2 TRAINING 1

Hard To Say I'm Sorry (Techno RKLuz 22) > 6:15 mins

FOCO DA MÚSICA: Foque no treino equilibrado entre músculos anteriores e posteriores do corpo, com o aumento gradativo da intensidade.
MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Calcanhares & Variações, Joelhos e Sprints.
SENTIMENTO: Concentrado, Pop Dance e Descontração

MÚSICA	SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00 Batida	4x8 A Chá-Chá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	8x
0:13 Needs a...	4x8 B Joelho Spl E, D. <i>PD</i>	4	8x
0:26 Piano	2x8 A Repetir Chá-Chá Baixo	16	
0:33 Everybody	4x8 C Calcanhar T Spl E, D. <i>EF</i>	4	8x
0:47 Even lovers	4x8 C¹ Calcanhar T Rep E, D. <i>EF</i>	16	2x
1:00 Hold me now	12x8 Seq¹ Calcanhares Calcanhar T Spl E, D x2. <i>EF</i> Calcanhar T Rep E. <i>EF</i> Calcanhar T Spl D, E x2. <i>EF</i> Calcanhar T Rep D. <i>EF</i>	8 8 8 8	3x
1:40 Synthe	4x8 A Repetir Chá-Chá	32	
1:53 (Continua)	4x8 B Repetir Joelho Spl	32	
2:07 (Melodia)	4x8 D Sprint Alto 1,2,3 E, D. <i>BC</i>	4	8x
2:20 I just want	2x8 A Repetir Chá-Chá	16	
2:27 (Melodia 2)	8x8 Combo¹ Joelhos & Sprint Alto Joelho Spl E, D x4. <i>PD</i> Sprint Alto 1,2,3 E, D x4. <i>BC</i>	16 16	2x
2:54 Palmas	2x8 A Repetir Chá-Chá	16	
3:01 Couldn't stand	16x8 Repetir Sequência C / C¹ / Seq¹ (8x8)		
3:54 After all	8x8 Seq² Calcanhares W Propulsão Calcanhar T Spl E, D x2. <i>EF</i> Calcanhar T Rep E. <i>EF</i> Calcanhar T Spl D, E x2. <i>EF</i> Calcanhar T Rep D. <i>EF</i>	8 8 8 8	2x
4:21 After all	4x8 B¹ Joelho Spl Prop. E, D. <i>PD</i>	4	8x
4:35 Guitarra	10x8 D Repetir Sprint Alto 1,2,3	40	
5:01 C'mon	4x8 A Repetir Chá-Chá OPÇÃO: Hidratação		
5:15 (Melodia2)	12x8 Combo Repetir Joelhos & Sprint Alto	96	
5:55 Piano	2x8 Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	4x

3 TRAINING 2

Take My Breath (Dancemix RKLuz) > 6:09 mins

FOCO DA MÚSICA: Treine as rotações internas e externas do quadril e atinja o nível 3 nos Chinelos Quatro com Corridas Atléticas.
MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Calcanhar F & Variações, Cowboy Alto, Corrida Atlética e Chinelo Quatro.
SENTIMENTO: Divertido, Engajado e Consistente.

MÚSICA	SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00 Batida dance	4x8 A Chá-Chá Baixo E, D. <i>BS</i>	4	8x
0:15 I saw the fire	4x8 B Calcanhar F Dpl E, D. <i>SB</i>	8	4x
0:30 ...feel alive	4x8 B¹ Calcanhar F Spl E, D. <i>SB</i>	4	8x
0:43 It's like...	4x8 B² Calcanhar F Rep Intensivo E, D. <i>SB</i>	16	2x
0:56 Hey	1x8 B¹ Calcanhar F Spl E, D. <i>SB</i>	4	
0:58 Take my breath	8x8 Seq¹ Calcanhares & Variações Calcanhar F Spl E, D x2. <i>SB</i> Calcanhar F Intensivo E. <i>SB</i> Calcanhar F Spl D, E x2. <i>SB</i> Calcanhar F Intensivo D. <i>SB</i>	8 8 8 8	2x
1:25 Synthe	4x8 C Cowboy Alto Spl E, D. <i>HOH</i>	2	16x
1:38 Want me to...	21x8 Repetir Sequência – B¹ / B² / B¹ / Seq¹ / C		
2:47 (Bateria)	4x8 A Repetir Chá-Chá OPÇÃO: Step Touch E, D	32	
3:01 Synthe grave	4x8 D Chinelo Quatro. <i>HOH</i>	8	4x
3:14 (Continua)	4x8 D¹ Chinelo Quatro. <i>BCb</i>	8	4x
3:27 Synthe	4x8 E Corrida Atlética E, D. <i>BC</i>	2	16x
3:41 ...the fire in your eyes	4x8 Along Vire-se para D, Alongue Flexor E Vire-se para E, Alongue Flexor D	16 16	
3:54 ...feel alive	4x8 A Repetir Chá-Chá	32	
4:07 Eletrônico	4x8 D¹ Repetir Chinelo Quatro	32	
4:21 like a dream	4x8 E Repetir Corrida Atlética	32	
4:35 Take my breath	4x8 D¹ Repetir Chinelo Quatro	32	
4:48 ...you tight	4x8 E Repetir Corrida Atlética	32	
5:01 like a dream	4x8 A Repetir Chá-Chá	32	
5:15 Batida + percussão	12x8 Combo¹ Chinelo & Corrida Chinelo Quatro x2. <i>BCb</i> Corrida Atlética E, D x8. <i>BC</i>	16 16	3x
5:55 take my breath	½x8 Final Pose de dança	4	

2 TRAINING 1

Hard To Say I'm Sorry (Techno RKLuz 22) > 6:15 mins

DICAS DE TÉCNICA + COACHING

CALCANHAR T

• Pés próximos da costura

• Calcanhares em direção do glúteo

• Braços, estendem até a linha do peito e retornam para a cintura

JOELHO

• Estenda os braços acima da cabeça

• Mantenha o olhar na horizontal e com balanço na vertical

• Tronco na vertical, joelhos acima do quadril

SPRINT ALTO 1,2,3

• Mantenha a pisada no centro da lona

• Seja rápido e preciso

• Contraia o glúteo e a lombar

COACHING CAMADA 2

CALCANHAR T

• Sinta a perna de apoio contrair a coxa enquanto empurra a lona

JOELHO

• Sinta a frequência cardíaca aumentar quando esnteder os braços

SPRINT ALTO 1,2,3

• Sinta seu abdominal estirado e o glúteo em contração

CONEXÃO + ENTRETENIMENTO

Instrutor, nesta música 2 temos uma grande regravação dos anos 90, não perca a oportunidade de cantar e interpretar a melodia para que seus alunos se conectem com você e a música.

3 TRAINING 2

Take My Breath (Dancemix RKLuz) > 6:09 mins

COACHING 1ª CAMADA

CALCANHAR F

• Pés próximos da costura e rotação externa do quadril

• Peso do corpo ligeiramente para fora

COWBOY ALTO

• Pé de apoio com o calcanhar próximo costura

• Faça a rotação externa do quadril

CHINELO QUATRO

• Técnica de aterrissagem, pés chapados

• Flexão e extensão dos joelhos

COACHING 1ª CAMADA – OPÇÕES

COWBOY ALTO – Cowboy baixo

CORRIDA ATLÉTICA – Joelho abaixo do quadril

CHINELO QUATRO – Joelhos em 45°

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

DICA DE TÉCNICA – CORRIDA ATLÉTICA

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.

© Les Mills Brasil Fitness Ltda / POWERJUMP 2022

4 INTENSIVE

Beggin' (Techno RKLuz) > 6:10 mins

FOCO DA MÚSICA: Final do 1º pico da aula com 3 blocos e o treino de alavanca nos Laterais.
MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Lateral & Variações, Joelhos e Tesouras.
SENTIMENTO: Intenso, Young Pop e High Energy.

MÚSICA	SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00 Put your loving	4x8	Objetivo e Foco da Música	32
0:23 Instrumental	4x8	A	Grupado. BR
0:36 Synthe grave	4x8	Seq¹	Laterais Lateral Dpl E, D x3. BS Lateral Spl E, D x2. EA
0:50 (Melodia)	8x8	Seq¹	Repetir Seq¹ - Laterais
1:16 I'm beggin'	4x8	B	Chá-Chá Baixo E, D. BR
1:30 Ridin' high	4x8	C	Joelho Spl E, D. EA
1:43 So, any	4x8	D	Tesoura Quatro E, D. BC
1:56 I'm beggin'	12x8	Combo¹	Joelhos & Tesouras Joelho Spl E, D x4. EA Tesoura Quatro E, D x2. BC
2:37 Br	1½x8	B	Repetir Chá-Chá
2:42 Sequencer	36x8	Repetir toda Sequência – Seq¹ / Seq¹ / C / D / Combo¹ (16x8)	
4:42 Ridin' high	4x8		Hidratação
4:55 So, any	4x8	C¹	Joelho Funk Spl E, D. AR
5:08 (Continua)	4x8	D¹	Tesoura Dpl E, D. BC
5:21 I'm beggin'	16x8	Combo²	Joelho Funk & Tesoura Joelho Funk Spl Prop E, D x4. AR Tesoura Dpl E, D x4. BC
6:02 Explosão	½x8	Final	

ANOTAÇÕES

4 INTENSIVE

Beggin' (Techno RKLuz) > 6:10 mins

DICAS DO COACHING 1ª CAMADA

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

TESOURA

- Pés paralelos e chapados na lona
- Braços de corredor e punhos cerrados
- Desvie o quadril para trás nas trocas das pernas

COACHING 2ª CAMADA

LATERAL SPL

- Sinta a velocidade e resistência nas suas pernas e pulmão

TESOURA QUATRO

- Sinta a batida nos seus pés empurrando a lona

ENTRETENIMENTO

Instrutor, nesta música 4, temos um grande sucesso do Rock atual.
Assim, além de treinar intenso, leve seus alunos a outra dimensão da emoção. Aproveite os momentos de interpetação musical e “brinque com a música”.

5 CARDIO

Boombox _ Think About The Way (Edition RKLuz) > 5:56 min

FOCO DA MÚSICA: Com dois temas musicais, diferencie o treino cardío 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 Percussão	4x8	HIDRATAÇÃO E INTRODUÇÃO	32
0:14 It's now	4x8	A	Chá-Chá Baixo E, D. BR
0:28 (Voz reggae)	4x8	B	Hip Hop Dpl E, D. BP
0:42 Keep on	4x8	B¹	Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. BP
0:55 All right	4x8	C	Calcanhar T Spl Vertical E, D. BD
1:09 Fire	1x8	D	Corrida Spl E, D. BC
1:13 (Voz loop)	4x8	D¹	Corrida Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. BC
1:27 Everyone	4x8	D²	Sprint Baixo 1,2,3 E, D. BC
1:41 Synthe grave	8x8	Combo¹	Calcanhar & Sprint Baixo Calcanhar T Spl Vertical E, D x4. BD Sprint Baixo 1,2,3 E, D x4. BC
2:09 Br	20x8	Repetir toda Sequência – B / B¹ / C / D² / Combo¹	
3:32 Think about..	4x8	Pausa	Transição – diga o foco desta parte da música
3:45 Think about	4x8	E	Calcanhar Antero-Posterior Spl E, D. BD
3:59 Way, way, way	4x8	E¹	Calcanhar Antero-Posterior Triplo E, D. BD
4:12 Synthe	12x8	E¹	Repetir Calcanhar Antero-Posterior Triplo E, D. BD
4:53 One more time	4x8	A	Repetir Chá-Chá
5:07 Synthe Grave	12x8	Combo¹	Repetir Calcanhar & Sprint Baixo
5:50 Boombox	½x8		Pose final

5 CARDIO

Boombox _ Think About The Way (Edition RKLuz) > 5:56 min

DICAS DO COACHING 1ª CAMADA

HIP HOP

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

CALCANHAR T VERTICAL

- Transferência do peso do corpo para o pé de apoio
- Braços flexionados, punhos cerrados em direção das têmporas
- Amorteça ponta, bola e calcanhar. Faça ainda uma pequena flexão no joelho

SPRINT BAIXO 1,2,3

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

NOVIDADE

Instrutor, um novo movimento no POWERJUMP que com certeza precisará de um pouco mais de treino antes de aplicar nas suas aulas. Três pontos importantes:
1 – Pise com um pé na frente e outro atrás;
2 – A troca da perna é realizada com uma marcha;
3 – Projete o corpo para frente ao puxar a perna de trás.

DICAS - CALCANHAR T ANTERO-POSTERIOR 1,2,3

- Pise com o pé da frente, empurrando a lona e projetando o tronco para frente
- Tronco ligeiramente inclinado para frente para manter o corpo estabilizado
- Punhos cerrados e os braços flexionados
- Mantenha a velocidade sincronizada na música
- Contagem regressiva para os alunos seguirem no ritmo: 3, 2 e 1

6 TRAINING 3

The Monster (Edition RKLuz) > 5:37 mins

FOCO DA MÚSICA: Início do 2º pico da aula com ênfase na sequência de Laterais e o aumento consistente da intensidade.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Lateral & Variações, Joelho Funk e Chinelo Squat.

SENTIMENTO: Feliz, Intenso e Desafiador.

MÚSICA	SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00 I'm friends 4x8 A	Chá-Chá Baixo E, D. BR	4	8x
0:16 (Refrão) 4x8 B	Lateral Dpl E, D. BS	4	8x
0:29 I'm friends 4x8 B¹	Lateral (Spl/Spl/Dpl) E, D. EA	8	4x
0:43 (Refrão) 4x8 B	Repetir Lateral Dpl	32	
0:57 Instrumental 2x8 A	Repetir Chá-Chá	16	
1:04 (Rap) 4x8 C	Joelho Funk Spl E, D. BC	4	8x
1:17 (Continua) 4x8 D	Chinelo Dpl. Esp e Cruze	4	8x
1:31 ...you think 2x8 A	Repetir Chá-Chá	16	
1:38 I'm friends 4x8 B	Lateral Dpl E, D. BS	32	
1:52 I'm friends 4x8 B¹	Lateral (Spl/Spl/Dpl) E, D. EA	32	
2:06 (Refrão) 4x8 B	Repetir Lateral Dpl	32	
2:20 Instrumental 24x8	Repetir toda Sequência – A / C / D / A / B / B¹ / B		
3:42 Think I'm crazy 4x8 A	Repetir Chá-Chá	32	
3:56 I'm friends 4x8 E	Chinelo Squat Dpl. MC	8	4x
4:10 ...with the monster 4x8 E¹	Chienlo Squat Spl. MC	4	8x
4:24 I'm friends 4½x8 A	Repetir Chá-Chá	36	
4:39 ...with the monster 12x8 Combo¹	Laterais & Squat Lateral (Spl/Spl/Dpl) E, D. EA Chienlo Squat Spl x2. MC OPÇÃO: Chinelo Squat Dpl. MC	8 8	6x
5:20 (Refrão) 4x8 B	Repetir Lateral Dpl	32	
5:34 Explosão ½x8 Final	Final impactante	4	

6 TRAINING 3

The Monster (Edition RKLuz) > 5:37 mins

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 a ações dos flexores (alavanca) ○
- Ótimo trabalho para os abdominais, e músculos do quadril, como os glúteos. ○

CHINELOS

- Sinta suas coxas queimarem. ○
- Sinta seus tornozelos firmes ao atacar a lona, passando maior segurança durante a pliométrie ○

© Les Mills Brasil Fitness Ltda / POWERJUMP 2022

7 ELECTRIC INTENSIVE

Bad Habits (Psy RKLuz) > 5:19 mins

FOCO DA MÚSICA: Desafie seus alunos a treinarem os 4 blocos da música com muita energia e cadência.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Corrida Atlético, Lateral, Chinelos & Variações.

SENTIMENTO: Pop, Adrenalina e Desafio.

MÚSICA	SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00 Violão 2x8 Intro	Transição música 7	16	
0:06 Every time 8x8 A	Grupado. BR	1	64x
0:33 (voz loop) 2x8 B	Corrida Spl E, D. BC	2	8x
0:40 Eletrônico 8x8 B¹	Corrida Atlético Spl E, D. BC	2	32x
1:06 Ooh, ooh, ooh... 4x8 C	Lateral Spl E, D. BR JOY	2	16x
1:20 ...bad habits 8x8 Combo¹	Atlética & Lateral Corrida Atlético Spl E, D x4. BC Lateral Spl E, D x4. BR JOY	8 8	4x
1:46 Ooh, ooh, ooh... 4x8 A	Grupado. BL	1	32x
2:00 Percussão 4x8	Pausa		
2:13 Every pure 4x8 D	Chinelo Quatro. BR	8	4x
2:26 Started 4x8 D¹	Chinelo Quatro. BCb	8	4x
2:39 B-up 3x8 D²	Chinelo Spl. Soco fora e cruze	2	12x
2:50 Habits lead to late 4x8 Seq¹	Chinelos & Variações Chinelo Quatro. BCb Chinelo Spl x4. Soco Fora e cruze	8 8	2x
3:02 Habits lead to wide 12x8 Seq¹	Chinelos & Variações – Diagonais	96	
3:43 Ooh, ooh, ooh... 4x8 Pausa	Hidratação	32	
3:56 Synthe 4x8 B	Repetir Corrida Spl	32	
4:10 (Melodia) 8x8 Combo¹	Repetir Atlético & Lateral	32	
4:36 ...endin' alone 4x8 A	Repetir Grupado	32	
4:50 Synthe 8x8 Seq¹	Repetir Chinelos & Variações – Diagonais	64	
5:17 ...you... ½x8 Final	Final	4	

7 ELECTRIC INTENSIVE

Bad Habits (Psy RKLuz) > 5:19 mins

DICAS DO COACHING 1ª CAMADA

CORRIDA ATLÉTICA

- Corra com os joelhos em rotação interna do quadril ○
- Braços de corredor com as mãos espalmadas ○
- Pise de um lado para o outro ○

LATERAL SPL

- Mantenha a aterrissagem com os pés chapados ○
- Contráia as escápulas para manter os braços suspensos ○
- Mantenha a força de empurrar nos glúteos e quadríceps ○

CONEXÃO + ENTRETENIMENTO

Instrutor, uma música eletrônica e com estilo de balada e levar o espírito jovem para seus alunos.

DICAS DO COACHING 2ª CAMADA

CORRIDA ATLÉTICA

- Sinta os pés empurrando a lona e o foco em manter o tronco estabilizado ○

CORRIDA ATLÉTICA

- Sinta a mobilidade da cintura para mover as pernas com velocidade ○

CHINELOS

- Sinta o coração batendo mais forte e a movimentação dos braços acelerados ○

© Les Mills Brasil Fitness Ltda / POWERJUMP 2022

8 POWER HIIT

Halo (Hardstyle RKLuz) > 6:54 mins

FOCO DA MÚSICA: Encerre no 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, Joelhos, Chinelo e Lateral Oito.

SENTIMENTO: Interpretação, Ousadia e desafio

MÚSICA	SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	Piano 4x8	Introdução da música 8	32
0:13	Remember 4x8	Alongamento de Panturrilha E (2x8) e D (2x8)	32
0:26	...sound 2x8	A Step Touch E, D. BR	4 4x
0:32	Standing 2x8	A¹ Chá-Chá E, D. BR	4 4x
0:38	...now 4x8	B Joelho Spl E, D. PD	4 8x
0:51	...you out 4x8	C Corrida Spl E, D. BC	2 16x
1:04	...grace 4x8	C¹ Corrida Hop Spl. BC – Quadrado	32
1:17	Synthe 4x8	B Repetir Joelho Spl	32
1:30	...Halo 4x8	C¹ Repetir Corrida Hop Spl – Quadrado	32
1:43	(Melodia) 12x8	Bloco¹ Joelho Spl Prop E, D x8. PD	32
		Corrida Hop Spl. BC – Quadrado	32
		Joelho Spl Prop E, D x8. PD	32
2:22	Hit me like 4x8	D Grupado. BR	1 32x
2:35	...light 4x8	D¹ Chinelo Dpl. BCb	4 8x
2:48	...Halo 4x8	E Lateral Oito E, D. BCb	16 2x
3:01	(Melodia) 12x8	Bloco² Chinelo Dpl x8. BCb	32
		Lateral Oito E, D x2. BCb	32
		Chinelo Dpl x8. BCb	32
3:40	...you out 2x8	Pausa APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA	16
3:47	...grace 2x8	C Repetir Corrida Spl	16
3:53	...Halo 4x8	A¹ Repetir Chá-Chá	32
4:06	(Melodia) 12x8	Repetir BLOCO¹	96
4:45	...Halo 4x8	D Repetir Grupado	32
4:58	(Melodia) 12x8	Repetir BLOCO²	96
5:37	Ooh, oohhh 4x8	Final Final impactante	32

8 POWER HIIT

Halo (Hardstyle RKLuz) > 6:54 mins

ENTRETENIMENTO

Instrutor, tente falar o menos possível. Passe dicas pontuais que realmente farão com que seus alunos treinem com segurança e eficiência. Caso contrário, escute e sinta a música.

DICA PARA O INSTRUTOR

A música 8 – Power HIIT, o foco determinado neste track será o treino de 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 anaeróbico 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.

© Les Mills Brasil Fitness Ltda / POWERJUMP 2022

9 FORTALECIMENTO

Boom Boom (Edition RKLuz) > 4:15 mins

FOCO DA MÚSICA: Treine os glúteos, posteriores da coxa e a região inferior das costas.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Ponte & Variações e Crunchs Oblíquos.

SENTIMENTO: Concentração, Dinâmico e Força.

MÚSICA	SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	Baby... 1x8	Introdução com soltura das costas	8
0:05	Trompetes 4x8	Desça do trampolim lentamente e se prepare para o treino de fortalecimento	32
0:23	(Continua) 4x8	Inspire, espreguice e relaxe	16
		Deite-se no chão com os pés no minitrampolim	16
0:40	Br ½x8	Prepare-se para Ponte	4
0:42	Quiero ver... 4x8	A Ponte 2/2	8 4x
0:51	Soy el fuego 4x8	A¹ Ponte 1/1	4 4x
1:10	Baby 4x8	A² Ponte 1/1/2	8 4x
1:26	Br ½x8	Mãos atrás da cabeça e suba o tronco	4
1:28	Trompetes 4x8	B Crunch Oblíquo Alt E, D.	4 8x
1:45	Br ½x8	Retorne para Ponte	4
1:47	En one, two... 2x8	A Repetir Ponte 2/2	16
1:57	2x8	A¹ Repetir Ponte 1/1	16
2:05	Wohhhh 4x8	A² Repetir Ponte 1/1/2	32
2:23	Baby... 2x8	A Repetir Ponte 2/2	16
2:31	(Continua) 2x8	A¹ Repetir Ponte 1/1	16
2:40	Br ½x8	Mãos atrás da cabeça e suba o tronco	4
2:43	Trompetes 4x8	B Repetir Oblíquo Alt E, D	32
3:00	One, two... 4x8	Pausa Relaxe os quadris	32
3:17	Soy el fuego... 4x8	A¹ Repetir Ponte 1/1 x7	28
		Prepare-se para Ponte Unilateral E	4
3:35	Baby... 4x8	A³ Ponte Unilateral E Pulsando x14	28
		Troca de perna	4
3:52	...life... 4x8	A³ Ponte Unilateral D Pulsando x14	28
		Retorne a perna para a lona	4
4:10	Explosão ½x8	Final Relaxe	4

9 FORTALECIMENTO

Boom Boom (Edition RKLuz) > 4:15 mins

TÉCNICA + COACHING

PONTE

- Mantenha os pés na lona ○
- Suba o quadril com força dos glúteos e posteriores do quadriceps ○
- Os braços ao lado do corpo para aumentar a base de sustentação ○

CRUNCH OBLÍQUOS

- Mãos atrás da cabeça ○
- Perna oposta com cotovelo oposto ○
- Deixe que as cotelas se aproximem dos quadris ○

POSICIONAMENTO

PONTE

- OPÇÃO 1 - Pés no centro da lona ○
- OPÇÃO 2 - Pés com os calcanhares na costura ○
- OPÇÃO 3 - Pés no aro ○

CRUNCH OBLÍQUOS

- OPÇÃO 1 - Mãos atrás da cabeça ○
- OPÇÃO 2 - Mãos atrás das orelhas ○
- OPÇÃO 3 - Dedos nas têmporas ○

© Les Mills Brasil Fitness Ltda / POWERJUMP 2022

10 ALONGAMENTO

All Stars > 4:27 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	Vibrafone	2x8	Intro Abraça os joelhos e sente-se Desenrole e posicione-se em pé	8 8
0:08	We all stars	4x8	A Pernas afastadas, Alongue Adutor D Intensifique	16 16
0:23	Turn on...	4x8	B Vire-se para E Alongue Flexor do Quadril Intensifique <i>Braços acima da cabeça</i>	16 16
0:38	Turn on...	4x8	C Quadril para trás, Alongue Posterior E Intensifique	16 16
0:53	Instrumental	4x8	Solt Step Touch D, E x2. <i>Palmas</i> Soltura Step Touch D, E x2. <i>Palmas</i> Inspire e retorne	8 8 8 8
1:08	We all stars	16x8	Repetir Sequência de A até C – para o outro lado	
1:54	Ohhhhhh	2x8	Massageie as costas	16
2:01	...C'mon	4x8	Solt Step Touch E, D x2. <i>Palmas</i> Soltura Step Touch E, D x2. <i>Palmas</i> Inspire e retorne	8 8 8 8
2:16	We all stars	4x8	D Cruze perna D atrás da E, Alongue Lateral do Corpo Repetir para o outro lado	16 16
2:31	Vibrafone	4x8	E Pernas afastadas, mão E puxe a cabeça Alongue Pescoço Repetir para o outro lado	16 16
2:46	We all stars	4x8	F Puxe perna D, Alongue Quadríceps E Cruze perna E sobre joelho D, Alongue Quadril	16 16
3:00	Turn on...	4x8	F' Puxe perna E, Alongue Quadríceps D Cruze perna D sobre joelho E, Alongue Quadril	16 16
3:16	We all shine	2x8	G Pernas afastadas, incline o tronco para frente, Alongue Posterior	16
3:24	Turn on...	4x8	H Vire-se para D, Alongue Panturrilha E Repetir para o outro lado	16 16
3:39	...nowwww...	6x8	I Step Touch Dançante E, D	48
4:01	...C'mon...	4x8	Solt Repetir Soltura E, D	32
4:16	Vibrafone	2x8	Agradeça seus alunos pela aula. Aproveite o final da música para se despedir dos seus alunos. Bem-vindos ao POWERJUMP Mix 71	

ANOTAÇÕES

10 ALONGAMENTO

All Stars > 4:27 mins

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 #power-jump71

ANOTAÇÕES