

POWERJUMP 74

SESSÃO EDUCACIONAL E MOVIMENTOS NOVOS

1 - AQUECIMENTO - Able To Love (Version RKLuz) - 5:14

2 - TRAINING 1 - Blinding Lights (EuroRemix RKLuz) - 5:59

3 - TRAINING 2 - Hold My Hand (Remix RKLuz)- 6:10

4 - INTENSIVE - Shake It Off (Techno RKLuz) - 6:34

5 - CARDIO - Ride With Me_Fogo (Remix RKLuz) - 5:24

6 - TRAINING 3 - Fading Like A Flower (Version RKLuz 22) - 6:01

7 - ELECTRIC INTENSIVE - Warrior (Remix RKLuz)- 6:30

8 - POWER HIIT - Raindrops (Remix RKLuz) - 5:34

9 - FORTALECIMENTO - Good ones (Cuts RKLuz) - 3:30

10 - ALONGAMENTO - Freedom (Cuts RKLuz) - 3:15



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 POWERJUMP (independente do tempo de duração).

POWERJUMP 74

FREEDOM!!

Liberdade, independência, poder de se sentir parte de um grupo mas poder curtir as diferentes sensações que o POWERJUMP pode provocar. Essa é a chave para o POWERJUMP 74.

Com um super astral e músicas incríveis, você instrutor poderá apresentar o POWERJUMP 74 para seus alunos com muita autonomia, transmitir um grande poder transcendental nos movimentos e estimular o treinamento cardio sem perder a essência do programa. Mostre como treinar num minitrampolim com vibrações e resultados positivos.

Música 2, um gradativo treino de intensidade nos Calcanhares T e suas variações.

Música 3, uma música dividida em duas partes com um bloco poderoso somente com movimentos G2.

Música 4, a alegria encantadora da melodia com o esforço máximo no treino isolado dos Laterais.

Música 6, uma regravação de um grande sucesso dos anos 90 que irá mexer com seu coração e suas pernas.

Música 8, com uma melodia extremamente forte, leve seus alunos ao auge do treino cardio.

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.

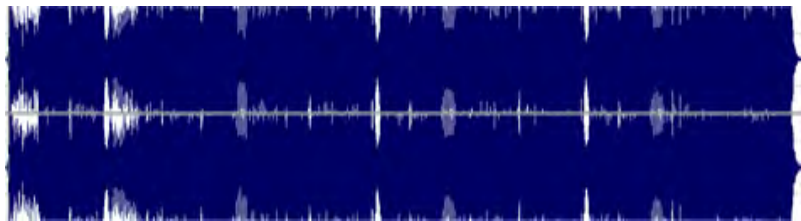
Relembrar: Passe as opções de **INTENSIDADE** e **COMPLEXIDADE**, seguindo as orientações do coaching **POWER**, com dicas claras da 1ª Camada. Respeite os níveis de intensidade sugeridos nas notas coreográficas e no vídeo pelos apresentadores.

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 #powerjumpgoodlife #powerjumpsanguelaranja #powerjumpunited #filiapowerjump #souponerjump #powerjump74



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:** 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
- **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 74



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

POWERJUMP 74 - 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)**.

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 POWERJUMP 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)**

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

1 AQUECIMENTO

Able To Love (Version RKLuz) > 5:14 mins



FOCO DA MÚSICA: Crie um ambiente amistoso e feliz com seus. Foque na execução e descrição correta dos movimentos.

SENTIMENTO: Boas-vindas, Alegria e Entusiasmo.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	Batida	2x8	Sinta a introdução da música	16	
0:11	(Continua)	2x8	Inspire com os braços acima da cabeça Retorne	8 8	
0:18	Instrumental	4x8	Puxe pé D e Alongue Quadríceps E Puxe pé E e Alongue Quadríceps D	16 16	
0:31	(Let's go!)	4x8	Along Alongue Dinâmico Adutor E, D, E, segure Alongue Dinâmico Adutor D, E, D, segure	8 8	2x
0:45	(Vozes)	4x8	A Pernas afastadas, Agache 1/1. <i>MC</i>	4	8x
0:58	Br	1x8	Desenrole lentamente Suba no trampolim	4 4	
1:02	All	4x8	B Tchá-Tchá E, D. <i>BR</i>	4	8x
1:15		4x8	C Calcanhar F Spl E, D. <i>SB</i>	4	8x
1:28	But I can't	4x8	C ¹ Calcanhar F Dpl E, D. <i>SB</i>	8	4x
1:42	Down	8x8	Seq ¹ Calcanhar F & Variações Calcanhar F Spl E, D x4. <i>SB</i> Calcanhar F Dpl E, D x2. <i>SB</i>	16 16	2x
2:09	Again	5x8	D Grupado. <i>BL</i>	1	40x
2:26		4x8	E Chinelo Quatro. <i>HOH</i>	8	4x
2:39	Sintetizador	4x8	E ¹ Chinelo Quatro. <i>BCb</i>	8	4x
2:52	(Continua)	4x8	E ² Chinelo Dpl. <i>Esp e Cruze na frente</i>	4	8x
3:06	Batida Funk	4x8	F Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	4	8x
3:19	(Continua)	4x8	F ¹ Tesoura Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
3:32	All	4x8	G Calcanhar T Spl E, D. <i>EP</i>	4	8x
3:46	I'm sorry	2x8	G ¹ Calcanhar T Dpl E, D. <i>EP</i>	8	2x
3:53		8x8	Seq ¹ Calcanhar T & Variações Calcanhar T Spl E, D x4. <i>EP</i> Calcanhar T Dpl E, D x2. <i>EP</i>	16 16	2x
4:19	Again	4x8	H Corrida Hop Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
4:33	Sequencer	4x8	H ¹ Sprint Baixo 1,2,3 E, D. <i>BC</i>	4	8x
4:46	(Continua)	4x8	H ² Sprint Baixo Lateral 1,2,3 E, D. <i>BC</i>	4	8x
5:00	Batida Funk	4x8	B Tchá-Tchá E, D. <i>BR</i>	4	8x
5:13			Transição para música 2		



1 AQUECIMENTO

Able To Love (Version RKLuz) > 5:14 mins

RECOMENDAÇÕES GERAIS

MOVIMENTOS G1

- Corra no centro e mantenha o tronco na vertical. ☐
- De um lado para outro, pise próximo da costura. ☐
- Mantenha o pé de apoio empurrando a lona. ☐

MOVIMENTOS G2

- Contato na lona com os pés chapados. ☐
- Ação dos flexores para empurrar e para sentir o rebote. ☐
- 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, muita atenção para os contrastes de voz e sensações apresentadas por Thais Basílio.



2 TRAINING 1

Blinding Lights (EuroRemix RKLuz) > 5:59 mins

FOCO DA MÚSICA: Faça com que seus alunos sintam a melodia da música e treinem para atingirem a capacidade aeróbia inicial da aula.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Hop com Balanço na Vertical, Joelho, Calcanhar T & Variações.

SENTIMENTO: Alto astral, Balada e Felicidade.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Introdução	4x8	A	Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
0:13	Melodia	8x8	Combo ¹	Hop & Joelhos Hop Balanço na Vertical E, D x8. <i>BC</i> Joelho Spl E, D x4. <i>PD</i>	16 16	2x
0:40	I've been	4x8	B	Calcanhar T Dpl E, D. <i>EP</i>	8	4x
0:53	I'm going	4x8	B ¹	Calcanhar T Spl E, D. <i>EP</i>	4	8x
1:07	Sin City's	4x8	B ²	Calcanhar T Rep E, D. <i>EP</i>	16	2x
1:20	Ooh, I'm...	8x8	Seq ¹	Calcanhar T & Variações Calcanhar T Spl E, D x4. <i>EP</i> Calcanhar T Rep E, D. <i>EP</i>	16 16	2x
1:47	I'm just	4x8	Seq ²	Calcanhar T & Variações – Propulsão Calcanhar T Spl E, D x4. <i>EP</i> Calcanhar T Rep E, D. <i>EP</i>	16 16	
2:00	Melodia	8x8	Combo ¹	Repetir Hop & Joelhos	64	
2:27	I'm running	32x8	Repetir Sequência – B ¹ / B ² / Seq ¹ / Seq ² / Combo ¹			
4:01	Sintetizador	4x8		Recuperação – Pausa	32	
4:15	Melodia	4x8	Combo ¹	Repetir Hop & Joelhos	32	
4:28	I'm just	4x8	Seq ²	Repetir Calcanhar T & Variações – Propulsão	32	
4:41	Ooh, I'm...	4x8	Combo ¹	Repetir Hop & Joelhos	32	
4:55	I'm just	4x8	Seq ²	Repetir Calcanhar T & Variações – Propulsão	32	
5:08	Ooh, I'm...	4x8	Combo ¹	Repetir Hop & Joelhos	32	
5:22	I'm just	4x8	Seq ²	Repetir Calcanhar T & Variações – Propulsão	32	
5:35	Ooh, I'm...	4x8	C	Step Touch E, D. <i>BR</i>	32	
5:49				Transição para música 3		



2 TRAINING 1

Blinding Lights (EuroRemix RKLuz) > 5:59 mins

DICAS DE TÉCNICA + COACHING

HOP COM BALANÇO NA VERTICAL

- *Aterrisse ponta, bola e calcanhar.*
- *Joelho sobe acima do quadril.*
- *Balanço do corpo para baixo e para cima.*



JOELHO

- *Joelhos até a linha do quadril.*
- *Braços estendidos acima da cabeça.*
- *Perna de apoio em contato com a lona e empurrando.*



CALCANHAR E PROPULSÃO

- *Pise e suba.*
- *Corpo para cima na vertical.*
- *Acione a panturrilha para impulsionar o corpo.*



CONEXÃO + ENTRETENIMENTO

Instrutor, nesta música você pode fazer uma conexão com a letra da música e os momentos de interpretação musical e apresentação dramática, assim como os apresentadores realizam.

COACHING CAMADA 2

HOP COM BALANÇO NA VERTICAL

- *Sinta o corpo se movimentar para baixo e para cima*



CORRIDA HOP

- *Sinta a panturrilha queimar para impulsionar e aterrisar o corpo.*





3 TRAINING 2

Hold My Hand (Remix RKLuz) > 6:10 mins

FOCO DA MÚSICA: Crie dicas de ensino de Camada 2 para os dois blocos deste track, um para G1 e outro para G2.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Tchá-Tchá, Corrida Atlética, Calcanhar F, Cowbóy, Lateral e Chinelo.

SENTIMENTO: Concentrado, Engajado e Astral Jovem.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Introdução	2x8		Objetivo e foco da músicas		
0:07	(Vozes)	4x8	A	Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BS</i>	4	8x
0:21	Instrumental + piano	8x8	Combo ¹	Tchá-Tchá & Atlética Tchá-Tchá Baixo E. <i>BS</i> Corrida Atlética Spl D, E. <i>BC</i> Tchá-Tchá Baixo D. <i>BS</i> Corrida Atlética Spl E, D. <i>BC</i>	2 2 2 2	8x
0:47	Br	½x8	A ¹	Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	
0:49	Hold my hand	4x8	B	Calcanhar F Spl E, D. <i>SB</i>	4	8x
1:02	To tell me	4x8	C	Cowboy Alto Spl E, D. <i>HOH</i>	2	16x
1:16	Batida	½x8	A ¹	Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	
1:18	So cry tonight	8x8	Seq ¹	Calcanhar & Cowboy Calcanhar F Spl E, D x2. <i>SB</i> Cowboy Alto Spl E, D x4. <i>HOH</i>	8 8	4x
1:44	just hold my	1x8	Antes	Repetir Tchá-Tchá & Atlética	8	
1:48	Hold my hand	8x8	Combo ¹	Repetir Tchá-Tchá & Atlética	64	
2:14	Br	1x8	A ¹	Step Touch E, D. <i>BR</i>	8	
2:18	Raise your head	25½x8	Repetir Sequência – B / C / A ¹ / Seq ¹ / Antes / Combo ¹			
3:44	Hold my hand	4x8	D	Corrida Atlética Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
3:57	Raise your hand	4x8	E	Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>	4	8x
4:10	To tell me	4x8	F	Chinelo Dpl. <i>BCb</i>	4	8x
4:24	So cry tonight	12x8	Combo ²	Lateral & Chinelo Lateral Dpl E, D x2. <i>BS</i> Chinelo Dpl x2. <i>BCb</i>	8 8	6x
5:04	I know	4x8		Pernas afastadas Alongue Quadril e Adutor E Alongue Quadril e Adutor D Tchá-Tchá E, D. <i>BR</i>	8 8 8 8	
5:17	So cry tonight	12x8	Combo ²	Repetir Lateral & Chinelo	96	
5:58	Explosão	½x8	Final	Pernas unidas, braços cruzados na frente.	4	



3 TRAINING 2

Hold My Hand (Remix RKLuz) > 6:10 mins

COACHING 1ª CAMADA

CALCANHAR F

- *Leve o joelho para cima e para fora.* ☐
- *Traga o calcanhar em direção do quadril.* ☐

COWBOY ALTO

- *Calcanhar do pé de apoio próximo costura.* ☐
- *Mãos fechadas na cintura, cotovelos para fora.* ☐

LATERAL DPL

- *Pés na largura do quadril e chapados.* ☐
- *Flexão e extensão das pernas.* ☐

COMBO TCHÁ-TCHÁ E CORRIDA ATLÉTICA

Instrutor, nesta combinação esteja atento para treinar rápido e com equilíbrio. Lembre-se de fazer um roteiro de ensino direto e eficiente como: *Tchá-tchá, atlética... Tchá-tchá e acelere.*

COACHING 2ª CAMADA

COWBOY ALTO

- *Sinta a parte interna da coxa queimar.* ☐

LATERAL DPL

- *Sinta o coração bater mais forte e a contração do abdominal.* ☐

DICA DE TÉCNICA - CORRIDA ATLÉTICA

A execução correta da Corrida Atlética faz com que:

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

4 INTENSIVE

Shake It Off (Techno RKLuz) > 6:34 mins

FOCO DA MÚSICA: Treine de forma isolada nos Laterais e atinja a progressão dos níveis de intensidade no final do 1º pico da aula.

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

SENTIMENTO: Intenso, High Energy e Cadenciado.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Introdução	4x8	Objetivo e Foco da Música		32	
0:14	Cause the	4x8	A	Grupado. <i>BL</i>	1	32x
0:27	B-High	8x8	B	Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>	4	16x
0:54	Shake it off	4x8	B¹	Lateral (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>EA</i>	8	4x
1:07	I stay out	4x8	C	Joelho Spl E, D. <i>EA</i>	4	8x
1:20	I go on too...	4x8	C¹	Joelho Spl E, D. <i>PD</i>	4	8x
1:34	But I keep...	4x8	D	Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	4	8x
1:47	Cause the...	12x8	Combo¹	Joelho & Tesoura Dpl Joelho Spl E, D x4. <i>PD</i> Tesoura Dpl E, D x4. <i>BC</i>	8 8	3x
2:26	Sintetizador	32x8	Repetir Sequência – B (4x8) / B¹ / C / C¹ / D / Combo¹			
4:12	Sintetizador	4x8	Isolado¹	Repetir Lateral Dpl	32	
4:26	Cause the	4x8	Isolado²	Repetir Lateral (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>EA</i>	32	
4:39	Cause the	4x8		Recuperação e Hidratação	32	
4:52	Hey, hey, hey	4x8	E	Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	8x
5:06	Sintetizador	16x8	Combo²	Joelho & Laterais Joelho Spl E, D x4. <i>PD</i> Lateral (Spl/Spl/Dpl) E, D x2. <i>EA</i>	16 16	4x
5:58	Sintetizador	4x8	Isolado¹	Repetir Lateral Dpl	32	
6:12	(Continua)	4x8	Isolado²	Repetir Lateral (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>EA</i>	32	
6:25	Explosão	½x8	Final	Pare no lateral para esquerda com os braços combinados	4	



4 INTENSIVE

Shake It Off (Techno RKLuz) > 6:34 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.* ☐

LATERAIS

- *Pés chapados e embaixo do quadril.* ☐
- *Empurre as pernas para baixo e retorne para cima.* ☐
- *Braços ao lado do corpo.* ☐

COACHING 2ª CAMADA

TESOURA DPL

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

LATERAL DPL

- *Sinta a força de contração das coxas e glúteos.* ☐

TREINO ISOLADO

Instrutor, neste mix 74 e nesta música, você terá um momento para treinar especificamente o movimento Lateral e suas variações nas intensidades 2 e 3. Você vai perceber que o recrutamento muscular muda com os momentos de velocidade e amplitude.

DICA DA MÚSICA

Instrutor, nesta música 4, temos uma melodia muito conhecida da Taylor Swift, assim se conecte com seus alunos para cantar, dramatizar e treinar. Sinta muita felicidade no final do 1º pico da aula.



5 CARDIO

Ride With Me_Fogo (Remix RKLuz) > 5:24 mins

FOCO DA MÚSICA: Passe para seus alunos a recuperação ativa e o aumento de treino intenso durante as duas faixas deste track.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Corrida Hop & Variações, Calcanhar T e Hip Hop & Variações

SENTIMENTO: Energético, Forte e Veloz.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	This dark	4x8	HIDRATAÇÃO E INTRODUÇÃO		16	
0:16	Drive all night	4x8	A	Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
0:29	Instrumental	4x8	A ¹	Corrida Hop Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
0:42	(Continua)	4x8	A ²	Corrida Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BC</i>	8	4x
0:55	You know I be	4x8	A	Calcanhar T Spl E, D. <i>EP</i>	4	8x
1:08	Love how she	4x8	B	Hip Hop Spl E, D. <i>BP</i>	2	16x
1:21	This Dark	4x8	Seq ¹	Hip Hop & Variações		
				Hip Hop Dpl E, D. <i>BP</i>	4	
				Hip Hop Spl E, D x2. <i>BP</i>	4	4x
1:34	...ridin'	4x8	A	Repetir Corrida Spl E, D	32	
1:47	Instrumental	12x8	Combo ¹	Corrida Hop & Hip Hop		
				Corrida Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D x2. <i>BC</i>	16	
				Seq ¹ - Hip Hop & Variações x2	16	3x
2:26	You know	28x8	Repetir toda Sequência – A / B / Seq ¹ / A / Combo ¹			
3:58	É é fogo...	4x8	Trans	Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	8x
4:12	Olá galera...	4x8	C	Calcanhar T Rep E, D. <i>EP</i>	16	2x
4:25	Eu canto pra...	4x8	B ¹	Hip Hop Spl E, D. <i>Spider Man</i>	2	16x
4:39	Instrumental	12x8	Combo ²	Repetidor T & Hip Hop Spl		
				Calcanhar T Rep Prop E, D. <i>EP</i>	16	
				Hip Hop Spl E, D x8. <i>Spider Man</i>	16	3x
5:20	Vem crá pra mim.	½x8	Final	Pose Final	4	



5 CARDIO

Ride With Me_Fogo (Remix RKLuz) > 5:24 mins

DICAS DO COACHING 1ª CAMADA

CORRIDA HOP

- Corra no centro da lona.
- Tronco na vertical e braços de corredor.
- No dpl mantenha o equilíbrio.



HIP HOP

- De um lado para outro, simples e duplo.
- Tronco ligeiramente inclinado para frente para manter o equilíbrio.
- No dpl, não salte na base.



CALCANHAR T

- Pise para o lado e eleve o calcanhar.
- Balance o corpo de um lado para outro.



MOVIMENTO NOVO – HIP HOP SPL SPIDER

Instrutor, com o Hip Hop spl você irá estender o braço contrário da perna que flexiona com o antebraço para cima e a palma da mão para frente como se fosse “o homem aranha lançando sua teia”.

DICA MUSICAL

Instrutor, com as duas faixas neste track, você tem a oportunidade de fazer o contraste do treino passando dicas de baixa a moderada intensidade.



6 TRAINING 3

Fading Like A Flower (Version RKLuz 22) > 6:01

FOCO DA MÚSICA: Início do 2º pico da aula, treine com seus alunos de forma moderada à intensa, com pouca recuperação.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Chinelo & Variações, Lateral & Variações, Calcanhar T Vertical.

SENTIMENTO: Feliz, Intenso e Desafiador.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	In a time	4x8		Introdução	32	
0:14	I will try	4x8	A	Grupado. <i>BR</i>	1	32x
0:27	Every time I see	8x8	Seq ¹	Chinelos & Variações Chinelo Dpl. <i>Espalmadas e cruze</i> Chinelo Spl x2. <i>Dpl Soco e cruze</i>	4 4	8x
0:54	Melodia	4x8	B	Tchá-Tchá E, D. <i>BR</i>	4	8x
1:07	Melodia2	5x8	Seq ²	Lateral & Variações Lateral Dpl E, D. <i>BS</i> Lateral Spl E, D x2. <i>EA</i>	4 4	5x
1:24	Sintetizador	8x8	Seq ²	Repetir Lateral & Variações	8	8x
1:51	B-low	4x8	B	Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	32	
2:04	Tell me why	4x8	C	Calcanhar T Vertical E, D. <i>BD</i>	4	8x
2:17	Every time I	8x8	Seq ¹	Repetir Chinelos & Variações	8	8x
2:44	Sintetizador	8x8	Seq ²	Repetir Lateral & Variações	8	8x
3:11	B-low	16x8	Repetir toda Sequência – B / C / Seq ¹			
4:04	Feel like	1x8	Pausa	Pausa para recuperação	8	
4:08	Every time I	4x8		Recuperação	32	
4:21	Sintetizador Grave	6x8	Seq ³	Chinelos Squats & Variações Chinelo Squat Dpl. <i>MC</i> Chinelo Squat Spl x2. <i>MC</i>	4 4	6x
4:47	+ Chymbal	8x8	Seq ³	Chinelos Squats & Variações Chinelo Squat Dpl Diagonal E. <i>MC</i> Chinelo Squat Spl x2. <i>MC</i> Chinelo Squat Dpl Diagonal D. <i>MC</i> Chinelo Squat Spl x2. <i>MC</i>	4 4 4 4	4x
5:14	Feel like	1x8	Pausa	Pausa para recuperação	8	
5:18	Every time I	4x8		Recuperação	32	
5:30	Sintetizador	8x8	Seq ²	Repetir Lateral & Variações	8	8x
5:57	...flower....	1x8	Final	Transição para a música 7	8	



6 TRAINING 3

Fading Like A Flower (Version RKLuz 22) > 6:01

COACHING 2ª CAMADA

LATERAL DPL

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

CHINELOS

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

CHINELO SQUAT - OPÇÕES

INSTRUTOR

Perceba que no bloco dos Chinelos Squats foi demonstrado duas opções para você passar para seus alunos conforme o condicionamento e a dificuldade de aprendizado:

OPÇÃO01: Realize os squats de frente, não vire na diagonal

OPÇÃO02: Faça a sequência de chinelos duplos e simples.

DICAS DO MOVIMENTO

CHINELO SQUAT

- 1) os pés apontam para frente,
- 2) aterrissagem do pé da frente em ponta e bola,
- 3) mãos nas coxas para auxiliar na absorção do impacto,
- 4) impulsione o corpo para cima.

7 ELECTRIC INTENSIVE

Warrior (Remix RKLuz) > 6:30 mins

FOCO DA MÚSICA: Treine por 8 blocos de forma moderada à intensa, respeitando os intervalos de recuperação.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Tesoura & Variações, Sprint Baixo & Variações e Chinelo & Variações.

SENTIMENTO: Vibrante, Desafiante e Vibe Psy.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Anyway	4x8	Intro	Momento para Hidratação	32	
0:13	Anyway	4x8	A	Grupado. <i>BR</i>	1	32x
0:26	B-Eletrônica	4x8	B	Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	4	8x
0:39	B-speed	4x8	B ¹	Tesoura Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
0:53	Instrumental	12x8	Seq ¹	Tesouras & Variações Tesoura Dpl E, D x2. <i>BC</i> Tesoura Spl E, D x4. <i>BC</i>	8 8	6x
1:33	Strings	4x8	C	Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
1:46	B-up	4x8	C ¹	Sprint Baixo 1,2,3 E, D. <i>BC</i>	4	8x
1:59	+Arpeggio	8x8	C ²	Sprint Baixo Lateral 1,2,3 E, D. <i>BC</i>	4	16x
2:26	(Voz spoken)	4x8	A	Repetir Grupado	32	
2:39	+ batida	4x8	D	Chinelo Spl. <i>Dpl Soco e Cruze</i>	2	16x
2:53	B-martelada	4x8	D ¹	Chinelo Quatro. <i>BCb</i>	8	4x
3:06	Anyway	8x8	Seq ²	Chinelos & Variações Chinelo Spl x4. <i>Dpl Soco e Cruze</i> Chinelo Quatro. <i>BCb</i>	8 8	4x
3:33	+ Batida eletrônica	8x8	Seq ³	Chinelos & Variações - Diagonais Chinelo Spl x4. <i>Dpl Soco e Cruze</i> Chinelo Quatro Vire E. <i>BCb</i> Chinelo Spl x4. <i>Dpl Soco e Cruze</i> Chinelo Quatro Vire D. <i>BCb</i>	8 8 8 8	2x
3:59	+ Guitarra	4x8	C ³	Sprint Baixo E, D. <i>BC</i>	32	
4:13	Solo guitarra	2x8		Pausa	16	
4:19	(Contina)	2x8	A	Repetir Grupado	16	
4:26	Guitarra Distorcida	28x8	Repetir toda Sequência – Seq¹ (8x8) / C / C² / Seq³			
5:59	Batida Eletrônica	4x8	C4	Sprint Baixo DESACELERADO MOMENTO INTERAÇÃO	32	
6:13	(Continua)	4x8	C ³	Repetir Sprint Baixo	32	
6:26	Explosão	1x8	Final	Pose final	8	



7 ELECTRIC INTENSIVE

Warrior (Remix RKLuz) > 6:30 mins

DICAS DO COACHING 1ª CAMADA

TESOURA DPL

- *Mantenha a aterrissagem com os pés chapados.*
- *Contráia o quadríceps no momento da troca das pernas.*
- *Mantenha a força de empurrar nos glúteos e quadríceps*



DICAS DO COACHING 2ª CAMADA

SPRINT BAIXO LATERAL 1,2,3

- *Sinta o deslocamento do corpo para o lado e a frenagem com o pé de apoio.*



MOVIMENTO NOVO - SPRINT BAIXO LATERAL 1,2,3

Instrutor, neste movimento você manterá o sprint acelerado no centro, mas quando pisar no tempo duplo, irá pisar com o pé perto da costura levando o corpo para o lado e frenando a velocidade com o tornolezo e joelho estabilizados e flexionados. Algumas dicas:

- 1 - Centro, centro, lado;*
- 2 - Leve o corpo para fora;*
- 3 - Um, dois, páre.*



8 POWER HIIT

Raindrops (Remix RKLuz) > 5:34 mins

FOCO DA MÚSICA: Sinta o estímulo da alta intensidade pela repetição dos movimentos nos 4 blocos deste track.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Joelho, Lateral, Grupado e Chinelo.

SENTIMENTO: Drama, Desafiador e Impactante.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Instrumental	3x8	Introdução da música 8		24	
0:10	Feels so	4x8	Alongamento de Panturrilha E (2x8) e D (2x8)		32	
0:22	Feels like	2x8	A	Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	4x
0:29	You make	2x8	A ¹	Tchá-Tchá E, D. <i>BR</i>	4	4x
0:35	Br	1x8	B	Joelho Spl E, D. <i>Braço Para-brisa</i>	4	2x
0:39	Sintetizador	4x8	B	Repetir Joelho Spl	4	8x
0:52	I wish	4x8	C	Lateral Dpl E, D. <i>BR Joy</i>	4	8x
1:05	Heavy Sinte	12x8	Bloco ¹	Joelho Spl E, D x8. <i>BCb</i>	32	
				Lateral Dpl E, D x8. <i>BR Joy</i>	32	
				Joelho Spl E, D x8. <i>BCb</i>	32	
1:45	B-low	1x8		Pose	8	
1:48	Feels so	4x8	D	Grupado	1	32x
2:01	Feels like	4x8	Seq ¹	Grupado & Chinelo		
				Grupado x16. <i>BL</i>	16	
				Chinelo Dpl x4. <i>Espalmadas e cruze</i>	16	
2:14	Batida seca	½x8	D	Grupado com DRAMA	4	
2:16	Heavy Sinte	12x8	Bloco ²	Repetir Seq ¹ - Grupado & Chinelo	32	3x
2:56	B-low	1x8		Pausa	8	
2:59	Sintetizador	4x8		Recuperação	32	
3:12	I wish	4x8	A ¹	Tchá-Tchá E, D. <i>BR</i>	4	8x
3:25	Heavy Sinte	16x8		Repetir Bloco ¹ - Joelho & Lateral	124	
4:18	B-low	1x8		Pose	8	
4:22	Feels like	4x8	D	Repetir Grupado	32	
4:34	Batida seca	½x8	D	Grupado com DRAMA	4	
4:36	Heavy Sinte	16x8	Bloco ²	Repetir Seq ¹ - Grupado & Chinelo	124	
5:29	low	1x8		Final	8	



8 POWER HIIT

Raindrops (Remix RKLuz) > 5:34 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.

MOVIMENTO NOVO – JOELHO W BRAÇO PÁRA-BRISA

Nova movimentação dos braços para aumentar a intensidade do movimento joelho. Os braços se mantêm estendidos e com os punhos cerrados. Acima da cabeça, traga para os lados até a linha do ombro.

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

Good ones (Cuts RKLuz) > 3:30 mins

FOCO DA MÚSICA: Especifique as dicas de Camada 1 para a estabilização e compensação dos músculos posteriores com movimentos de equilíbrio dinâmico e, o fortalecimento da lombar e panturrilhas.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Marcha Aberta, Marcha de Força e Ponte & Variações.

SENTIMENTO: Concentrado, Dinâmico e Forte.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	I wish you gave	2x8	Introd	Recuperação massageando as costas	16	
0:07		2x8		Fique no trampolim	8	
				Posicione-se do lado E	8	
0:15	And baby, you	4x8	A	Marcha Aberta E		
				Pise E no chão (1cts)	1	
				Pise D no trampolim (1cts)	1	
				Pise E no chão (1cts)	1	
				Pise D no trampolim (1cts)	1	
				Pise E no chão (1cts)	1	
				Pise D no trampolim (1cts)	1	
				Retorne E na lona (2cts)	2	4x
0:30	Ooh-ooh-ooh	13x8	A¹	Marcha de Força E		
				Pise E no chão (1cts)	1	
				Pise D no trampolim (1cts)	1	
				Pise E no fundo (1cts)	1	
				Pise D no trampolim (1cts)	1	
				Pise E no chão (1cts)	1	
				Pise D no trampolim (1cts)	1	
				Retorne E na lona (2cts)	2	13x
1:20	I always	1x8	Trans	Pare e troque de lado	8	
1:24	Ooh-ooh-ooh	16x8	Repetir toda Sequência –A / A¹ - lado D ATENÇÃO INSTRUTOR - Na Sequência A¹ você deve repetir 12x, há um pequeno equívoco no vídeo.			
2:26	You make	4x8	Trans	Pare o movimento	8	
				Desça do trampolim	8	
				Deite-se no chão com os pés no trampolim	16	
2:41	Go...	4x8	B	Ponte 1/1/2. <i>Mãos ao lado</i>	8	4x
2:56	Go...	8x8	B¹	Ponte 1/1. <i>Mãos ao lado</i>	4	16x
3:27			Final	Relaxe		



9 FORTALECIMENTO

Good ones (Cuts RKLuz) > 3:30 mins

TÉCNICA + COACHING

MARCHA ABERTA

- Mantenha um pé na lona e outro no chão. ☐
- Paralelos, alterne o peso do corpo em cima e embaixo. ☐
- Leve um pé depois o outro. ☐

PONTE

- Mantenha os pés na lona. ☐
- Deixe os pés alinhados com o quadril. ☐
- Faça força com os posteriores da coxa e a lombar para manter o quadril elevado. ☐

PONTE - APOIO DOS PÉS

Instrutor, passe para seus alunos 3 opções para o apoio dos pés.

- OPÇÃO 1 - pés na lona,
- OPÇÃO 2 - pés na costura,
- OPÇÃO 3 - calcanhares no aro.

MOVIMENTO NOVO – MARCHA DE FORÇA

Instrutor, execute a marcha distribuindo o peso do corpo de uma perna para outra. Quando o pé do chão no tempo de contração, leve o peso do corpo para baixo; quando o pé do chão estiver indo para trás, leve o peso do tronco também para trás para que haja uma contração do abdominal e da parte inferior das costas.



10 ALONGAMENTO

Freedom (Cuts RKLuz) > 3:15 mins

FOCO DA MÚSICA: Passe para os seus alunos a sensação de realização e satisfação por treinarem juntos.

SENTIMENTO: Leveza, Alegria e Conquista.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS
0:00	Freedom...	4x8	A	Solte os joelhos para o lado E Solte os joelhos para o lado D	16 16
0:16	I was	8x8	B	Sente-se estenda perna E, Alongue Posterior E Intensifique Repetir para o outro lado	16 16 32
0:50	Freedom...	4x8	C	Puxe pé E para trás, Alongue Quadríceps Repetir para o outro lado	16 16
1:07	Freedom... dom	2x8	Trans	Caminhe para trás do minitrampoline	16
1:16	(Continua)	2x8		Inspire com braços acima da cabeça Solte o tronco e desenrole	8 8
1:24	Instrumental + Freedom	4x8	C	Combo¹ Step Touch E, D x2. <i>Palmas</i> Soltura das costas Step Touch D, E x2. <i>Palmas</i> Inspire e espreguice	8 8 8 8
1:41	I didn't	8x8	D	Pernas afastadas, Alongue Adutor D Intensifique Pernas afastadas, Alongue Adutor E Intensifique	16 16 16 16
2:14	Freedom...	4x8	E	Pé D no trampolim, Alongue Posterior D Repetir para o outro lado	16 16
2:31	Freedom... dom	4x8	F	Cruze perna D atrás da E, Alongue Lateral do Corpo Repetir para o outro lado	16 16
2:48	Instrumental + Freedom	4x8	C	Repetir Combo¹	32
3:05	Freedom, freedom...	4x8	G	Step Touch E, D. <i>Palmas</i>	32
Agradeça seus alunos pela aula. Aproveite o final da música para se despedir dos seus alunos.					



10 AQUECIMENTO

Freedom (Cuts RKLuz) > 3:15 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 #famiapowerjump #powerjump74