

POWERJUMP MIX 72

SESSÃO EDUCACIONAL E MOVIMENTOS NOVOS

1 - AQUECIMENTO - What a Wonderful World (Remix RKLuz 2022) - 4:57

2 - TRAINING 1 - Everything About You (House Mix RKLuz 2022) - 5:34

3 - TRAINING 2 - Dream & Dance_How Do You Feel Right Now (Cuts RKLuz) - 5:34

4 - INTENSIVE - Blow (Techno House RKLuz)- 6:25

5 - CARDIO - Mr Vain_Barraca (Cuts RKLuz) - 6:03

6 - TRAINING 3 - I Don't Know Why (Cuts RKLuz) - 5:31

7 - ELECTRIC INTENSIVE - Free Tibet (Version PSY RKLuz) - 5:47

8 - POWER HIIT - Shallow (Hardstyle RKLuz) - 5:38

9 - FORTALECIMENTO - I'll Be Here For You (Cuts RKLuz) - 4:36

10 - AQUECIMENTO - A Million Dreams - 4:23



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

Níveis

1

2

3

4

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).

POWERJUMP MIX72

What A Wonderful World!!

Mais pessoas ativas, felizes e conectadas com o POWERJUMP.

Estes desejos fazem parte dos valores e propósitos do POWERJUMP, queremos atingir o maior número de pessoa com nossas aulas, músicas, movimentos, coreografias e aumentar a #familiapowerjump. Sentir as vibrações e energias positivas que o programa e sua essência emitem.

Música 1, um acurimento simples e gostoso de executar, ao som de uma das músicas mais reproduzidas nos últimos 50 anos.

Na música 4, chinelo e tesouras farão com que o final do primeiro pico seja intenso e divertido.

Na música 5 uma novidade que vai deixar seus alunos flutuando sob o minitrampolim no Hip Hop dpl com Rebote.

Na música 7, quatro blocos tribais que irão mexer com seu coração e suas pernas.

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.

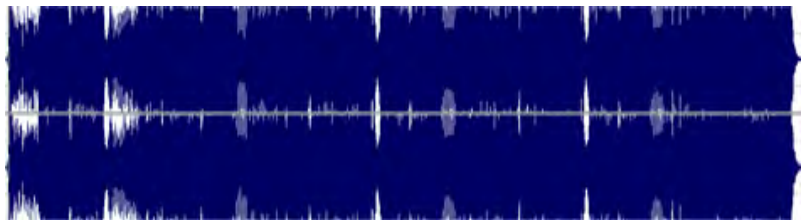
Relembrar: Passe as opções de **INTENSIDADE** e **COMPLEXIDADE**, seguindo as orientações do coaching **POWER**, com dicas claras da 1ª Camada. Respeite os níveis de intensidade sugeridos nas notas coreográficas e no vídeo pelos apresentadores.

Robinson Kennedy

Diretor e Coreógrafo do Programa POWERJUMP e POWERJUMP EXPRESS

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

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 #powerjump-goodlife #powerjumpsanguelaranja #powerjumpunited #familiapowerjump #souponerjump #powerjump72



powerjumpoficial e powerjumpexpress

AGRADECIMENTOS ESPECIAIS

- **Lisa Osborne:** Diretora de Criação Les Mills Internacional
- **Produção Musical:** Robinson Kennedy - RKLuz robinsonkluz@gmail.com
- **Empresa Parceria com os Trampolins** – www.manutencaojump.com.br
- **Roupas POWERJUMP EXPRESS:** 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
- **Equipe de filmagem:** Mix Play TV
- **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 72



E para D: Beto Gonçalves, Thais Basílio, Camila Braidor, Vivi Neves e Robinson Kennedy

POWERJUMP MIX 72 - 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 BODYPUMP, instrutor Academia Scelta Alphaville. Idealizador e Treinador do Módulo de Treinamento POWERJUMP Expert e Intensive. **(CREF: 3246-G/SP)**.

Beto Gonçalves (Maceió-AL): Program Coach do POWERJUMP. Treinador de POWERJUMP, Les Mills SPRINT, BODYCOMBAT e BODYPUMP. Palestrante GFM e Apresentador do POWERJUMP Expert e Intensive. Coordenador de Ginástica na Oxxi Academia. Instrutor na Academia Fit Arena. **(CREF: 004337-G/AL)**

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

Camila Braidor (São Paulo-SP): Treinadora e Apresentadora POWERJUMP, Instrutora BODYPUMP, LES MILLS GRIT e LES MILLS CORE. Instrutora da Bio Ritmo Academia: **(CREF: 007983-G/SP)**

Thais Basilio (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)**



1 AQUECIMENTO

What a Wonderful World (Remix RKLuz 2022) > 4:57 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	Sinte	2x8	Sinta a introdução da música	16	
0:12	(Continua)	2x8	Inspire com os braços acima da cabeça Retorne	8 8	
0:19	The Colors	8x8	Puxe pé E e Alongue Quadriceps E Apoie pé E na lona, Alongue Posterior E Puxe pé D e Alongue Quadriceps D Apoie pé D na lona, Alongue Posterior D	16 16 16 16	
0:46	Batida	4x8	A Agachamento 1/1	4	8x
0:59	+ Chymbal	4x8	B Alongamento Dinâmico Adutores E, D	4	8x
1:13	Br	1x8	Aproxime os pés suba no trampolim	8	
1:16	Arpeggio	3x8	C Corrida Spl E, D. BC	2	12x
1:26	..World	4x8	C ¹ Corrida Hop Spl E, D. BC	2	16x
1:39	(Continua)	4x8	C ² Corrida Hop Spl E, D. BC – Quadrado	2	16x
1:53	Br	1x8	D Step Touch E, D. BR	4	2x
1:56	I See	4x8	E Calcanhar T Spl E, D. EP	4	8x
2:10	And I...	4x8	E ¹ Calcanhar T Rep E, D. EP	16	2x
2:23	I See	4x8	F Calcanhar F Spl E, D. SB	4	8x
2:37	And I...	4x8	F ¹ Calcanhar F Rep E, D. SB	16	2x
2:50	World	4x8	C ¹ Corrida Hop Spl E, D. BC	2	16x
3:03	Whoo, whoo	4x8	C ² Corrida Hop Spl E, D. BC – Quadrado	2	16x
3:17	Fingered	4x8	G Grupado	1	32x
3:30	World	4x8	H Chinelo Quatro. HOH	8	4x
3:44	The Colors	4x8	H ¹ Chinelo Quatro. BCb	8	4x
3:57	I See	4x8	H ² Chinelo Dpl. Esp e Cruze na frente	4	8x
4:11	I hear...	4x8	I Tesoura Quatro E, D. BC	8	4x
4:24	And I...	4x8	I ¹ Tesoura Dpl E, D. BC	4	8x
4:37	World	1/2x8	Antecipa Lateral Dpl E, D	4	
4:39	Batida	4x8	J Lateral Dpl E, D. BS	4	8x
4:53		1x8	Transição para música 2	8	



1 AQUECIMENTO

What a Wonderful World (Remix RKLuz 2022) > 4:57 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 DA MÚSICA

Instrutor, sinta e perceba a mensagem que a música quer passar para todos os participantes. Crie a conexão para um mundo melhor, com pessoas mais ativas e felizes.

2 TRAINING 1



Everything About You (House Mix RKLuz 2022) > 5:34 mins

FOCO DA MÚSICA: Treino cardiorespiratório com os movimentos látero-laterais e no final da música, uma elevação da FC com as propulsões.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Calcanhares & Variações, Joelhos e Corrida Hop & Variações.

SENTIMENTO: Alto astral, Rock Dance e Alegria.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Guitarra	4x8	A	Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	8x
0:13	About you	8x8	COMBO ¹	Joelho & Hop Vertical Joelho Spl E, D x4. <i>PD</i> Hop Vertical E, D x8. <i>BC</i>	16 16	2x
0:40	Guitarra	2½x8	A	Repetir Tchá-Tchá Baixo	20	
0:48	I hate	4x8	B	Joelho Funk E, D. <i>AR</i>	4	8x
1:02	And I	4x8	C	Calcanhar T Spl E, D. <i>EF</i>	4	8x
1:15	And I	1x8	A	Repetir Tchá-Tchá	8	
1:18	Sinte	8x8	COMBO ¹	Repetir Joelho & Hop Vertical	64	
1:45	And I	17x8	Repetir Sequência B / C / A / Combo ¹			
2:42	Fingered	4x8	A	Repetir Tchá-Tchá Baixo	32	
2:55	+ batida	4x8	C ¹	Calcanhar T Rep Prop. E, D. <i>EP</i>	16	2x
3:08	Melodia	12x8	COMBO ²	Joelho & Calcanhar Rep Joelho Spl Prop E, D x2. <i>PD</i> Calcanhar T Rep Prop. E. <i>EP</i> Joelho Spl Prop D, E x2. <i>PD</i> Calcanhar T Rep Prop. D. <i>EP</i>	8 8 8 8	3x
3:48	And I	4x8	B	Repetir Joelho Funk E, D. <i>AR</i>	32	
4:02	And I	4x8	C	Repetir Calcanhar T Spl E, D. <i>EF</i>	32	
4:15	Baixo Sinte	8x8	COMBO ¹	Repetir Joelho & Hop Vertical	64	
4:42	Melodia	12x8	COMBO ²	Repetir Joelho & Calcanhar Rep	96	
5:21	everything about...	3x8	A ¹	Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	6x



2 TRAINING 1

Everything About You (House Mix RKLuz 2022) > 5:34 mins

DICAS DE TÉCNICA + COACHING

JOELHO

- Tronco na vertical, joelhos acima do quadril ☐
- Mantenha o olhar na horizontal e com balanço na vertical ☐
- Tronco na vertical, joelhos acima do quadril ☐

JOELHO FUNK

- Ponta do pé de apoio realizando um pivô ☐
- Deslize o calcanhar pela lona ☐
- Realize a flexão lateral do tronco e lance o braço para frente ☐

CALCANHAR T

- Pés próximos da costura ☐
- Calcanhares em direção do glúteo ☐
- Braços, estendem até a linha do peito e retornam para a cintura ☐

CONEXÃO + ENTRETENIMENTO

Instrutor, nesta música 2 temos uma regravação dos anos 90 e com um refrão muito melódico e com uma motivação para engajar seus alunos, não perca a oportunidade de cantar e interpretar.

COACHING CAMADA 2

CALCANHAR T

- Sinta a perna de apoio contrair a coxa enquanto empurra a lona ☐

JOELHO

- Sinta a frequência cardíaca aumentar quando estender os braços ☐



3 TRAINING 2

Dream & Dance_How Do You Feel Right Now (Cuts RKLuz) > 5:34 mins

FOCO DA MÚSICA: Treine as rotações internas e externas do quadril e atinja o nível 3 nos Laterais Dpl.

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

SENTIMENTO: Concentrado, Engajado e Astral Jovem.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Din din din	4x8	A	Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BS</i>	4	8x
0:13	The time's	4x8	B	Calcanhar F Spl E, D. <i>SB</i>	4	8x
0:26	And go	4x8	C	Cowboy Alto Dpl E, D. <i>HOH</i>	4	8x
0:39	...dream	4x8	B ¹	Calcanhar F Rep E, D. <i>SB</i>	16	2x
0:52	...dream	4x8	B ²	Calcanhar F Rep Intensivo E, D. <i>SB</i>	16	2x
1:04	...dream	8x8	Seq ¹	Cowboy & Calcanhar Rep Cowboy Alto Dpl E, D x2. <i>HOH</i> Calcanhar F Rep Intensivo E. <i>SB</i> Cowboy Alto Dpl D, E x2. <i>HOH</i> Calcanhar F Rep Intensivo D. <i>SB</i>	8 8 8 8	2x
1:30	Yeahh...	8x8	COMBO ¹	Cowboy & Atlética Cowboy Alto Spl E, D x4. <i>HOH</i> Corrida Atlética Spl E, D x4. <i>BC</i>	8 8	4x
1:56	Rise your hand	32x8	Repetir Sequência – B / C / B ¹ / B ² / Seq ¹ / Combo ¹			
3:38	Hold...	4x8	A	Repetir Tchá-Tchá	32	
3:51	Hold you feel	4x8	D	Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>	4	8x
4:05	Tow, tow, tow	8x8	COMBO ²	Atlética & Lateral Corrida Atlética Spl E, D x4. <i>BC</i> Lateral Dpl E, D x2. <i>Br Joy</i>	8 8	4x
4:32	Melodia	8x8	COMBO ³	Atlética & Lateral – Quadrado Corrida Atlética Spl E, D x4. <i>BC</i> Lateral Dpl E, D x2. <i>Br Joy</i>	8 8	4x
4:58	+ Sinte	4x8	E	Corrida Atlética E, D. <i>BC</i>	2	16x
5:12	+ Repinique	4x8	D	Lateral Dpl E, D. <i>Br Joy</i>	4	8x
5:25	(Explosão)	½x8	Final	Dramatização tocando os tambores.	4	



3 TRAINING 2

Dream & Dance_How Do You Feel Right Now (Cuts RKLuz) > 5:34 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* ☐

LATERAL DPL

- *Pés na lardura do quadrial e chapados* ☐
- *Flexão e extensão dos quadris* ☐

COACHING 1ª CAMADA - OPÇÕES

COWBOY ALTO – Cowboy baixo

CORRIDA ATLÉTICA – Joelho abaixo do quadril

JOELHO DPL – Mantenha os braços ao lado do tronco

COACHING 2ª CAMADA

COWBOY ALTO

- *Sinta o corpo em equilíbrio somente numa perna* ☐

LATERAL DPL

- *Sinta a contração do abdominal e suas coxas queimarem* ☐

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.*

4 INTENSIVE



Blow (Techno House RKLuz) > 6:25 mins

FOCO DA MÚSICA: Final do 1º pico da aula, foque nas Tesouras e Grupados.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Joelho, Chinelo e Tesouras.

SENTIMENTO: Intenso, High Energy e Ritmista.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	(Fader out)	4x8	Objetivo e Foco da Música		32	
0:15	Batida	4x8	A	Grupado. <i>BR</i>	1	32x
0:28	+ Sinte grave	4x8	B	Tesoura Quatro E, D. <i>BC</i>	8	4x
0:42	Back door	4x8	C	Joelho Spl E, D. <i>PD</i>	4	8x
0:55	It's time	4x8	D	Chinelo Quatro. <i>HOH</i>	8	4x
1:08	Blow-oh-oh-oh	8x8	Seq ¹	Chinelo & Variações Chinelo Quatro. <i>Esp e Cruze</i> Chinelo Dpl x2. <i>Dpl Soco e Cruze</i>	8 8	4x
1:35	Sinte Ataque	12x8	COMBO ¹	Joelho & Seq¹ Joelho Spl E, D x4. <i>PD</i> Seq ¹ - Chinelo & Variações	16 16	3x
2:14	Now what	4x8	B	Tesoura Quatro E, D. <i>BC</i>	8	4x
2:28	It's time	4x8	B ¹	Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	4	8x
2:41	Blow-oh-oh-oh	8x8	Seq ²	Tesouras & Variações Tesoura Quatro E, D. <i>BC</i> Tesoura Dpl E, D x2. <i>BC</i>	8 8	4x
3:07	Oh-oh-oh...	1x8	E	Tchá-Tchá baixo E, D. <i>BR</i>	4	2x
3:10	Sinte Ataque	12x8	COMBO ¹	Repetir Joelho & Seq¹	96	
3:50	Percussão	4x8	B	Tesoura Quatro E, D. <i>BC</i>	8	4x
4:03	Go insane,	4x8	B ¹	Repetir Tesoura Dpl	32	
4:16	Now what	4x8	E ¹	Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	8x
4:30	It's time	4x8	A	Repetir Grupado	32	
4:43	Blow-oh-oh-oh	4x8	COMBO	FINAL Joelho Spl E, D x4. <i>PD</i> Chinelo Quatro. <i>BCb</i> Tesoura Dpl E, D x2. <i>BC</i>	16 8 8	
4:56	Sinte Ataque	12x8	COMBO	Repetir COMBO FINAL	96	
5:36	Sinte grave	8x8	F	Chinelo Spl. <i>Dpl Soco e cruze</i>	2	32x
6:02	B-down	4x8	Final	Recuperação	32	



4 INTENSIVE

Blow (Techno House RKLuz) > 6:25 mins

DICAS DO COACHING 1ª CAMADA

TESOURA

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

CHINELOS

- *Pés chapados e próximos da costura* ☐
- *Empurre as pernas para baixo e retorne para cima* ☐
- *Braços alinhados e bem estendidos* ☐

COACHING 2ª CAMADA

TESOURA QUATRO

- *Sinta a batida nos seus pés empurrando a lona* ☐

CHINELO DPL

- *Sinta a formça de contração das coxas e glúteos* ☐

DICA DA MÚSICA

Instrutor, nesta música 4, temos grande contrastes de batidas, por isso eoncotr os momentos certo para passar as principais dicas, para motivar e para desafiar seus alunos.

5 CARDIO



Mr Vain_Barraca (Cuts RKLuz) > 6:03 mins

FOCO DA MÚSICA: Com dois temas musicais, o treino de equilíbrio e cardio vão se manter com os Hip Hops e Sprints altos.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Hip Hop & Variações, Calcanhar T & Variações e Sprint Baixo 1,2,3.

SENTIMENTO: Energético, Veloz e Atento.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Call him	4x8	HIDRATAÇÃO E INTRODUÇÃO		32	
0:14	I know	4x8	A	Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	8x
0:27	Solo Sinte	4x8	B	Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BP</i>	8	4x
0:41	Call him	4x8	C	Calcanhar T Spl Vertical E, D. <i>BD</i>	4	8x
0:54	(Continua)	4x8	B	Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BP</i>	8	4x
1:07	Call him Mr. Raider	8x8	Seq 1	Calcanhar & Hip Hop Calcanhar T Spl Vertical E, D x2. <i>BD</i> Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BP</i>	8 8	4x
1:33	Solo Sinte	4x8	D	Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
1:46	Repicada	4x8	D ¹	Sprint Baixo 1,2,3 E, D. <i>BC</i>	4	8x
1:59	Sinte Grave	12x8	COMBO ¹	Calcanhar & Sprint 1,2,3 Calcanhar T Rep E, D. <i>EP</i> Sprint Baixo 1,2,3 E, D x4. <i>BC</i>	16 16	3x
2:39	Call him	36x8	Repetir toda Sequência – C / B / Seq ¹ / D / D ¹ / Combo ¹			
4:37	Flauta	4x8	A	Repetir Tchá-Tchá	32	
4:50	Ai, ai, ai...	4x8	B	Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D <i>W</i> Rebote. <i>BP</i>	8	4x
5:03	(Continua)	4x8	C ¹	Calcanhar T Rep Vertical Prop. E, D. <i>BD</i>	4	8x
5:17	Batida Metal	12x8	COMBO ²	Hip Hop & Calcanhar Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D <i>W</i> Rebote. Calcanhar T Rep Vertical Prop. E. <i>BD</i> Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) D, E <i>W</i> Rebote. Calcanhar T Rep Vertical Prop. D. <i>BD</i>	8 8 8 8	3x
5:57	Flauta final	½x8		Pose final – Hip Hop E <i>W</i> Rebote e amorteça a descida	4	



5 CARDIO

Mr Vain_Barraca (Cuts RKLuz) > 6:03 mins

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 ☐
- Nos dpl, mantenha o pé de apoio em contato com a lona ☐

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

HIP HOP COM REBOTE

Instrutor, para executar o Hip Hop Dpl com Rebote, será preciso ter atenção em 4 pontos

- 1 – Mantenha o tronco na vertical,
- 2 – Impulsione o corpo para cima com leveza e amorteça pela ponta do pé.
- 3 – Os braços devem estar alinhados e auxiliando no equilíbrio,
- 4 – Não precisa ir alto demais, caso isso aconteça você perderá o ritmo e o sincronismo do tempo.

DICA MUSICAL

Instrutor, com as duas faixas muisclas neste track, você tem a oportunidade de “brincar” com a música, mostrar constrates diferentes de sentimentos e levar os seus alunos a uma outra dimensão de treino com diversão.

6 TRAINING 3



I Don't Know Why (Cuts RKLuz) > 5:31 mins

FOCO DA MÚSICA: Início do 2º pico da aula com o astral da música 5 e viaje com seus alunos nos Laterais.

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

SENTIMENTO: Feliz, Intenso e Desafiador.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Spinning	1x8		Introdução	8	
0:03	Batda	4x8	A	Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i> Opção: Grupado	4	
0:16	The room	4x8	Seq ¹	Lateral & Variações Lateral Dpl E, D. <i>BS</i> Lateral Spl E, D x2. <i>EA</i>	4 4	4x
0:30	The room	8x8	Seq ¹	Repetir Seq¹ - Lateral & Variações	8	8x
0:57	Br	½x8	A	Repetir Tchá-Tchá	4	
0:59	Following	4x8	B	Joelho Spl E, D. <i>EA</i>	4	8x
1:12	Starts	4x8	C	Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	4	8x
1:25	The room	8x8	COMBO ¹	Joelho & Tesoura Joelho Spl E, D x2. <i>EA</i> Tesoura Dpl E, D x2. <i>BC</i>	8 8	4x
1:52	...spinning	8x8	Seq ¹	Repetir Seq ¹ - Lateral & Variações	64	
2:19	Starts	24½x8	Repetir toda Sequência – A / B / C / Combo¹ / Seq¹			
3:41	The room	4x8		Pausa e explicação sobre a Tesoura Squat	32	
3:55	Spinning	4x8	C ¹	Tesoura Squat Dpl E, D. <i>BC</i>	8	4x
4:08	Spinning	4x8	C ²	Tesoura Squat Spl E, D. <i>BC</i>	4	8x
4:22	The room	4x8	D	Grupado. <i>BR</i>	1	32x
4:35	The room	16x8	COMBO ²	FINAL Seq ¹ - Lateral & Variações x3 Tesoura Squat Spl E, D x2. <i>BC</i>	24 8	4x
5:29	(Explosão)	½x8	Final	Final impactante	4	



6 TRAINING 3

I Don't Know Why (Cuts RKLuz) > 5:31 mins

COACHING 1ª CAMADA - OPÇÕES

LATERAL SPL – Diminua a amplitude das pernas

TESOURA SQUAT DPL – Tesoura dpl

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.* ☐

TESOURAS

- *Sinta suas coxas e glúteos queimarem.* ☐
- *Sinta seus pés firmes e alinhados com o quadril, ao atacar a lona* ☐

DICAS DO MOVIMENTO

TESOURA SQUAT

Mantenha o tronco inclinado para frente e centralizado entre as duas pernas, mas:

- 1) *os pés apontam para frente,*
- 2) *aterrissagem do pé da frente em ponta e bola,*
- 3) *pé de trás se mantém somente com a ponta apoiada na lona,*
- 4) *após o amortecimento, impulse o corpo para cima.*



7 ELECTRIC INTENSIVE

Free Tibet (Version PSY RKLuz) > 5:47 mins

FOCO DA MÚSICA: Desafie seus alunos a treinarem os 4 blocos intervalados.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Chinelos & Variações, Tesouras, Laterais e Sprint.

SENTIMENTO: Concentrado, Desafiante e Vibe Psy.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Baixo	4x8	Intro	Transição música 7	32	
0:13	Tambores	4x8	A	Grupado. BR	1	32x
0:27	Yidam OM	4x8	B	Chinelo Quatro. <i>BCb</i>	8	4x
0:40	Yidam OM	4x8	B ¹	Chinelo Quatro Diagonal E, D. <i>BCb</i>	16	2x
0:54	Repiniques	4x8	B ²	Chinelo Spl. <i>Dpl soco fora e cruze</i>	2	16x
1:07	Eletrônica	16x8	Seq ¹	Chinelos & Variações Chinelo Quatro Diagonal E, D. <i>BCb</i> Chinelo Spl x8. <i>Dpl soco fora e cruze</i>	16 16	4x
2:00	Br	2x8	Pausa	APRESENTAÇÃO DRAMÁTICA	16	
2:07	OM Mani	4x8	A	Repetir Grupado	32	
2:20	OM Mani	4x8	C	Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	4	8x
2:33	OM Mani	4x8	D	Lateral Dpl E, D. <i>BR Joy</i>	4	8x
2:47	OM Mani	4x8	COMBO ¹	Tesoura & Lateral Tesoura Dpl E, D x2. <i>BC</i> Lateral Dpl E, D x2. <i>BR Joy</i>	8 8	2x
3:00	+ Eletrônica	8x8	COMBO ¹	Repetir - Tesoura & Lateral	64	
3:27	Voz + Oboé	4x8	A	Repetir Grupado	32	
3:40	+ Repiniques	4x8	Seq ¹	Repetir Chinelos & Variações	32	
3:54	Eletrônica	16x8	Seq ¹	Repetir Chinelos & Variações	128	
4:47	Br	2x8	A	Repetir Grupado	16	
4:53	OM Mani	8x8	COMBO ¹	Repetir Tesoura & Lateral	64	
5:20	Sequencer	8x8	E	Sprint Baixo. <i>BC</i>	32	
5:47	Fader in		Final	Pose do Sprint		



7 ELECTRIC INTENSIVE

Free Tibet (Version PSY RKLuz) > 5:47 mins

DICAS DO COACHING 1ª CAMADA

CINHELO DIAGONAL

- Gire o corpo na diagonal para fora ☐
- Braços abertos na linha dos ombros e feche ☐
- Pise com os pés chapados ☐

LATERAL DPL

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

DICAS DO COACHING 2ª CAMADA

CHINELOS

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

LATERAL DPL

- Sinta a mobilidade dos ombros para manter os braços para cima ☐

OPÇÃO

Instrutor, caso você tenha alguma dificuldade em ensinar na primeira aula os chinelos para as diagonais, permaneça de frente e vá acrescentando a mudança de direção nas aulas seguintes.



8 POWER HIIT

Shallow (Hardstyle RKLuz) > 5:38 mins

FOCO DA MÚSICA: Explore o treino HIIT com as potências dos Joelhos Repetidores.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Joelhos & Variações, Tesoura e Lateral.

SENTIMENTO: Drama, Desafiador e Romântico.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Intro Violão	2x8	Introdução da música 8		16	
0:09	Tell me	4x8	Alongamento de Panturrilha E (2x8) e D (2x8)		32	
0:22	I'm falling	4x8	A	Tchá-Tchá E, D. <i>BR</i>	4	8x
0:35	I'm off the	4x8	B	Joelho Spl E, D. <i>PD</i>	4	8x
0:48	the shallow	4x8	B ¹	Joelho Spl Prop E, D. <i>PD</i>	4	8x
1:01	I'm off the	12x8	Seq ¹	Joelhos & Variações Joelho Spl Diag E x6. <i>BC</i> Joelho Spl D, E. <i>PD</i> Joelho Spl Diag D x6. <i>BC</i> Joelho Spl E, D. <i>PD</i>	12 4 12 4	3x
1:40	Batida Hardstyle	8x8	BLOCO ¹	Joelhos & Variações – Prop. Joelho Spl Diag E x6. <i>BC</i> Joelho Spl D, E. <i>PD</i> Joelho Spl Diag D x6. <i>BC</i> Joelho Spl E, D. <i>PD</i>	12 4 12 4	2x
2:06	the deep	4x8	C	Grupado. <i>BR</i>	1	32x
2:19	the deep end,	4x8	COMBO ²	Tesoura & Lateral Tesoura Quatro E, D x2. <i>BC</i> Lateral Dpl E, D x4. <i>BS</i>	16 16	
2:32	Batida Hardstyle	12x8	BLOCO ²	Repetir COMBO ² - Tesoura & Lateral	32	3x
3:11	the shallow	4x8		Pausa	32	
3:24	the deep end,	4x8	A	Tchá-Tchá E, D. <i>BR</i>	4	8x
3:37	Melodia	4x8	A	Repetir Joelho Spl	32	
3:50	the deep	4x8	Seq ¹	Repetir Joelhos & Variações	32	
4:02	Hardstyle	8x8	BLOCO ¹	Repetir Joelhos & Variações – Prop.	32	2x
4:29	the shallow	4x8	C	Repetir Grupado	32	
4:41	Melodia	4x8	COMBO ²	Repetir Tesoura & Lateral	32	
4:54	Batida Hardstyle	12x8	BLOCO ²	Repetir COMBO ² - Tesoura & Lateral	32	3x
5:33			Final impactante			



8 POWER HIIT

Shallow (Hardstyle RKLuz) > 5:38 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.

9 FORTALECIMENTO



I'll Be Here For You (Cuts RKLuz) > 4:36 mins

FOCO DA MÚSICA: Última carga de treino muscular para seus membros inferiores e abdominais.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Afundo & Variações e Crunchs & Variações.

SENTIMENTO: Concentração, Dinâmico e Força.

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Piano	2x8		Desça do trampolim lentamente e se prepare para o treino de fortalecimento	16	
0:08	When I'm	4x8		Preparação para afundo E, Pé E no trampolim, pé D para trás	32	
0:22	When I'm	4x8	A	Afundo 1/1 E	4	8x
0:37	B up	4x8	A ¹	Afundo 1/1/2 E	8	4x
0:52	Sinthe	4x8	COMBO ¹	Afundo Pulsando Metade Inferior x8	16	
				Agachamento Pulsando Metade Inferior x8	16	
1:06	B-up	4x8	COMBO ²	Afundo Pulsando Metade Inferior x4	8	
				Agachamento Pulsando Metade Inferior x4	8	2x
1:21	(Continua)	4x8	COMBO ³	Afundo Pulsando Metade Inferior x2	4	
				Agachamento Pulsando Metade Inferior x2	4	4x
1:35	Br	½x8	Pausa	Pare no afundo embaixo	4	
1:37	When I'm	4x8		Relaxe a perna e troque de lado	32	
1:52	When I'm	20½x8	Repetir toda Sequência – A / A¹ / Combo¹ / Combo² / Combo³ / Pausa – para o outro lado			
3:06	When I'm	4x8		Transição para Crunch no trampolim	32	
3:20	I'll be here...	4x8	B	Crunch 1/1. <i>Mãos atrás da cabeça</i>	4	8x
3:35	Sinthe	4x8	B ¹	Crunch 1/1/2. <i>Mãos atrás da cabeça</i>	8	4x
3:49	(Continua)	4x8	C	Crunch Oblíquo Alt Lento E, D. <i>Mãos atrás da cabeça</i>	8	4x
4:04	Melodia	8x8	C ¹	Crunch Oblíquo Alt Rápido		
				E, D. <i>Mãos atrás da cabeça</i>	4	
				E e segure	4	
				D, E. <i>Mãos atrás da cabeça</i>	4	
				D e segure	4	4x
4:33	(Explosão)			Final		



9 FORTALECIMENTO

I'll Be Here For You (Cuts RKLuz) > 4:36 mins

TÉCNICA + COACHING

AFUNDO

- *Mantenha um pé no centro do trampolim* ○
- *Deixe os pés alinhados com o quadril, tronco na vertical e os braços de corredor.* ○
- *Jogue o peso do corpo na perna de trás e mantenha o equilíbrio na perna da frente* ○

CRUNCH OBLÍQUOS

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

POSICIONAMENTO

PONTE

- *OPÇÃO 1 - Pé no centro da lona* ○
- *OPÇÃO 2 - Pé com os calcanhars na costura* ○
- *OPÇÃO 3 - Posição de afundo no chão para alunos com dificuldade em manter a estabilidade* ○

CRUNCH OBLÍQUOS

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

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	Violão +piano	2x8 2x8	Intro	Sente-se no trampolim Desenrole e posicione-se atrás do trampolim	16 16
0:14	I close my	2x8 2x8	A	Pernas afastadas, Alongue Adutor D Intensifique	16 16
0:27	Through the dark	2x8 2x8	B	Vire-se para E Alongue Flexor do Quadril D Intensifique <i>Braços acima da cabeça</i>	16 16
0:40	They can say	2x8 2x8	C	Quadril para trás, Alongue Posterior E Intensifique	16 16
0:53	I don't care	2x8 2x8	D	Em pé, Alongue Panturrilha D <i>Estenda os braços acima da cabeça</i>	16 16
1:06	'Cause every night	2x8 1x8 1x8	E	Pernas afastadas Balanço Dinâmico D, E x2. <i>BCb</i> Inspire Relaxe	16 8 8
1:19	I think of	2x8	F	Pose do Guerreiro Estendido E	16
1:26	I think of	2x8 2x8	G	Alongue Posterior Dpl Intensifique	16 16
1:36	gonna make	1x8		Transição para o outro lado	8
1:42	Piano	24x8	Repetir toda Sequência de A até G (2x8) – outro lado		
3:03	However big	2x8 2x8	H	Puxe perna E, Alongue Quadríceps E Puxe perna D, Alongue Quadríceps D	16 16
3:16	You may be right	2x8 2x8	I	Cruze perna E sobre joelho D, Alongue Quadril Cruze perna D sobre joelho E, Alongue Quadril	16 16
3:29	I close my eyes	2½x8 2x8 2x8	J	Cruze Perna E atrás da D, Alongue Lateral Repetir para o outro lado Massageie as costas 1x	20 16 16
3:50	I think of what	2x8 2x8 1x8	E	Pernas afastadas, transição para Balanço Dinâmico E, D Inspire Relaxe	16 16 8
4:05	gonna make	2x8	K	Step Touch Dançante E, D. <i>Palmas</i>	16
		1x8	Agradeça seus alunos pela aula. Aproveite o final da música para se despedir dos seus alunos.		



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-jump72