



RELEASE 75

1 - AQUECIMENTO - Always On My Mind (Remix RKLuz 23) - 6:08

2 - TRAINING 1 - As It Was (Version RKLuz) - 5:44

3 - TRAINING 2 - If It Ain't Love (Dancemix RKLuz) - 5:09

4 - INTENSIVE - Temperature (Techno RKLuz) - 6:48

5 - CARDIO - By Your Side_Money (Version RKLuz) - 6:13

6 - TRAINING 3 - Sk8er Boy (Techno RKLuz 23) - 6:01

7 - ELECTRIC INTENSIVE - Zombie (Psytrance RKLuz 23) - 5:30

8 - POWER HIIT - Heaven Is A Place On Earth (House Mix RKLuz) - 5:21

9 - FORTALECIMENTO - Say Nothing (Version RKLuz) - 3:53

10 - ALONGAMENTO - You For Me- 3:44



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	BR Loc	Braço Locomotiva
D	Direita	O/H	Acima da Cabeça
AR	Arremessar	(Spl/Spl/Dpl)	simples, simples e duplo
A/T	Antero-posterior	(Dpl/Spl/Spl)	duplo, simples e simples
Esp	Espalmadas	Ref	Refrão
Prop	Propulsão	W	Com ou Adicionar
			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.

LEGENDA - CONTINUAÇÃO

POWERJUMP - BLOCO DE TREINAMENTO

INSTRUTOR(A): 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.

TREINO ISOLADO POWERJUMP

Instrutor (a): Este momento da coreografia pode oferecer para você, um melhor desenvolvimento e foco ferramentas de ensino, para então passar aos seus alunos uma oportunidade de focarem num determinado movimento/exercício e melhorarem sua técnica de execução.

DICAS PARA AJUSTES DE INTENSIDADE

1. *Tempo sincronizado na música.*
2. *Manter a execução correta.*
3. *Contraste da ação da alavanca.*
4. *Momento correto para elevar a FC e Gasto energético.*
5. *Momento para motivação intrínseca.*
6. *Descoberta da motivação extrínseca.*

SEQUÊNCIA POWERJUMP

Instrutor(a): Em algumas coreografias você irá encontrar uma das linhas de exercício pintada na cor laranja com a seguinte nomenclatura de exemplo:

Repetir Sequência – B / B² / B³ / B¹

Isso representa que você irá repetir os exercícios que estão nas sequências anteriores a esta linha que deverão ser reproduzidas novamente.

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 75

ALWAYS IN MY HEART!!

Coreografias, músicas, treinos, intensidade e muita diversão; são os ingredientes fundamentais que fazem do POWERJUMP 75 a aula que ficará para sempre na cabeça e no coração das pessoas.

Você instrutor(a) poderá apresentar o POWERJUMP 75 para seus alunos com muita segurança e identidade, porque realmente estará entregando uma aula completa em sua simplicidade coreográfica e com grande motivação; e ainda, estimulando o treino cardio sem perder a essência do programa. Mostre como treinar num minitrampolim com vibrações positivas e resultados múltiplos.

Música 2, um gradativo treino cardio contínuo com as recuperações ativas.

Música 3, uma música dividida em duas partes com a intenção de alcançar o nível 3 nas **Seq de Chinelos**.

Música 4, no ritmo caribenho você treinará todos os níveis de intensidade para fechar o primeiro pico da aula com chave de ouro.

Música 7, Zombie, um grande sucesso da #comunidadelesmills renovando seus votos neste release.

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

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

Robinson Kennedy

Sugestão: Estude as ondas musicais para ter claramente as intensidades.

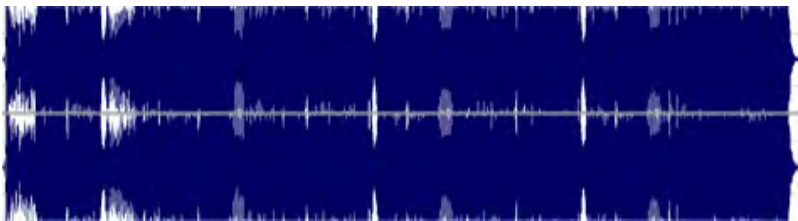
Relembrar: Passe as opções de **INTENSIDADE** e **COMPLEXIDADE**, seguindo as orientações do coaching **POWER**, com dicas claras da 1ª Camada. Respeite os níveis de intensidade sugeridos nas notas coreográficas e no vídeo pelos apresentadores.

Robinson Kennedy

Diretor e Coreógrafo do Programa POWERJUMP e POWERJUMP EXPRESS

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

ONDA MUSICAL



INSTRUTOR(A)

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

#powerjump #powerjumpamigo #powerjumpbeautifulworld #powerjumpgoodlife #powerjumpsanguelaranja #powerjumpunited #familiapowerjump #souponpowerjump #powerjump75 @adidasbrasil #adidaslesmills



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:** Adidas - www.adidas.com
- **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.**



E para D: Wagner Okano, Pedro Fischer, Pedro Bicó, Robinson Kennedy, Camila Braido Thaís Basílio e Juliana Moreira,

POWERJUMP 75 - 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)**.

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

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

Pedro Bicó (Portugal): Treinador e apresentador Les Mills BODYATTACK E POWERJUMP. Apresentador BODYCOMBAT. Instrutor Les Mills GRIT e BODYPUMP. DIRETOR TÉCNICO clube BE IN SHAPE. **(Cédula Profissional: 28726)**.

Juliana Moreira (Taubaté-SP): Instrutora POWERJUMP e BODYPUMP. Instrutora Enjoy Academia. **(CREF: 072538-G/SP)**.

Pedro Henrique Fischer (Piracicaba-SP): Instrutor POWERJUMP, BODYPUMP e BODYCOMBAT. Instrutor e Coordenador da Panobianco Academia. **(CREF: 146761-G/SP)**.

Wagner Okano (Bauru-SP): Instrutor POWERJUMP, BODYPUMP e BODYBALANCE. Instrutor da Marathon Wellness e Marathon Class. **(CREF: 140696-G/SP)**.

1 AQUECIMENTO



Always On My Mind (Remix RKLuz 23) > 6:08 mins

FOCO DA MÚSICA: Envolver os alunos com os principais movimentos da aula e gerar um espírito divertido para um treino cardio.

SENTIMENTO: Boas-vindas, Alegria e entusiasmo.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Fade Out	2x8		Sinta a introdução da música	16	
0:14	Instrumental	2x8		Inspire com os <i>braços acima da cabeça</i> Retorne	8 8	
0:21	Batida forte	4x8		Perna E Alongue Flexor do Quadril E Repetir para o outro lado	16 16	
0:34	+ Baixo	4x8	A	Pernas afastadas, Agache 1/1. MC	4	8x
0:48	Trans	1x8		Agache e pare embaixo	8	
0:51	Maybe I	4x8		Flexione Joelho E e Alongue Adutor D Repetir para o outro lado	16 16	
1:04	Little things	4x8	Alon	Perna E no trampolim, Alongue Posterior E Repetir para o outro lado Suba no trampolim	16 12 4	
1:18	Sintetizador	4x8	B	Corrida Spl E, D. BC	2	16x
1:31	(Continua)	4x8	B ¹	Corrida Atlético Spl E, D. BC	2	16x
1:44	Br	1x8	C	Step Touch E, D. BR	4	2x
1:47	Maybe I	4x8	D	Calcanhar T Spl E, D. EP	4	8x
2:01	Little things	4x8	D ¹	Calcanhar T Dpl E, D. EP	8	4x
2:14	Trans	½x8	C	Step Touch E, D. BR	4	
2:16	Tell me,	4x8	E	Hip Hop Dpl E, D. BP	4	8x
2:29	You were	4x8	E ¹	Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. BP	8	4x
2:42	B-up	4x8	B	Corrida Spl E, D. Palmas	2	16x
2:55	B-fast	4x8	B ²	Sprint Baixo 1,2,3 E, D. BC	4	8x
3:09	Sintetizador	4x8	B ³	Corrida Hop Spl E, D. BC	2	16x
3:22	(Continua)	4x8	B ¹	Repetir Corrida Atlético	32	
3:35	on my mind	4x8	G	Tchá-Tchá Baixo E, D. BR	4	8x
3:48	Maybe I	4x8	H	Calcanhar F Spl E, D. SB	4	8x
4:02	If I made	4x8	H ¹	Calcanhar F Dpl E, D. SB	8	4x
4:15	Br	½x8	C	Step Touch E, D. BR	4	
4:17	Tell me,	8x8	Seq ¹	Chinelos & Variações Chinelo Quatro. BCb Chinelo Dpl x2. Esp e Cruze na frente	8 8	4x
4:43	B-up	16x8	Repetir Sequência – B / B ² / B ³ / B ¹			
5:36	Tell me,	8½x8	Repetir Sequência – C / Seq ¹			
6:04	on my mind	1x8	G	Repetir Tchá-Tchá E, D. BR	8	



1 AQUECIMENTO

Always On My Mind (Remix RKLuz 23) > 6:08 mins

RECOMENDAÇÕES GERAIS

MOVIMENTOS G1

- *Passe e demonstre corretamente a Área de Contato de cada movimento.* ☐
- *Tenha muita atenção para iniciar o movimento com a perna líder e o pé que afunda corretos.* ☐
- *Demonstre com precisão as Aterrissagens dos movimentos.* ☐

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 estado de espírito conectivo e acessível para seus alunos. 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(a), preste atenção nos momentos em que a apresentadora Camila Braido cria de conexão entre a música e a participação dos alunos. Cante com eles o refrão para que fiquem ainda mais motivados.



2 TRAINING 1

As It Was (Version RKLuz) > 5:44 mins

FOCO DA MÚSICA: Primeiro treino cardio de forma contínua e com recuperação ativa.

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

SENTIMENTO: Alto astral, Balada e Felicidade.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Batida	4x8	A	Corrida Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
0:13	(Continua)	4x8	A ¹	Corrida Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BC</i>	8	4x
0:26	Holdin' me	4x8	B	Calcanhar T Spl E, D. <i>EP</i>	4	8x
0:39	Nothin' to	4x8	B ¹	Calcanhar T Dpl E, D. <i>EP</i>	8	4x
0:52	In this world	8x8	B ²	Calcanhar T (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>ED</i>	16	4x
1:19	...as it was	4x8	C	Joelho Spl E, D. <i>PD</i>	4	8x
1:32	...as it was	4x8	A	Repetir Corrida Spl	32	
1:45	Pizzicato	2x8	A ¹	Repetir Corrida Hop (Spl/Spl/Dpl). <i>BC</i>	16	
1:52	(Continua)	2x8	A ²	Corrida Hop (Spl/Spl/Estátua) E, D. <i>BC</i>	8	2x
1:58	...as it was	4x8	Combo ¹	Joelho & Corridas Joelho Spl E, D x2. <i>PD</i> Corrida Hop (Spl/Spl/Estátua) E, D. <i>BC</i>	8 8	2x
2:11	Melodia	8x8	Combo ¹	Repetir Joelho & Corridas	64	
2:38	Answer the	28x8	Repetir Sequência – B / B ¹ / B ² / C / A ² (4x8) / Combo ¹			
4:23	...as it was	4x8	A	Corrida Spl – Recuperação ATENÇÃO: Neste momento, o correto é iniciar com a Corrida Spl.	32	
4:37	Pizzicato	2x8	D	Sprint Baixo 1,2,3 E, D. <i>BC</i>	4	4x
4:43	B-fast	2x8	D ¹	Sprint Baixo Lateral 1,2,3 E, D. <i>BC</i>	4	4x
4:50	...as it was	12x8	Combo ²	Joelho & Sprints 1,2,3 Joelho Spl E, D x2. <i>PD</i> Sprint Baixo Lateral 1,2,3 E, D. <i>BC</i>	8 8	6x
5:30		1x8	Final	Aponte para um dos seus alunos	8	
				Transição para música 3		

SUGESTÃO DE ESTUDO DA MÚSICA

Instrutor(a), no início do segundo bloco da coreografia, o apresentador Pedro Bicó dá um show de CAMADA 1 e 2 com a descrição das dicas do movimentos, quando as frases estão rimadas com a música. Assista a **Sessão Educacional** e revise este momento, que servirá de inspiração para você. Isso mostra total domínio da coreografia, música e ferramentas de ensino.



2 TRAINING 1

As It Was (Version RKLuz) > 5:44 mins

DICAS DE TÉCNICA + COACHING

CORRIDA HOP

- *Aterrisse ponta, bola e calcanhar.* ☐
- *Joelho sobe até a linha do quadril.* ☐
- *Braços de corredor com as mãos espalmadas.* ☐

CALCANHAR T

- *Pés próximos da costura.* ☐
- *Tronco na vertical.* ☐
- *Leve flexão dos joelhos para manter o balanço do corpo.* ☐

SPRINT BAIXO 1,2,3

- *Pernas paralelas e na linha do quadril.* ☐
- *Tronco ligeiramente inclinado para frente.* ☐
- *Treine velocidade e agilidade.* ☐

DICA DA EXECUÇÃO

Instrutor(a), na sequência de Corridas com Estátua, você terá a opção de flexionar o joelho da perna de apoio realizando um pequeno agachamento unilateral ou manter a perna estendida para enfatizar o equilíbrio estático.

COACHING CAMADA 2

CORRIDA HOP COM ESTÁTUA

- *Sinta a coxa contrair e o corpo se equilibrar.* ☐

SPRINT BAIXO LATERAL 1,2,3

- *Sinta o coração bater mais rápido e os pés queimarem na lona.* ☐

CONEXÃO + ENTRETENIMENTO

Instrutor(a), esta música toca muito nas rádios e aplicativos de áudio, por isso, envolva seus alunos porque, além de treinarem com prazer, ficarão totalmente conectados. Utilize momento de SILÊNCIO, assim como o treinador Pedro Bicó faz com excelência durante a sua apresentação.

3 TRAINING 2

If It Ain't Love (Dancemix RKLuz) > 5:09 mins

FOCO DA MÚSICA: Treinar com ação muscular dos internos das coxas e estabilizadores do quadril e, treinar nível 3 nos Chinelos.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Tchá-Tchá, Calcanhar F & Variações, Cowboy & Variações e Chinelo & Variações.

SENTIMENTO: Concentrado, Engajado e Astral Jovem.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Introd	2x8	A	Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BS</i>	4	4x
0:09	...little love	4x8	B	Cowboy Alto Spl E, D. <i>HOH</i>	2	16x
0:23	Short days,	4x8	C	Calcanhar F Spl E, D. <i>SB</i>	4	8x
0:36	Ohh, ohh	4x8	B ¹	Cowboy Alto Dpl E, D. <i>HOH</i>	4	8x
0:50	...ain't love	4x8	C ¹	Calcanhar F Rep E, D. <i>SB</i>	16	2x
1:03	B-fast	1x8	B ¹	Repetir Cowboy Alto Dpl	8	
1:06	so good?	1x8	B	Repetir Cowboy Alto Spl	8	
1:10	Batida eletrônica	12x8	Seq ¹	Calcanhar F & Cowboys Calcanhar F Rep E, D. <i>SB</i> Cowboy Alto Dpl E, D x2. <i>HOH</i> Cowboy Alto Spl E, D x4. <i>HOH</i>	16 8 8	3x
1:50	On the tip	26x8	Repetir Sequência – C / B ¹ / C ¹ / B ¹ / B / Seq ¹			
3:17	Batida Funk	4x8	D	Chinelo Quatro. <i>HOH</i> OPÇÃO: Pode executar em braço	8	4x
3:31	You know soon	4x8	D ¹	Chinelo Quatro. <i>BCb</i>	8	4x
3:44	confess tonight	4x8	D ²	Chinelo Spl. <i>Dpl Soco e Cruze</i>	2	16x
3:58	...ain't love	4x8	Seq ²	Chinelos & Variações Chinelo Quatro. <i>BCb</i> Chinelo Spl x4. <i>Dpl Soco e Cruze</i>	8 8	2x
4:11	...ain't love	4x8	Seq ²	Repetir Chinelos & Variações	32	
4:24	Batida Eletrônica	4x8	Seq ²	Repetir Chinelos & Variações	32	
4:38	...ain't love	4x8	Seq ²	Repetir Chinelos & Variações	32	
4:52	Explosão	1x8	Pose	Embalos de Sábado a noite	8	



3 TRAINING 2

If It Ain't Love (Dancemix RKLuz) > 5:09 mins

COACHING 1ª CAMADA

CALCANHAR F

- *Mantenha a perna de apoio estendida e o quadril alinhado.* ☐
- *Leve o braço oposto ao calcanhar que sobe por dentro.* ☐

COWBOY ALTO

- *Calcanhar do pé de apoio atrás e próximo da costura.* ☐
- *Suba os joelhos para fora com a força dos adutores.* ☐

COACHING 2ª CAMADA

CALCANHAR F REPETIDOR

- *Sinta a parte interna da coxa queimar com a rotação externa da perna.* ☐

CHINELO QUATRO

- *Sinta a frequência cardíaca aumentar assim como a adrenalina subir.* ☐

ENTRETENIMENTO

Instrutor(a), nesta música você novamente irá perceber como a música comanda o ritmo da aula nas apresentações dramáticas dos apresentadores, Pedro Bico e Thais Basílio. Isso gera emoção e encantamento para seus alunos, mas lembre-se que POWERJUMP não é dança, mas sim, um treino cardio que conseguimos criar momentos de emoção sem comprometer a técnica e a essência do programa.



4 INTENSIVE

Temperature (Techno RKLuz) > 6:48 mins

FOCO DA MÚSICA: Alcançar os níveis 3 e 4 de intensidade nos treinos isolados nas Tesouras.

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

SENTIMENTO: Intenso, High Energy e Cadenciado.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Oh oh	2x8		Objetivo e Foco da Música	16	
0:08	Oh oh	2x8	A	Grupado. <i>BL</i>	1	16x
0:15	Oh oh oh oh	8x8	Isolado ¹	Tesouras & Variações Tesoura Quatro E, D, E. <i>BC</i> Tesoura Dpl D, E. <i>BC</i> Tesoura Quatro D, E, D. <i>BC</i> Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	12 4 12 4	2x
0:42	Br	1x8	B	Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	2x
0:45	Well woman	6x8	C	Joelho Funk E, D. <i>AR</i>	4	6x
1:05	Make I see	4x8	C ¹	Joelho Spl E, D. <i>PD</i>	4	8x
1:18	Bumper exposed	4x8	D	Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>	4	8x
1:32	Well woman	4x8	D ¹	Lateral (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>EA</i>	8	4x
1:32	Well woman	4x8	D ¹	Lateral & Variações Lateral Dpl E, D x4. <i>BS</i> Lateral (Spl/Spl/Dpl) E, D x2. <i>EA</i>	16 16	
1:58	Melodia	4x8	Seq ²	Repetir Lateral & Variações	32	
2:11	(Continua)	4x8	Seq ²	Repetir Lateral & Variações	32	
2:25	way the time	4x8	Seq ²	Repetir Lateral & Variações	32	
2:38	Oh oh oh oh	8x8	Isolado ¹	Repetir Tesouras & Variações	64	
3:05	Gal don't say	32x8	Repetir Sequência – C (4x8) / C ¹ / D / D ¹ / Seq ² / Isolado ¹			
5:05	Can't turn you	4x8	C	Repetir Joelho Funk	32	
5:18	Melodia	4x8	Combo ¹	Lateral & Variações Lateral Dpl E, D x4. <i>BS</i> Lateral (Spl/Spl/Dpl) E, D x2. <i>EA</i>	16 16	
5:32	way the time	4x8	Combo ¹	Repetir Joelho & Lateral	32	
5:45	way the time	4x8	Combo ¹	Repetir Joelho & Lateral	32	
5:58	Melodia	4x8	Combo ¹	Repetir Joelho & Lateral	32	
6:12	Oh oh oh oh	8x8	Isolado ¹	Repetir Tesouras & Variações	64	
6:38	Explosão	1½x8	Final	Pose de corredor embaixo	4	



4 INTENSIVE

Temperature (Techno RKLuz) > 6:48 mins

DICAS DO COACHING 1ª CAMADA

LATERAIS

- *Pés chapados e embaixo do quadril.* ☐
- *Empurre as pernas para baixo e retorne para cima.* ☐
- *Joelhos em direção das costelas.* ☐

TESOURAS

- *Pés paralelos e chapados na lona.* ☐
- *Troca das pernas com maior flexão das articulações.* ☐
- *Mantenha o quadril alinhado e para trás nas trocas das pernas.* ☐

COACHING 2ª CAMADA

LATERAL

- *Sinta a ação dos glúteos e da região lombar para empurrar a lona.* ☐

TESOURA

- *Sinta a contração das pernas e o sangue laranja pulsando por elas.*

TREINO ISOLADO

Instrutor(a), neste mix 75 e nesta música, você terá o momento do treino isolado para treinar especificamente o movimento Tesoura e suas variações, nas intensidades 3 e 2. Você vai perceber que o recrutamento muscular muda os esforços submáximo e máximo do corpo.

DICA DA MÚSICA

Instrutor(a), na última sequência das Tesouras, crie a interação com seus alunos dividindo a sala em dois times, assim como o apresentador Robinson Kennedy apresenta no vídeo. Isso fará com que aumente a interação e sociabilização entre eles.

5 CARDIO

By Your Side_Money (Version RKLuz) > 5:24 mins

FOCO DA MÚSICA: Treinar com baixa e moderada intensidade aproveitando o efeito de rebote da lona ao empurrar.

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

SENTIMENTO: Energético, Forte e Veloz.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	When you wake	4x8	HIDRATAÇÃO E INTRODUÇÃO		32	
0:14	When you get	4x8	A	Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	8x
0:28	Batida Dance	4x8	B	Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BP</i>	8	4x
0:42	When you wake	4x8	C	Calcanhar T Spl E, D. <i>EP</i>	4	8x
0:56	I'll be there	4x8	B	Repetir Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BP</i>	32	
1:10	I'll be there	8x8	Combo ¹	Calcanhar T & Hip Hop		
				Calcanhar T Spl E, D x2. <i>EP</i>	8	
				Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BP</i>	8	4x
1:37	When you wake	16x8	Repetir toda Sequência – C / B / Combo ¹			
2:32	I'll be there	4x8	Trans	Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	8x
2:46	Hey today	8x8	D	Calcanhar T A/P E, D. <i>BD</i>	8	8x
3:14	Instrumental	4x8	D ¹	Calcanhar T Rep E, D. <i>EP</i>	16	2x
3:28	I got money	4x8	D	Repetir Calcanhar T A/P	32	
3:42	Hey today	8x8	Seq ¹	Calcanhar T & Variações		
				Calcanhar T Rep E, D. <i>EP</i>	16	
				Calcanhar T A/P E, D x2. <i>BD</i>	16	2x
4:10	Instrumental	16x8	Seq ²	Calcanhar T & Variações - Prop		
				Calcanhar T Rep E, D. <i>EP</i>	16	
				Calcanhar T A/P E, D x2. <i>BD</i>	16	4x
5:06	don't you worry		Final	Pose Final	4	



5 CARDIO

By Your Side_Money (Version RKLuz) > 5:24 mins

DICAS DO COACHING 1ª CAMADA

HIP HOP

- De um lado para outro, mantendo o equilíbrio e sem saltar na base. ☐
- Tronco ligeiramente inclinado para frente. ☐
- Nos duplos, não salte na base. ☐

CALCANHAR T A/P

- Transfira do peso do corpo para o pé da frente e suba o de trás. ☐
- Pise atrás e troque a perna com uma leve caminhada. ☐
- Leve o corpo para frente e para trás. ☐

DICAS GERAIS DA TÉCNICA + COACHING

Instrutor(a), deixe claro para seus alunos que na música 5 será enfatizado a realização dos movimentos em baixa-moderada-alta intensidades, respeitando exatamente a coreografia.

Quando realizar as propulsões, para então retornar a alta intensidade, descreva as dicas de aterrissagem e rebote dos pés.

DICA MUSICAL

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



6 TRAINING 3

Sk8er Boy (Techno RKLuz 23) > 6:13 mins

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

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

SENTIMENTO: Feliz, Intenso e Desafiador.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Guitarra	4x8		Objetivo e Foco da música	32	
0:14	(Continua)	4x8	A	Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	8x
0:27	Solo Guitarra	4x8	B	Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>	4	8x
0:41	He was a boy	4x8	C	Calcanhar T Vertical E, D. <i>BD</i>	4	8x
0:54	He wanted	4x8	D	Chinelo Dpl. <i>Esp e Cruze</i>	4	8x
1:07	He was a	8x8	Seq ¹	Calcanhar & Chinelo Calcanhar T Vertical E, D x4. <i>BD</i> Chinelo Dpl 4. <i>Esp e Cruze</i>	16 16	2x
1:34	He was a	8x8	Seq ²	Calcanhar & Chinelo - Reduzida Calcanhar T Vertical E, D x2. <i>BD</i> Chinelo Dpl x2. <i>Esp e Cruze</i>	8 8	4x
2:01	Br	1x8	A	Repetir Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	8	
2:04	Solo Sintetizador	8x8	Seq ³	Lateral & Variações Lateral Dpl E, D x4. <i>BS</i> Lateral Quatro E, D x2. <i>BCb</i>	16 16	4x
2:31	Br	1x8	A	Repetir Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	8	
2:34	Five years	34x8	Repetir toda Sequência – C / D / Seq¹ / Seq² / A / Seq³ / A			
4:28	Sorry girl but	8x8	E	Chinelo Quatro. <i>BCb</i>	8	8x
4:54	He's just a	4½x8	A	Repetir Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	32	
5:09	He was a	8x8	Combo ¹	Chinelo Quatro & Squat Chinelo Quatro x2. <i>BCb</i> Lateral Squat x4 E, D. <i>BR Loc</i>	16 16	2x
5:36	Br	1x8	F	Grupado. <i>BR</i>	1	8x
5:39	Sintetizador	8x8	Combo ¹	Repetir Chinelo Quatro & Squat	64	
6:06	(Continua)	1x8	G	Lateral Squat E, D. <i>BR Loc</i>	4	2x
6:10	Explosão	½x8	Pose	Pose de Impacto Final	4	
		1x8	Final	Transição para a música 7	8	



6 TRAINING 3

Sk8er Boy (Techno RKLuz 23) > 6:13

COACHING 2ª CAMADA

CALCANHAR T VERTICAL

- *Mantenha o tronco na vertical.* ○
- *Braços flexionados, punhos fechados, da cintura para as têmporas.* ○

CHINELOS

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

COACHING 2ª CAMADA

CHINELOS

- *Sinta seus pés firmes e alinhados com o quadril, ao atacar a lona* ○

SQUAT LATERAL

- *Sinta o coração bater forte e acelerado, durante os impulsos.* ○

LATERAL SQUAT - OPÇÕES

INSTRUTOR(A)

Veja no vídeo que no bloco dos Chinelos Quatro com Laterais Squats, a opção demonstrada pelos apresentadores Robinson Kennedy e Pedro Bico é o Lateral Dpl. Para para seus alunos conforme o condicionamento e a dificuldade de aprendizado.

DICAS DOS MOVIMENTOS

LATERAL SQUAT

- 1) *os pés na linha do quadril e apontando para frente,*
- 2) *aterrissagem do pé em ponta-bola-calcanhar,*
- 3) *mãos em movimento de locomotiva,*
- 4) *impulsione o corpo de um lado para o outro.*

7 ELECTRIC INTENSIVE

Zombie (Psytrance RKLuz 23) > 5:30 mins

FOCO DA MÚSICA: Desafiar seus alunos a treinarem os 4 blocos da música utilizando somente movimentos G2.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Chinelo & Variações e Lateral & Variações.

SENTIMENTO: Vibrante, Desafiante e Vibe Psy.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	Piano	6x8	Intro	Momento para Hidratação	48	
0:20	But you see	4x8	A	Grupado. <i>BR</i>	1	32x
0:33	In your head,	4x8	Seq ¹	Chinelo & Variações Chinelo Quatro. <i>BCb</i> Chinelo Dpl x2. <i>Esp e Cruze</i>	8 8	2x
0:46	Batida Psy	16x8	Seq ²	Chinelo & Variações - Diagonais Chinelo Quatro Vire-se 45° E. <i>BCb</i> Chinelo Dpl x2 no centro. <i>Esp e Cruze</i> Chinelo Quatro Vire-se 45° D. <i>BCb</i> Chinelo Dpl x2 no centro. <i>Esp e Cruze</i>	8 8 8 8	4x
1:40	Another mother's	4x8	A	Repetir Grupado	32	
1:53	It's the same	4x8	B	Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>	4	8x
2:06	In your head,	4x8	B ¹	Lateral Spl E, D. <i>EA</i>	2	16x
2:19	Hey, hey, hey	2x8	Seq ³	Lateral & Variações Lateral Dpl E, D x2. <i>Br Joy</i> Lateral Spl E, D x4. <i>EA</i>	8 8	
2:26	Grave pesado	12x8	Seq ³	Repetir Lateral & Variações	16	6x
3:06	Strings	6x8		Pausa e recuperação	48	
3:26	But you see	28x8	Repetir toda Sequência – A / Seq ¹ (8x8) / Seq ² (8x8) / Seq ³ (16x8)			
4:59	In your head, (B-fast)	8x8	Combo ¹	Chinelo & Lateral Chinelo Spl x4. <i>Dpl Soco e Cruze</i> Lateral Spl x4 E, D. <i>EA</i> DIVISÃO DE SALA: Momento Interação	8 8	4x
5:26	Explosão	1x8	Final	Pose final	8	



7 ELECTRIC INTENSIVE

Zombie (Psytrance RKLuz 23) > 5:30 mins

DICAS DO COACHING 1ª CAMADA

LATERAL DPL BR JOY

- Cotovelos flexionados acima da linha do ombro.
- Punhos fechados, virados para frente e na linha da testa.
- Ombros levemente retraídos.



COACHING 2ª CAMADA

CHINELOS SPL

- Sinta a velocidade das pernas aumentando o treino cárdio.



LATERAIS SPL

- Sinta os oblíquos contraídos e mantendo o tronco estabilizado.



CONEXÃO + ENTRETENIMENTO

Instrutor(a), Zombie é um tema muito conhecido da #comunidade les mills, já estive em outros programas, inclusive no POWERJUMP, em outras versões. Esta versão Psytrance é exclusiva do POWERJUMP remixada e produzida pelo DJ RKLuz. Isso você só encontrará no POWERJUMP.



8 POWER HIIT

Heaven Is A Place On Earth (House Mix RKLuz) > 5:21 mins

FOCO DA MÚSICA: Treinar em 4 blocos o aumento da força através das alavancas.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Joelho, Calcanhar Vertical, Básico e Corrida Atléticoa.

SENTIMENTO: Drama, Desafiador e Impactante.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	When the	4x8	Introdução da música 8		32	
0:13	When you walk	4x8	Alongue Posterior D (2x8) e E (2x8)		32	
0:26	Ooh baby,	4½x8	A	Tchá-Tchá E, D. <i>BR</i>	4	9x
0:41	Sintetizador	8x8	Bloco¹	Joelho Spl E Diag x4. <i>BC</i>	8	
				Calcanhar T Vertical D, E x2. <i>BD</i>	8	
				Joelho Spl D Diag x4. <i>BC</i>	8	
				Calcanhar T Vertical E, D x2. <i>BD</i>	8	
1:07	+ Batida Intensa	12x8	Bloco¹	Joelho Spl E Diag Prop x4. <i>BC</i>	8	
				Calcanhar T Vertical Prop D, E x2. <i>BD</i>	8	
				Joelho Spl D Diag Prop x4. <i>BC</i>	8	
				Calcanhar T Vertical Prop E, D x2. <i>BD</i>	8	
1:46	Br	½x8	Pose		4	
1:48	When I feel	4x8	B	Grupado	1	32x
2:01	In this world	4x8	C	Básico. “ <i>Mãos no apoio</i> ”	1	32x
2:14	Ooh baby,	4x8	D	Corrida Atléticoa E, D. <i>BC</i>	2	16x
2:27	+ Batida Intensa	12x8	Bloco²	Básico x32. “ <i>Mãos no apoio</i> ”	32	
				Corrida Atléticoa E, D x16. <i>BC</i>	32	
				Básico x32. “ <i>Mãos no apoio</i> ”	32	
3:07	Br	½x8	Pose		4	
3:09	Ooh baby,	4x8	Recuperação		32	
3:22	Ooh heaven	4x8	A	Tchá-Tchá E, D. <i>BR</i>	32	
3:35	+ Batida Hard	12x8	Bloco¹	Repetir Bloco¹ - Joelhos Diagonais & Calcanhar T Vertical	96	
4:14	Ooh heaven	1x8	Pose		8	
4:18	Ooh baby,	4x8	B	Repetir Grupado	32	
4:31	+ Batida Hard	12x8	Bloco²	Repetir Seq¹ - Básico & Atléticoa	96	
5:10	Explosão	1x8	Final		8	



8 POWER HIIT

Heaven Is A Place On Earth (House Mix RKLuz) > 5:21 mins

COACHING 1ª CAMADA

JOELHO DIAGONAL

- *Posicione-se 45°.*
- *Ponta do pé em cima da costura.*
- *Pise com o pé de apoio e empurre o corpo para cima.*



DICA PARA O INSTRUTOR

A música 8 – Power HIIT, o foco determinado neste track será o treino de propulsão, velocidade e alavanca, acionando fibras musculares tipo 1 e 2, propiciando um treino misto e completo para melhorar a performance diária de cada pessoa.

INSTRUTOR

Lembre-se do Foco do POWER HIIT, trabalho de muito esforço por bloco onde o aluno determina sua intensidade.

Seja motivador, trabalhe com as informações da Motivação Intrínseca, 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

Say Nothing (Version RKLuz) > 3:53 mins

FOCO DA MÚSICA: Focar no Equilíbrio, força e estabilização do CORE.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Pose de Extensão em Pé & Variações, Agachamento Médio e Afundo.

SENTIMENTO: Concentrado, Dinâmico e Forte.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	... As far as	2x8	Introd	Recuperação e soltura das costas	16	
0:10	To wearing you	2x8	Prep	Em cima do trampolim, posicione o Pé D no centro para a Pose de Extensão em Pé E .	16	
0:18	Now I don't see	4x8	A	Pose de Extensão em Pé E. Toque ponta do pé E no aro. <i>HOH</i> Retorne. <i>HOH</i>	4 4	 4x
0:33	... on the inside	4x8	A ¹	Pose de Extensão em Pé E. Ponta do pé E para fora do aro. <i>HOH</i> Retorne com o pé suspenso. <i>HOH</i>	4 4	 4x
0:47	Say nothing,	4x8	A ²	Pose de Extensão em Pé E Avançado Ponta do pé E para fora do aro. <i>HOH</i> Para trás com extensão lombar. <i>HOH</i> Retorne para o lado. <i>HOH</i> Retorne para o centro com o pé suspenso. <i>HOH</i>	2 2 2 2	 4x
1:02	Say nothing,	4x8	A ³	Pose de Extensão em Pé E Avançado W Braço Ponta do pé E para fora do aro. <i>Peito</i> Para trás com extensão lombar. <i>Testa</i> Retorne para o lado. <i>Peito</i> Retorne para o centro com o pé suspenso. <i>Cintura</i>	2 2 2 2 2	 4x
1:17	Sirene	1x8		Soltura	8	
1:21	You're lying	4x8	Trans	Preparação para o outro lado	24	
1:35	It hurts to	16x8	Repetir toda Sequência – A / A¹ / A² / A³ - lado D			
2:34	It's not hotter	4x8	B	Agachamento Médio Pulse 2x. <i>MC</i> ATENÇÃO: Calcanhares no fundo em cima da costura	8	4x
2:49	Say nothing,	8x8	B ¹	Afundo Alternado E, D. <i>HOH</i>	16	4x
3:19	Instrumental	8x8	B ²	Afundo Alternado Pulsando 6x embaixo E, D. <i>HOH</i>	32	2x
3:48			Final	Pose em pé		



9 FORTALECIMENTO

Say Nothing (Version RKLuz) > 3:53 mins

TÉCNICA + COACHING

POSE DE EXTENSÃO EM PÉ E AVANÇADO W BRAÇO

- Respeite as linhas determinadas pela coreografia na altura da elevação dos braços e retorne. ○
- Paralelos, alterne o peso do corpo em cima e embaixo. ○
- Leve um pé depois o outro. ○

AGACHAMENTO MÉDIO

- Pés na linha do quadril. ○
- Calcanhares em cima da costura para diminuir a instabilidade. ○
- Mãos nas coxas para auxiliar no suporte do tronco ligeiramente para frente. ○

AFUNDO ALTERNADO

- Leve um pé para o chão e o joelho afastado do aro. ○
- Desça com o joelho de trás até a linha do aro ou mais baixo. ○
- Mãos nas coxas para auxiliar no controle do corpo durante a execução. ○

OPÇÕES DOS MOVIMENTOS

POSE DE EXTENSÃO EM PÉ E AVANÇADO W BRAÇO

- Opção1: Execute todas as repetições no trampolim e sem os braços. ○
- Opção2: Execute todas as sequências no chão. ○

AGACHAMENTO MÉDIO

- Opção1: Execute com os braços em bíceps. ○
- Opção2: Execute toda sequência no chão. ○

AFUNDO ALTERNADO

- Opção1: Execute toda sequência no chão. ○



10 ALONGAMENTO

You For Me > 3:44 mins

FOCO DA MÚSICA: Alongar de forma simples e envolvente os principais músculos utilizados durante a aula.

SENTIMENTO: Leveza, Alegria e Conquista.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS
0:00	I should've told	5x8		Soltura para o tronco Massageie as costas Desça do trampolim	16 16 8
0:19	Fingers are holding	4x8	A	Pernas afastadas Alongue Adutor D Intensifique	16 16
0:34	I dance to every	4x8	B	Vire-se para E Alongue Panturrilha D Flexione o Joelho D, Alongue Flexor do Quadril D	16 16
0:49	I dance to every	4x8	C	Seq de Soltura Step Touch D, E x2. <i>Palmas</i> Soltura das costas Step Touch D, E x2. <i>Palmas</i> Inspire e espreguice	8 8 8 8
1:04	Metais	4x8	D	Puxe pé D, Alongue Quadríceps D Intensifique	16 16
1:20	I'm at this	16x8	Repetir toda Sequência – A / B / C / D - lado o outro lado		
2:20	I should've told	1x8	Trans	Toque o pé E no aro e prepare o Alongue de Quadril em Pé	8
2:24	You make it really	4x8	E	Cruze a Perna E por cima do joelho D, Alongue Quadril Repetir para o outro lado	16 16
2:40	Fingers are holding	4x8	F	Pernas afastadas, leve as mãos para a lona Alongue Posterior Intensifique	16 16
2:54	I dance to every	4x8	G	Massageie as costas x4 Pare embaixo Desenrole lentamente	16 8 8
3:10	I dance to every	4x8	C ¹	Seq de Soltura Step Touch E, D x2. <i>Palmas</i> Soltura das costas Step Touch E, D x2. <i>Palmas</i> Inspire e espreguice	8 8 8 8
				Agradeça seus alunos pela aula. Aproveite o final da música para se despedir dos seus alunos.	



10 ALONGAMENTO

You For Me > 3:44 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.

#powerjump #powerjumpunited #souponerjump #familiapowerjump
#powerjump75 @adidasbrasil #adidaslesmills

