

POWERJUMP MIX 73

SESIÓN EDUCACIONAL & MOVIMIENTOS NOVOS

1 - CALENTAMIENTO - Do You Want It Right Now (Remix RKLuz) - 5:05

2 - TRAINING 1 - Right Now (Remix RKLuz_22) - 5:42

3 - TRAINING 2 - Shivers (Dancemix RKLuz) - 5:47

4 - INTENSIVO - Do Not Sit If You Can Dance (Techno RKLuz) - 6:20

5 - CARDIO - Heaven On My Mind_Earthquake (Version RKLuz) - 5:29

6 - TRAINING 3 - Living On A Prayer (Housemix RKLuz_22) - 6:05

7 - ELECTRÓNICO INTENSIVO - Great Spirit (Psytrance RKLuz) - 5:27

8 - POWER HIIT - Paradise (HardStyle RKLuz) - 6:13

9 - FORTALECIMIENTO - Rotate (Remix RKLuz) - 3:19

10 - ESTIRAMIENTO - Levitating- 3:14



LEGENDA

Final	Última parte de la música	BC	Brazos de corrida
T	Atrás	BD	Brazos relajados
Combo	Combinación	BR	Brazos swing
cts	Cuentas	BS	Brazos en péndulo
Seq	Secuencia	BR Joy	Empuje Doble
HOH	Manos en la cintura	BP	Brazos Twist
MM	Manos en los muslos	PD	Mãos en Palmas
Instr	Instrumental	BT	Brazos Combinados
Intro	Introducción	ME	Extensión Alternada
Sinte	Sintetizador	BCb	Extiende al Frente
B-up	Crescente	EA	Brazo Lizzie
B-down	Decrescente	EF	Golpe Opuesto para Abajo
B-high	Alto	BL	Arriba de la cabeza
B-low	Bajo	SB	simples, simples y doble
Iz	Izquierda	O/H	doble, simples y simples
D	Derecha	(Spl/Spl/Dpl)	Refrán
AR	Lanzar	(Dpl/Spl/Spl)	Ver el vídeo
PC	Puños cerrados	Ref	Adicionar
Esp	Espalmadas		Assista o Vídeo

Níveis

1

2

3

4

NIVELES DE INTENSIDAD

Use esta sección como ayuda para elaborar las mejores informaciones para sus alumnos, sobre: las diferentes intensidades de movimientos o Secuencias, el aumento o disminución de las amplitudes y palancas de los movimientos G1 y G2. Importante acompañar la Secuencia Progresiva G1.

POWERJUMP - BLOCO DE TREINAMENTO

PROFESOR: En este mix usted encontrara momentos de entrenamiento en BLOQUE. Serán movimientos coreografiados de forma aislada o combinada. Usted puede usar el nivel de intensidad, lo que significa que puede pasar las sugerencias de intensidad a sus alumnos, pero lo importante es que el enfoque está en el trabajo de la ejecución, aumentando la amplitud y la fuerza de empuje.

POWERJUMP - FORMATOS CURTOS

FORMATOS CURTOS 45'

OPCIÓN 1

- Música 1** Entrada en Calor
- Música 2** Training 1
- Música 3** Training 2
- Música 4** Intensivo
- Música 5** Cardio
- Música 6** Training 3
- Música 7** Electrónico Intensivo

OPCIÓN 2

- Música 1** Entrada en Calor
- Música 2** Training 1
- Música 3** Training 2
- Música 4** Intensivo
- Música 5** Cardio
- Música 6** Training 3
- Música 8** Power HIIT

FORMATOS CURTOS 30'

OPCIÓN 1

- Música 1** Entrada en Calor
- Música 2** Training 1
- Música 4** Intensivo
- Música 6** Training 3

OPCIÓN 2

- Música 1** Entrada en Calor
- Música 2** Training 1
- Música 4** Intensivo
- Música 7** Electrónico Intensivo

OPCIÓN 3

- Música 1** Entrada en Calor
- Música 2** Training 1
- Música 4** Intensivo
- Música 8** Power HIIT

MIXAGEM POWERJUMP

Para mixar las clases de **POWERJUMP**, no podemos olvidarnos de respetar la estructura original de la clase de Power Jump (independientemente del tiempo de duración)

POWERJUMP MIX73

La conducción, el liderazgo y un gran espíritu global de personas más activas, felices y conectadas se dinamizarán con **POWERJUMP MIX 73**.

Con una fuerza espiritual positiva, tu instructor tendrá en esta mezcla movimientos poderosos y estimuladores del entrenamiento cardiovascular.

Compartir las vibraciones y energías positivas que emiten el programa y su esencia traerá sentimientos de renovación y esperanza a todos los practicantes.

Música 2, un entrenamiento de intensidad gradual con una “requebrada” al compás del funk brasileño.

Música 4, una melodía fuerte e intensa se llevará el trabajo de intensidad en la combinación de Rodilla y Saltos.

Música 5, Talón T Antero-Posterior lo alentará a usted y a sus alumnos a desafiarse a sí mismos.

Música 6, una nueva versión de un gran éxito de los 90 que te moverá el corazón y las piernas.

Música 7, el Gran Espíritu llevará tu entrenamiento al siguiente nivel. Entrega la esencia de POWERJUMP y lleva a tus alumnos a un entrenamiento real en un mini trampolín.

Robinson Kennedy

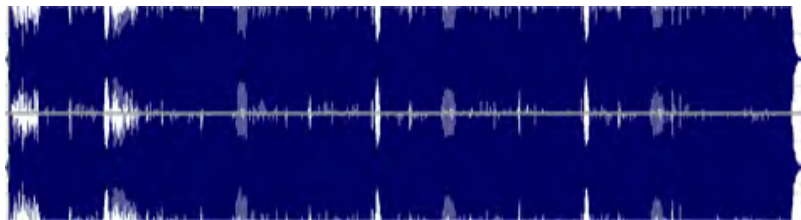
Consejo: Estudie las ondas musicales para tener claras las intensidades.

Recuerde: Pase las opciones de INTENSIDAD y COMPLEJIDAD, siguiendo las pautas del coaching PO-WE-R, con indicaciones claras de capa 1 (PO). Respete los niveles de intensidad sugeridos en las notas coreográficas y por los presentadores en el video.

Robinson Kennedy
Diretor e Coreógrafo do Programa POWERJUMP

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

ONDA MUSICAL



INSTRUCTOR

No deje de realizar un estudio de las músicas de POWERJUMP, verificando cada onda musical, por eso:

- 1- Escuche todas las músicas tantas veces que fuera necesario;
- 2- Haga un mapa musical de cada una;
- 3- Identifique las distintas partes como: Versos, coros, instrumentales, transiciones;
- 4- Visualice cada parte de la música y haga un guión aplicando los contrastes de veces, fonéticas, intensidades y sentimientos.

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 #souponerjump #powerjump73



powerjumpoficial y powerjumpexpress

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

Agradecemos a nuestros verdadeiros amigos, personas y empresas que nos auxiliam y comparten nuestros valores y todo este éxito:

- **Lisa Osborne:** Diretora de Criação Les Mills Internacional
- Produção Musical: Robinson Kennedy - RKLuz robinson.kennedy@lesmills.com
- Empresa amiga con los Trampolines – www.manutencaojump.com.br
- Ropas Power Jump: Onisports www.onisports.com.br
- Brindes Power Jump: ARM3D impressões em 3D.
- Edición: Ricardo Lanzoti r.lanzoti@yahoo.com.br
- Program Coach – Beto Gonçalves betofitarena@gmail.com
- Apoyo Técnico: Entrenadora y presentadora Vivi Neves vi_edfisica@yahoo.com.br
- Las decenas de profesores y alumnos de vários países que contribuyen con sugerencias musicales.

POWERJUMP MIX 73



I para D: Camila Braidó, Leonardo León, Vivi Neves, Robinson Kennedy, Thaís Basílio y Beto Gonçalves.

POWERJUMP MIX 73 - PRESENTADORES

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 Sclta Alphaville. Idealizador e Treinador do Módulo de Treinamento POWERJUMP Expert e Intensive. **(CREF: 3246-G/SP)**.

Beto Gonçalves (Campo Grande/MS): Program Coach do POWERJUMP. Treinador de POWERJUMP, POWERJUMP EXPRESS, Les Mills SPRINT, BODYCOMBAT e BODYSTEP. Palestrante GFM e Apresentador do POWER JUMP Expert e Intensive. Gerente de Coletivas - BlueFit - MS/TO. **(CREF: 004337-G/AL)**

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)**

Camila Braidó (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)**

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)**

Leonardo León (Argentina): Instrutor de POWERJUMP. Instrutor en SportClub Uno. Instrutor Les Mills Argentina.

1 CALENTAMIENTO



Do You Want It Right Now (Remix RKLuz) > 5:05 mins

FOCO DE LA MÚSICA: Crea una gran conexión y siente la energía positiva de los estudiantes.

SENTIMIENTO: Bienvenido, Alegría y Entusiasmo.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Batida	2x8	Sienta la introducción de la música		16	
0:14	(Continua)	2x8	Inspire con los Brazos por encima de la cabeza		8	
			Retorne		8	
0:21	+ Percussão	8x8	Pié D atrás, Elongue Pantorrilla. HOH		16	
			Tire pié I e Elongue Cuadríceps I		16	
			Pié I atrás, Elongue Pantorrilla. HOH		16	
			Tire pié D e Elongue Cuadríceps D		12	
			Suba al trampolín		4	
0:47	...you want	4x8	A	Corrida Spl I, D. BC	2	16x
1:01	Do you want	4x8	B	Tchá-Tchá I, D. BR	4	8x
1:14	Do you know	4x8	C	Talón T Spl I, D. EP	4	8x
1:28	And every	4x8	C ¹	Talón T Rep I, D. EP	16	2x
1:41	I want you	4x8	D	Agrupado. Palmas	1	32x
1:55	Right now	4x8	E	Jumping Cuatro. HOH	8	4x
2:08	Sintetizador	4x8	E ¹	Jumping Cuatro. BCb	8	4x
2:21	(Continua)	4x8	E ²	Jumping Dpl. Esp y Cruce al frente	4	8x
2:35	I want you	4x8	F	Rodilla Spl I, D. EA	4	8x
2:48	Yeahhhh	4x8	G	Corrida Hop Spl I, D. BC	2	16x
3:02	Br	1x8	B ¹	Step Touch I, D. BR	4	2x
3:05	You heave	4x8	H	Talón F Spl I, D. SB	4	8x
3:15	And every	4x8	H ¹	Talón F Rep I, D. SB	16	2x
3:29	I want you	24x8	Repetir Secuencia D / E / E ¹ / E ² / F / G			
4:49	Nowwww	4x8	B	Tchá-Tchá I, D. BR	4	8x
5:02		½x8	Transición para música 2		4	



1 CALENTAMIENTO

Do You Want It Right Now (Remix RKLuz) > 5:05 mins

RECOMENDACIONES GENERALES

MOVIMIENTOS G1

- Corra en el centro y mantenga el equilibrio.
- De un lado al otro, en movimientos laterales.
- Mantenga un pie próximo a la costura y empuje



MOVIMIENTOS G2

- Contacto en la lona con los pies pegados.
- Deje la cervical en posición neutra.
- Empuje las piernas con la acción del glúteo y abdominales.



CONEXIÓN

Transmita a partir de la primera batida musical, un espíritu divertido y conectivo. Cree un ambiente alegre con sus participantes, pero no pierda el foco principal del entrenamiento cardio.

Tanto los motivadores extrínsecos, como las músicas y sus comandos de liderazgo, pueden ayudar a tus alumnos a entrenar con satisfacción.

CONSEJOS DE MÚSICA

Instructor, sienta y perciba el mensaje que la música quiere transmitir a todos los participantes.

2 TRAINING 1



Right Now (Remix RKLuz_22) > 5:42 mins

FOCO DE LA MÚSICA: Disfruta con tus alumnos, de un estilo musical diferente al habitual para aumentar el ritmo cardíaco de forma paulatina..

MOVIMIENTOS PRINCIPALES: Rodilla, Rodilla Funk, Corrida Hop & Variaciones y Sprint Alto 1,2,3.

SENTIMIENTO: Buen humor, balada y felicidad.

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	(Put hands up)	4x8	A	Tchá-Tchá Abajo I, D. <i>BR</i>	4	8x
0:13	...so long	4x8	B	Rodilla Spl I, D. <i>PD</i>	4	8x
0:26	If wont be	4x8	C	Talón T Rep I, D <i>EP</i>	16	2x
0:39	I wanna make	8x8	Combo ¹	Rodilla & Talón T Rodilla Spl I, D x4. <i>PD</i> Talón T Rep I, D. <i>EP</i>	16 16	2x
1:05	Sintetizador	8x8	Seq ¹	Corridas & Variaciones Corrida Hop Spl I, D x4. <i>BC</i> Corrida Hop Dpl I, D x2. <i>BC</i>	8 8	4x
1:32	Girl I know	16x8	Repetir Secuencia – B / C / Combo ¹			
2:24	Sntetizador	8x8	Seq ²	Corridas & Variaciones - Cuadrado Corrida Hop Spl I, D x4 vire I. <i>BC</i> Corrida Hop Dpl I, D x2. <i>BC</i>	8 8	4x
2:50	I wanna make	8x8	Seq ³	Rodilla Funk & Variaciones Rodilla Funk Spl I, D x2. <i>AR</i> Rodilla Funk Dpl I, D. <i>Martillo</i>	8 8	4x
3:16	Instrumental	4x8	D	Sprint Alto 1,2,3 I, D. <i>BC</i>	4	8x
3:30	(Voz robô)	12x8	Combo ²	Rodillas Funk & Sprint Alto Rodilla Funk Spl I, D x2. <i>AR</i> Rodilla Funk Dpl I, D. <i>Martillo</i> Sprint Alto 1,2,3 I, D. <i>BC</i>	8 8 16	3x
4:09	I can't lie	4x8	A	Repetir Tchá-Tchá Baixo I, D. <i>BR</i>	4	8x
4:22	Instrumental 2	20x8	Repetir Secuencia – Seq ² / Combo ²			
5:28	Fader out	1x8		Postura con lanzamiento de pelota	8	



2 TRAINING 1

Right Now (Remix RKLuz_22) > 5:42 mins

PAUTAS DE TÉCNICA + COACHING

RODILLA

- *Tronco en vertical, Rodillas hasta la línea de la cadera.* ☐
- *Mantenga su mirada horizontal y gire verticalmente.* ☐
- *Pierna de apoyo en contacto con la lona y empujando.* ☐

CORRIDA HOP

- *Punta de tierra, bola y talón.* ☐
- *Mantener la cadera estabilizada* ☐
- *En ritmo y cadencia* ☐

RODILLA FUNK

- *Pies próximos a las costuras.* ☐
- *Rodillas de Afuera para adentro.* ☐
- *Lanzamiento de brazos y luego martillo* ☐

CONEXIÓN + ENTRETENIMIENTO

Instructor, en esta canción puede hacer una conexión con el ritmo funk y hacer que sus alumnos "sacudan las caderas".

COACHING ETAPA 2

RODILLA

- *Siente cómo la pierna de apoyo contrae el muslo mientras empujas la lona.* ☐

CORRIDA HOP

- *Siente cómo aumenta tu frecuencia cardíaca a medida que mantienes la cadencia del ritmo.* ☐



3 TRAINING 2

Shivers (Dancemix RKLuz) > 5:47 mins

FOCO DE LA MÚSICA: Siente cómo la parte interna de tu muslo arde a través de los Cowboys y los Talones.

MOVIMIENTOS PRINCIPALES: Talón F & Variaciones, Cowboy Alto, Corrida Atlético y Lateral.

SENTIMIENTO: Concentrado, Comprometido y Joven Astral.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Batida tribal	4x8	A	Tchá-Tchá Baixo I, D. <i>BS</i>	4	8x
0:15	Ooh, I love	4x8	B	Cowboy Alto Dpl I, D. <i>HOH</i>	4	8x
0:29	I took an arrow	4x8	C	Talón F Dpl I, D. <i>SB</i>	8	4x
0:42	Lipstisk on my...	4x8	C ¹	Talón F Spl I, D. <i>SB</i>	4	8x
0:56	I wanna be...	4x8	B	Cowboy Alto Dpl I, D. <i>HOH</i>	4	8x
1:09	Ooh, I love	8x8	Combo ¹	Talón F & Cowboy Talón F Spl I, D x2. <i>SB</i> Cowboy Alto Dpl I, D x2. <i>HOH</i>	8 8	4x
1:36	Sintetizador	8x8	Combo ²	Cowboy & Atlético Cowboy Alto Spl I, D x4. <i>HOH</i> Corrida Atlético Spl I, D x4. <i>BC</i>	8 8	4x
2:03	Into the car	28x8	Repetir Secuencia – C / C ¹ / B / Combo ¹ / Combo ²			
3:37	Guitarra	4x8	Along	Párese con los pies paralelos Desplaza la cadera para D Elongue Aductor y Dacera Repetir para el outro lado Tchá-Tchá I, D.	4 12 12 4	
3:50	+ Baixo	4x8	D	Lateral Dpl I, D. <i>BS</i>	4	8x
4:04	(Continúa)	4x8	D	Repetir Lateral Dpl I, D. <i>BS</i>	4	8x
4:17	You burn	4x8	A	Tchá-Tchá Baixo I, D. <i>BR</i> PRESENTACIÓN DRAMÁTICA	4	8x
4:31	Ooh, I love	16x8	Final	Combo Final Cowboy Alto Spl I, D x4. <i>HOH</i> Corrida Atlético Spl I, D x4. <i>BC</i> Lateral Dpl I, D x4. <i>BS</i>	8 8 16	4x
5:26	B-Down	4x8	E	Corrida Atlético I, D. <i>BC</i>	2	16x
5:38	Fade out	½x8	Final	Pose Robot para I	4	



3 TRAINING 2

Shivers (Dancemix RKLuz) > 5:47 mins

COACHING 1ª ETAPA

TALÓN F

- Pies próximos a la costura. ☐
- Lleva la rodilla para arriba y afuera. ☐

COWBOY ALTO

- Talón del pie de apoyo, próximo a la costura. ☐
- Manos juntas en la cintura, codos hacia afuera. ☐

LATERAL DPL

- Pies separados a la altura de las caderas y planos. ☐
- Flexión y extensión de las caderas. ☐

COACHING 1ª ETAPA - OPCIONES

COWBOY ALTO – Cowboy bajo

CORRIDA ATLÉTICA – Rodilla abajo de la cadera

COACHING 2ª ETAPA

COWBOY ALTO

- Siente el cuerpo en equilibrio sobre una sola pierna. ☐

LATERAL DPL

- Siente tus abdominales contraerse y tus muslos arder. ☐

CONSEJO DE TÉCNICA - CORRIDA ATLÉTICA

La correcta ejecución de la Corrida Atlética hace que:

- 1) pisemos cerca de la costura,
- 2) el cuerpo se balancee de un lado a otro,
- 3) las Rodillas suban hacia la línea media del cuerpo, formando una "A",
- 4) hacer una rotación interna de la cadera.

4 INTENSIVO



Do Not Sit If You Can Dance (Techno RKLuz) > 6:20

FOCO DE LA MÚSICA: Fin del 1er pico de la clase, entrena con intervalos para llegar al momento más intenso de la clase.

MOVIMIENTOS PRINCIPALES: Agrupado, Tijeras, Rodilla e Jumping & Variaciones.

SENTIMIENTO: Intenso, Alta Energía y Cadencia

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	My problem is	4x8	Objetivo y Foco de la Música		32	
0:15	Batida Techno	2x8	A	Agrupado. <i>BL</i>	1	16x
0:22	(Continua)	6x8	Combo ¹	Agrupado & Tijeras Agrupado x8. <i>BL</i> Tijeras Cuatro I, D. <i>BC</i>	8 8	3x
0:42	Instrumental	4x8	A	Repetir Agrupado	1	32x
0:55	We turn...	4x8	B	Rodilla Spl I, D. <i>EA</i>	4	8x
1:08	We rule...	4x8	C	Jumping Dpl. <i>Extendido y Cruzado</i>	4	8x
1:22	La da di	6x8	Combo ²	Rodilla & Jumping Dpl Rodilla Spl I, D x2. <i>EA</i> Jumping Dpl x2. <i>Extendido y Cruzado</i>	8 8	3x
1:42	La da di	6x8	Combo ²	Repetir Rodilla & Jumping Dpl	16	3x
2:02	Yesssss	32x8	Repetir Secuencia – Combo ¹ (8x8) / A / B / C / Combo ² / Combo ²			
3:48	Yesssss	8x8	Combo ¹	Repetir Agrupado & Tijeras	64	
4:15	Instrumental	4x8	A	Repetir Agrupado	32	
4:29	B-down	4x8	A ¹	Agrupado Pulsando	1	32x
4:42	(Explosão)	2x8	Pausa	Recuperación	16	
4:49	La la la	6x8	C ¹	Jumping Spl. <i>Dpl Golpeando y Cruzado</i>	2	24x
5:09	La da di	18x8	Combo ²	Rodilla & Jumping Spl Rodilla Spl I, D x2. <i>EA</i> Jumping Spl x4. <i>Dpl Golpeando y Cruzado</i>	8 8	9x
5:55	Instrumental	4x8	A	Agrupado. <i>BL</i>	1	32x
6:09	(Explosão)	½x8	Final	Pare con los pies separados y <i>BL</i>		



4 INTENSIVO

Do Not Sit If You Can Dance (Techno RKLuz) > 6:20

CONSEJOS DE COACHING 1a ETAPA

TIJERAS

- *Pies paralelos y planos sobre la lona.* ☐
- *Brazos de corredor y puños cerrados.* ☐
- *Mueve las caderas hacia atrás cuando cambies de pierna.* ☐

JUMPINGS

- *Pies planos y cerca de la costura.* ☐
- *Empuje las piernas hacia abajo y hacia arriba.* ☐
- *Brazos alineados y bien extendidos.* ☐

COACHING 2ª ETAPA

TIJERAS CUATRO

- *Siente el ritmo en tus pies empujando la lona.* ☐

JUMPING DPL

- *Siente la fuerza de contracción de los muslos y glúteos.* ☐

CONSEJOS DE MÚSICA

Instructor, en esta canción 4 tenemos una melodía fuerte y a la vez sencilla. Conéctate con tus alumnos para cantar, entrenar y sentir el final del 1er pico de la clase.



Heaven On My Mind_Earthquake (Version RKLuz) > 5:29 mins

FOCO DE LA MÚSICA: Ofrezca a los estudiantes recuperación activa y compensación de la flexión del tronco, agilidad de lado a lado. Desafíe a sus alumnos al final con el empuje antero-posterior.

MOVIMIENTOS PRINCIPALES: Talón T & Variaciones, Hip Hop & Variaciones y Sprint Abajo 1,2,3.

SENTIMIENTO: Energético, Fuerte y Veloz.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Introdução	2x8	HIDRATACIÓN E INTRODUCCIÓN		16	
0:09	Last night	4x8	A	Talón T Spl I, D. <i>EP</i>	4	8x
0:22	I Never	4x8	B	Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) I, D. <i>BP</i>	8	4x
0:36	I've been	8x8	Seq 1	Talón & Hip Hop		
				Talón T Spl I, D x2. <i>EP</i>	8	
				Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) I, D. <i>BP</i>	8	4x
1:03	Heaven on	½x8	C	Sprint Abajo 1,2,3 I, D. <i>BC</i>	4	
1:05	Heaven on	4x8	C	Sprint Abajo 1,2,3 I, D. <i>BC</i>	4	8x
1:19	Heaven on	4x8	C¹	Sprint Abajo <i>Lateral</i> 1,2,3 I, D. <i>BC</i> ATENCIÓN: Pise: centro, centro, lado	4	8x
1:32	Oh, angel	36x8	Repetir toda Secuencia – C / B / Seq¹ / C / C / C¹			
3:01	Sintetizador	2x8	Pausa	Preparación para Talón T Antero-posterior	4	4x
3:08	(Continua)	5x8	A¹	Talón T Spl Antero-Posterior I, D. <i>BD</i>	4	10x
3:18	Batida forte	4x8	C²	Talón T Rep I, D. <i>EP</i>	16	2x
3:31	Jump, make	4x8	Combo¹	Talón T & Variaciones Talón T Spl Antero-Posterior I, D x4. <i>BD</i> Talón T Rep I, D. <i>EP</i>	16 16	
3:45	Sintetizador	12x8	Combo¹	Repetir Talón T & Variaciones	32	3x
4:25	Br	1x8	Pausa	Recuperación	8	
4:28	Jump, make	4x8	D	Tchá-Tchá I, D. <i>BR</i>	4	8x
4:42	Sintetizador	12x8	Combo²	Talón T & Variaciones – Prop Talón T Spl Antero-Posterior I, D x4. <i>BD</i> Talón T Rep I, D. <i>EP</i>	16 16	3x
5:22	Fim		Pose Final			



5 CARDIO

Heaven On My Mind_Earthquake (Version RKLuz)> 5:29 mins

COACHING 1ª ETAPA

HIP HOP

- *Lado a lado, simple y doble.* ☐
- *Tronco levemente inclinado hacia adelante para mantener el equilibrio.* ☐
- *En el dpl, no saltes sobre la base.* ☐

TALÓN T ANTERO-POSTERIOR

- *Transfiera el peso del cuerpo al pie delantero y levante el pie trasero.* ☐
- *Da un paso adelante y levanta el talón.* ☐
- *Mueve tu cuerpo de un lado a otro.* ☐

SPRINT ABAJO 1,2,3

- *Tronco ligeramente para el frente.* ☐
- *Entrena la velocidad: 1e2e3, 1e2e3, 1e2e3.* ☐
- *Mantén tus brazos sincronizados con tus piernas.* ☐

MOVIMIENTO NUEVO - SPRINT ABAJO LATERAL 1,2,3

Instructor, en esta movimiento mantendrá el sprint acelerado en el centro, pero cuando pise el doble de tiempo, pisará con el pie pegado a la costura llevando el cuerpo hacia un lado y frenando la velocidad con el tobillo y Rodilla estabilizado y flexionado. Algunos consejos:

- 1 - Centro, centro, lateral;*
- 2 - Sacar el cuerpo al exterior;*
- 3 - Uno, dos, alto.*

CONSEJO MUSICAL

Instructor, con las dos canciones de este track, tiene la oportunidad de elevar la energía del entrenamiento, mostrar diferentes contrastes de sentimientos y llevar a sus alumnos a otra dimensión del entrenamiento con diversión.

6 TRAINING 3



Living On A Prayer (Housemix RKLuz_22)

FOCO DE LA MÚSICA: Comienzo del 2º pico de la clase, un gran clásico musical, entrenamiento de palanca corta en el Laterales Dobles y variación en el Jumping Squat.

MOVIMIENTOS PRINCIPALES: Lateral, Jumpings & Variaciones y Talón T Vertical.

SENTIMIENTO: Feliz, Intenso y Desafiador.

	MÚSICA		SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Batida	4x8		Introducción	32	
0:16	+ Baixo	4x8	A	Tchá-Tchá Abajo I, D. <i>BR</i>	4	8x
0:29	Sintetizador	4x8	B	Lateral Dpl I, D. <i>BS</i>	4	8x
0:43	Br	½x8	C	Agrupado. <i>BR</i>	1	4x
0:45	Guitarra	2x8	C	Agrupado. <i>BR</i>	1	20x
0:51	Tommy used	4x8	D	Jumping Cuatro. <i>HOH</i>	8	4x
1:04	Gina works	4x8	D¹	Jumping Cuatro. <i>BCb</i>	8	4x
1:18	She says,	4x8	E	Talón T Vertical I, D. <i>BD</i>	4	8x
1:32	Woahh, we're	8x8	Combo¹	Jumping & Talón Jumping Cuatro. <i>BCb</i> Talón T Vertical I, D x2. <i>BD</i>	8 8	4x
1:58	Livin on a prayer	1x8	A	Tchá-Tchá Baixo I, D. <i>BR</i>	4	2x
2:01	Sintetizador	27x8	Repetir toda Secuencia – B / C (2x8) / D / D¹ / E / Combo¹ / A			
3:31	Sintetizador	4x8	B	Lateral Dpl I, D. <i>BS</i>	4	8x
3:44	Woahhh	4x8	C	Agrupado. <i>BR</i> OPCIÓN: Pausa para Hidratación	1	32x
3:57	Sequencer	4x8	C	Agrupado. <i>BR</i>	1	32x
4:11	(One more time)	8x8	F	Jumping Squat Spl Diagonales I, D. <i>MC</i>	8	8x
4:38	Whoaaahhh	4x8		Pausa para recuperación	32	
4:51	Whoaaahhh	5x8	A	Tchá-Tchá Abajo I, D. <i>BR</i>	4	10x
5:08	Sintetizador	16x8	Combo²	Lateral & Jumping Squat Lateral Dpl I, D x4. <i>BS</i> Jumping Squat Spl Diagonales I, D x2. <i>MC</i>	16 16	4x
6:01	Final	1x8	Final	Transición para la música 7	8	



6 TRAINING 3

Living On A Prayer (Housemix RKLuz_22)

COACHING 1ª ETAPA - OPCIONES

LATERAL DPL – Disminuya la amplitud de las piernas

JUMPING SQUAT SPL – Jumping dpl

COACHING 2ª ETAPA

LATERAL DPL

- *Siente el corazón latiendo fuerte y rápido, durante las acciones de los flexores (palanca).* ☐
- *Gran trabajo para los músculos abdominales y de la cadera como los glúteos.* ☐

JUMPINGS

- *Siente tus muslos y glúteos arder.* ☐
- *Siente tus pies firmes y alineados con tus caderas mientras atacas la lona.* ☐

CONSEJOS DE MOVIMIENTOS

JUMPING SQUAT

- 1) *los pies apuntan hacia adelante,*
- 2) *aterrizaje del pie delantero en punta y bola,*
- 3) *manos en los muslos para ayudar en la absorción de impactos,*
- 4) *empujar el cuerpo hacia arriba.*



7 ELECTRÓNICO INTENSIVO

Great Spirit (Psytrance RKLuz) > 5:27 mins

FOCO DE LA MÚSICA: ¡Es hora de llevar el entrenamiento a otro nivel! Con mucha fuerza en los Grupos y mucha velocidad en las Corridas!

MOVIMIENTOS PRINCIPALES: Corridas Hop & Variaciones, Sprint Abajo y Laterales & Variaciones.

SENTIMIENTO: Vibrante, desafiante y ambiente positivo

MÚSICA			SECUENCIA/EXERCICIO		CTS	REPS
0:00	Oohhh	4x8	Intro	Momento de Hidratación	32	
0:13	Oohhh	4x8	A	Corrida Hop Spl I, D. BC	2	16x
0:26	B-up	4x8	A ¹	Sprint Abajo 1,2,3 I, D. BC	4	8x
0:39	Eletrônica	8x8	Seq ¹	Corrida Hop & Sprint 1,2,3 Corrida Hop Spl I, D x8. BC Sprint Abajo 1,2,3 I, D x4. BC	16 16	2x
1:16	(Continua)	4x8	A ²	Sprint Abajo. BC	32	
1:33	Br	2x8	B	Agrupado	1	16x
1:39	Wakan Tanka	4x8	C	Lateral Spl I, D. EA	2	16x
1:53	Wakan Tanka	4x8	C ¹	Lateral Dpl I, D. BS	4	8x
2:06	Heyyyy... ayyy	1x8	Antes	Laterales & Variaciones Lateral Spl I, D x2. EA Lateral Dpl I, D. BS	4 4	
2:10	Wakan Tanka	8x8	Seq ²	Laterales & Variaciones Lateral Spl I, D x2. EA Lateral Dpl I, D. BS y Br Joy	4 4	8x
2:36	Wakan Tanka	4x8	C	Lateral Spl I, D. EA	2	16x
2:50	Instrumental	8x8	Isolado	ENTRENAMIENTO DE AGRUPADO Agrupado Nivel (1) x8. BL Agrupado Nivel (3) x8. BL	8 8	4x
3:16	Br	2x8		Pausa	16	
3:23	Wakan Tanka	32x8	Repetir toda Secuencia – A / Seq¹ / A² / Isolado / Seq²			
5:09	B-fast	4x8	A ³	Lateral Spl I, D. AMPLITUD	32	
5:23	Explosão	1x8		Pose final	8	



7 ELECTRÓNICO INTENSIVO

Great Spirit (Psytrance RKLuz) > 5:27 mins

COACHING 1ª ETAPA

LATERAL DPL

- *Mantenga el aterrizaje con los pies planos.*
- *Contrae tus escapulas para mantener tus brazos suspendidos.*
- *Mantiene la fuerza de empuje en los glúteos y cuádriceps.*



COACHING 2ª ETAPA

SPRINTS

- *Siente la velocidad y agilidad de las piernas.*



LATERAL DPL

- *Siente tus muslos contraerse mientras empujas la lona hacia abajo.*



NOVIDADE - ENTRENAMIENTO ISOLADO

Instructor, en este Mix 73 y en esta canción, tendrá un momento para entrenar específicamente el movimiento Agupado con diferentes intensidades 1 y 3. Notará que el reclutamiento muscular cambia con momentos de recuperación activa y esfuerzo corporal submáximo.

8 POWER HIIT



Paradise (HardStyle RKLuz) > 6:13 mins

FOCO DE LA MÚSICA: Es hora de explorar los límites del ritmo cardíaco.

MOVIMIENTOS PRINCIPALES: Talones T Rep, Corrida Atlético, Jumpings & Variaciones.

SENTIMIENTO: Drama, Desafiador e Impactante.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Ohh, ohh	2x8	Introducción de música 8		16	
0:06	When she was	6x8	Estiramiento de Posterior I (3x8) y D (3x8)		48	
0:25	Para-para-paradise	3x8	A	Step Touch I, D. <i>BR</i>	4	6x
0:35	Sintetizador	4x8	B	Talón T Rep I, D. <i>EP</i>	16	2x
0:48	(Continúa)	4x8	B ¹	Talón T Rep Prop I, D. <i>EP</i>	16	2x
1:02	Para-para-paradise	4x8	C	Corrida Atlético I, D. <i>BC</i>	2	16x
1:14	Batida Hard	12x8	Bloco ¹	Talón T Rep Prop I, D x2. <i>EP</i> Corrida Atlético I, D x16. <i>BC</i> Talón T Rep Prop I, D x2. <i>EP</i>	32 32 32	
1:53	Explosão	1x8		Pausa	8	
1:56	When she was	4x8	D	Agrupado	1	32x
2:09	Para-para-paradise	12x8	Seq ¹	Jumpings & Variaciones Jumping Dpl x6. <i>Palmas y cruce</i> Jumping Spl x4. <i>Dpl golpe afuera y cruce</i>	24 8	3x
2:48	Batida Hard	12x8	Bloco ²	Repetir Seq ¹ - Jumpings & Variaciones	32	3x
3:27	Sintetizador	1x8		Pausa	8	
3:32	When she was	4x8		Recuperación	32	
3:43	Para-para-paradise	4x8	B ¹	Talón T Rep Prop I, D. <i>EP</i>	16	2x
3:56	Sintetizador	4x8	C	Corrida Atlético I, D. <i>BC</i>	2	16x
4:09	Batida Hard	12x8		Repetir Bloque ¹	96	
4:48	When she was	4x8	D	Repetir Agrupado	32	
5:01	Para-para-paradise	8x8	Seq ¹	Repetir Jumpings & Variaciones	64	
6:27	Batida Hard	12x8	Bloco ²	Seq² Jumping Dpl x6. <i>Palmas y cruce</i> Jumping Spl x4. <i>Diamante x2</i>	24 8	3x
6:06	...close her			Final		



8 POWER HIIT

Paradise (HardStyle RKLuz) > 6:13 mins

ENTRETENIMIENTO

Instructor, trate de hablar lo menos posible. Pase consejos puntuales que hagan que realmente sus alumnos entrenen de manera segura y eficiente. Caso contrário, escuche y siente la música.

CONSEJOS PARA EL INSTRUCTOR

La música 8 – Power HIIT, el foco determinado en este track será el entrenamiento de la velocidad con menor amplitud. Esto hará que el movimiento sea más fuerte a través de la repetición rápida, activando las fibras musculares tipo 2 y proporcionando la ausencia de oxígeno, enfatizando el entrenamiento anaeróbico y el agotamiento de energía inmediato

INSTRUCTOR

Recuerde el Foco del POWER HIIT, trabajo de mucho esfuerzo por bloque donde cada alumno determina su intensidad.

Sea motivador, haga mucha conexión y tenga un guión lleno de consejos positivos y desafiantes. Aproveche los guiones de los presentadores para aumentar su poder de conocimiento.

9 FORTALECIMENTO



Rotate (Remix RKLuz) > 3:19 mins

FOCO DE LA MÚSICA: Última carga de entrenamiento muscular para miembros inferiores y el core.

MOVIMIENTOS PRINCIPALES: Puente & Variaciones y Crunchs.

SENTIMIENTO: Concentrado, Dinámico y Fuerte.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	Introd	2x8	Introdu Recuperação del entrenamiento POWER HIIT	16	
0:08	Vâmono', vâmono'	4x8	Desciende del trampolin Acuéstese en el suelo con los pies sobre la lona.	16	
0:26	¿Pa' dónde vas?	2x8	Prepare-se para a Puente con Caminata	16	
0:35	Rotate, vuelta	8x8	Combo¹ Puente W Caminata Suba en puente Lleve el pie l p/ F Retorne el pie l p/ T Baja la cadera Repetir para el otro lado	2 2 2 2 8	 4x
1:10	This is the	4x8	A Crunch 2/2. <i>Manos en las sienes</i>	8	4x
1:28	Hmm, this is	2x8	B Puente 1/1/2. <i>Manos en el suelo</i>	8	2x
1:36	Rotate, vuelta	14x8	Repetir toda Secuencia – Combo¹ / A / B		
2:38	Rotate, vuelta	8x8	Combo² Puente W Extensión Alt Suba en puente Extienda el pie l p/ diagonal Retorne el pie l p/ T Baja la cadera Repetir para el otro lado	2 2 2 2 8	 4x
3:13	Final		Final		



9 FORTALECIMIENTO

Rotate (Remix RKLuz) > 3:19 mins

TÉCNICA + COACHING

PUENTE

- Mantén los pies sobre la lona. ☐
- Mantén tus pies alineados con tus caderas. ☐
- Aprieta los isquiotibiales y la parte baja de la espalda para mantener las caderas elevadas. ☐

PUENTE W CAMINATA

- Mantener el equilibrio y la contracción muscular. ☐
- Lleve un pie y luego otro. ☐

POSICIONAMIENTO

PUENTE

- OPCIÓN 1 - Pie en el centro de la lona ☐
- OPCIÓN 2 - Pie con tacones en la costura ☐

CRUNCH

- OPCIÓN 1 – Manos detrás de la cabeza ☐
- OPCIÓN 2 – Manos detrás de las orejas ☐
- OPCIÓN 3 – Dedos en las sienes ☐

10 ESTIRAMIENTOS



Levitating > 3:14 mins

FOCO DE LA MÚSICA: Ofrezca a sus alumnos una sensación de logro y satisfacción al entrenar juntos.

SENTIMIENTO: Ligereza, Alegría y Conquista.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS
0:00		1x8	Intro	Abraza a las Rodillas, rueda hacia un lado y sube	8
0:05	If you wanna	5x8	A	Ir detrás del trampolín Piernas separadas, Elongue Aductor D Repetir para el otro lado	8 16 16
0:28	The Milky Way	1x8	B	Extiende las piernas y acércalas desenrollándolas	8
0:33	I got you,	4x8	C	Combo¹ Step Touch I, D x2. <i>Palmas</i> Cruze pierna D atrás de I, Elongue Lateral Step Touch D, I x2. <i>Palmas</i> Cruze pierna I atrás de D, Elongue Lateral	8 8 8 8
0:51	(Rap)	2x8	D	Girar en diagonal I, Elongue Pantorrilla D <i>Extienda los brazos por encima de la cabeza</i>	8 8
1:01	Right love	2x8	E	Tire Pié D Elongue Cuadríceps D	16
1:10	Left foot	2x8	D ¹	Girar en diagonal D, Elongue Pantorrilla I <i>Extienda los brazos por encima de la cabeza</i>	8 8
1:19	So catch up	2x8	E ¹	Tire Pié E Elongue Cuadríceps I	16
1:29	You want me,	2x8	Solt	Separa los hombros y cierra x4	16
1:38	I got you,	4x8	C	Repetir Combo ¹	32
1:57	You can fly	2x8	F	Hombros (Spl/Spl/Dpl) I, D x2	16
2:06	You can fly	3x8	G	Elongue Posterior I Elongue Posterior D	12 12
2:20	And even if	1x8	H	Extienda ambas piernas y extienda la espalda con las manos en los muslos.	8
2:25	You want me,	2x8	H ¹	Mantén la posición y extiende los brazos. Volver a la posición vertical	8 8
2:34	I got you,	2x8		Step Touch E, D. <i>Palmas</i>	16
2:43	You can fly	4x8	C	Repetir Combo ¹	32
3:03	I got you,	2x8	F	Hombros (Spl/Spl/Dpl) E, D x2	16
3:11	I'm levitating		Agradezca a sus alumnos por la clase. Aproveche el final de la música para despedirse de sus alumnos.		



10 Aalongamento

Levitating > 3:14 mins

CONEXIÓN

Llegamos al final de la classe, ahora haga que sus alumnos regresen a su casas, o sigan com outro entrenamiento, confiados y satisfechos. Por eso no deje de:

- Felicitar a sus alumnos por el entrenamiento realizado.
- Motivar a los alumnos para que regresen la próxima clase.
- Salude a TODOS em la puerta, uno por uno.
- Quede a disposición para dudas o una simple conversación.

#powerjump #powerjumpunited #soupowerjump #familiapowerjump
#powerjump73