



RELEASE 77

1 - AQUECIMENTO - Tell Me (Edit RKLuz) - 5:28

2 - TRAINING 1 - I'm Good (Blue) (Remix RKLuz) - 5:51

3 - TRAINING 2 - Save Your Tears (Edit RKLuz) - 5:55

4 - INTENSIVE - Say My Name (Remix RKLuz) - 6:04

5 - CARDIO - Only You & Buckeye (Edit RKLuz)- 5:37

6 - TRAINING 3 - Believe (Remix RKLuz) - 5:51

7 - ELECTRIC INTENSIVE - Autobahn (I Need More) (Edit RKLuz) - 6:41

8 - POWER HIIT - Hurricane (Edit RKLuz) - 4:51

9 - FORTALECIMENTO - Tropicana (Edit RKLuz) - 3:34

10 - ALCANTAMENTO - You Need To Calm Down- 3:37



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	BR Pal	Braços Paralelo
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 nas ferramentas de ensino, para então passar aos seus alunos uma oportunidade de focarem num determinado movimento/exercício e melhorarem a técnica e esforço de execução.

DICAS PARA AJUSTES DE INTENSIDADE

- * *Sincronismo com a música.*
- * *Manter a execução correta.*
- * *Contraste da ação da alavanca.*
- * *Elevar a FC e gasto energético.*
- * *Momento para motivação intrínseca.*
- * *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 77

Instrutor(a), você poderá apresentar o POWERJUMP 77 de forma incrível e energética. Estude as coreografias e faça seus roteiros, para que possa ensinar seus alunos com muita simplicidade e 100% focado na Essência do programa.

Você irá estimular seus alunos para treinarem 54' num minitrampolim com alta energia, vibrações positivas, interação genuína e resultados múltiplos.

Track 2: Desenvolva com seus alunos o treino de velocidade e mobilidade da cintura escapular.

Track 3: Enfatize as rotações internas e externas do quadril para aumentar a mobilidade e flexibilidade da articulação.

Track 4: Treine os níveis 2, 3 e 4 desafiando seus alunos a te seguirem até o final da track.

Track 5: Um grande momento para levar seus alunos para uma batida tribal.

Track 7: Treine os 4 níveis de intensidade de forma consciente.

Track 8: Último pico cardio da aula, não tenha medo de levar seus alunos ao aumento em 80% da frequência cardíaca.

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.

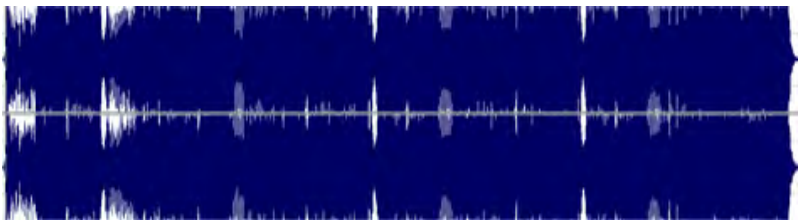
Relembrar: Passe as opções de **INTENSIDADE** e **COMPLEXIDADE**, seguindo as orientações do coaching **P.O.W.E.R.**, com dicas claras da 1ª Camada. Respeite os níveis de intensidade sugeridos nas notas coreográficas e no vídeo pelos apresentadores.

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:

- Escute todas as músicas quantas vezes forem necessárias;
- Faça o mapa musical de cada uma;
- Identifique as partes como: Verso, refrão, instrumental, transições;
- 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 #souponerjump #powerjump77 @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 Brasil:** 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.**



É para D: Juliana, Camila, Thais, Robinson e Thiago.

POWERJUMP 77 - 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).**

Thais Basilio (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, POWERJUMP EXPRESS Instrutora BODYPUMP, Les Mills GRIT e Les Mills CORE. Instrutora da Bio Ritmo Academia. **(CREF: 0077983-G/SP).**

Thiago Vieira (São Paulo - SP): Treinador e apresentador POWERJUMP e SH'BAM. Apresentador BODYPUMP a LES MILLS GRIT. Instrutor LES MILLS CORE. Instrutor e Gerente Regional de Coletivas da Bluefit Academia. **(CREF: 036164-G/RJ).**

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

1 AQUECIMENTO



Tell Me (Edit RKLuz) > 5:28 mins

FOCO DA MÚSICA: Faça com seus alunos sintam nesses primeiros 5 minutos, as sensações que este programa oferece, treino cárdio, de equilíbrio e com muita diversão.

SENTIMENTO: Felicidade e entusiasmo.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS	REPS
0:00	"Come on..."	4x8	Posição inicial Inspire com os braços por dentro, acima da cabeça Massageie as costas	16 8 8	
0:18	"I don't..."	8x8	Along Perna D Alongue Quadríceps D Apóie pé D na lona, Alongue Posterior D Repetir para o outro lado Suba no trampolim	16 16 28 4	
0:45	(Sinte)	4x8	A Corrida Spl E, D. BC	2	16x
0:58	"Tell me is..."	4x8	A ¹ Sprint Baixo 1,2,3 E, D. BC	4	8x
1:12	(Sinte)	4x8	A ² Corrida Hop Spl E, D. BC	2	16x
1:25	(Continua)	4x8	A ³ Corrida Atlético Spl E, D. BC	2	16x
1:39	"Ohh, ohh..."	4x8	B Joelho Spl E, D. PD	4	8x
1:52	"Come on..."	4x8	C Calcanhar T Spl E, D. EP	4	8x
2:05	"I don't..."	4x8	C ¹ Calcanhar T Dpl E, D. EP	8	4x
2:19	"Ohh, ohh..."	4x8	C ² Calcanhar T Quatro E, D. EP	16	2x
2:32	(Sinte)	4x8	D Chinelo Quatro. BCb	8	4x
2:46	"Ohh, ohh..."	8x8	Seq ¹ Chinelos & Variações Chinelo Dpl x2. Esp e Cruze Chinelo Quatro. BCb	8 8	4x
3:13	"Come on..."	4x8	E Calcanhar F Spl E, D. SB	4	8x
3:26	"I don't..."	4x8	E ¹ Calcanhar F Dpl E, D. SB	8	4x
3:40	"Ohh, ohh..."	4x8	E ² Calcanhar F Quatro E, D. SB	16	2x
3:53	(Sinte)	12x8	Repetir Sequência – D / Seq ¹		
4:33	"Ohh, ohh..."	4x8	F Tchá-Tchá Baixo E, D. Palmas	4	8x
4:47	(Sinte)	8x8	G Lateral Dpl E, D. BS	4	16x
5:14	(Batida)	4x8	G ¹ Lateral Spl E, D. EA	2	16x
5:27	(Transição)	½x8	Final Transição para música 2	4	



1 AQUECIMENTO

Tell Me (Edit RKLuz) > 5:28 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 eles, mas não perca o foco principal do treinamento Cardio.

Motivadores Extrínsecos, como as músicas e seus comandos de liderança, poderão auxiliá-los à treinarem com satisfação.



2 TRAINING 1

I'm Good (Blue) (Remix RKLuz) > 5:51 mins

FOCO DA MÚSICA: Faça com que seus alunos sintam no primeiro treino cárdio, nas duas faixas que compõe esse track, o aumento da frequência cardíaca gradativamente.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Corrida Hop, Joelho, Calcanhar T & Variações e Sprints & Variações.

SENTIMENTO: Felicidade e Inspirador.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	"Ohh, Ohh..."	4x8	A	Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	8x
0:13	"I'm good..."	4x8	B	Joelho Spl E, D. <i>PD</i>	4	8x
0:26	"I'm good..."	4x8	C	Corrida Hop Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
0:40	(Sinte)	4x8	C ¹	Sprint Baixo 1,2,3 E, D. <i>BC</i>	4	8x
0:54	"...You know"	4x8	D	Calcanhar T Spl E, D. <i>EP</i>	4	8x
1:08	"And I,"	4x8	D ¹	Calcanhar T Dpl E, D. <i>EP</i>	8	4x
1:21	"I'm good..."	4x8	B	Repetir Joelho Spl E, D. <i>PD</i>	32	
1:35	"I'm good..."	4x8	Combo ¹	Calcanhar & Joelho Calcanhar T Dpl E, D. <i>EP</i> Joelho Spl E, D x2. <i>PD</i>	8 8	2x
1:49	"I'm good..."	8x8	Combo ¹	Repetir Calcanhar & Joelho	16	4x
2:16	"Ohh, Ohh..."	4x8	C ¹	Repetir Sprint Baixo 1,2,3 E, D. <i>BC</i>	32	
2:29	"...You know"	24x8	Repetir Sequência – D / D ¹ / B / Combo ¹ / C ¹			
3:51	(Sinte)	4x8	A	Repetir Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	32	
4:05	(Loop)	2x8	B	Repetir Joelho Spl E, D. <i>PD</i>	16	
4:11	(Continua)	2x8	C ²	Sprint Baixo Lateral 1,2,3 E, D. <i>BC</i>	4	4x
4:18	(Sinte)	24x8	Combo ²	Joelho & Sprint Baixo Lateral Joelho Spl E, D x8. <i>PD</i> Sprint Baixo Lateral 1,2,3 E, D x8. <i>BC</i>	32 32	3x
5:40	(Explosão)	1½x8	Final	Pose de Corredor	4	



2 TRAINING 1

I'm Good (Blue) (Remix RKLuz) > 5:51 mins

DICAS DE TÉCNICA + COACHING

CORRIDA HOP

- Tronco reto. ☐
- Joelhos até a linha do quadril. ☐
- Pise sempre no centro. ☐

CALCANHAR T

- Pernas afastadas. ☐
- Leve o calcanhar para o bumbum. ☐
- Mantenha o pé grudado na lona. ☐

SPRINT BAIXO LATERAL 1,2,3

- Pernas alinhadas com o quadril. ☐
- Do centro para o lado. ☐
- Seja rápido. ☐

COACHING CAMADA 2

CORRIDA HOP

- Corra com a sensação de vencedor. ☐

SPRINT BAIXO LATERAL 1,2,3

- Sinta a agilidade das suas pernas. ☐

OPÇÃO:

SPRINT BAIXO 1,2,3

- Corrida Hop Spl, Spl e Dpl. ☐

SPRINT BAIXO LATERAL 1,2,3

- Continue no centro. ☐

3 TRAINING 2

Save Your Tears (Edit RKLuz) > 5:55 mins

FOCO DA MÚSICA: Segundo treino com um sentimento de diversão com foco no fortalecimento da parte interna da coxa e glúteo médio.

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

SENTIMENTO: Divertido e Atlético.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	(Intro)	1½x8		Introdução da música	12	
0:01	(Batida)	1x8	A	Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	2x
0:08	"Save your..."	8x8	Combo ¹	Corrida Atlética & Cowboy Alto Cowboy Alto Spl E, D x4. <i>HOH</i> Corrida Atlética Spl E, D x4. <i>BC</i>	8 8	4x
0:35	"I saw you..."	4x8	B	Calcanhar F Spl E, D. <i>SB</i>	4	8x
0:48	"I don't know"	4x8	C	Cowboy Alto Dpl E, D. <i>HOH</i>	4	8x
1:02	"Take me..."	4x8	B ¹	Calcanhar F Rep E, D. <i>SB</i>	16	2x
1:15	"Save your..."	2x8	Combo ²	Cowboy & Calcanhar - E Cowboy Alto Dpl E, D x2. <i>HOH</i> Calcanhar F Spl E. <i>SB</i>	8 8	
1:22	"Save your..."	8x8	Combo ²	Cowboy & Calcanhar - D Cowboy Alto Dpl D, E x2. <i>HOH</i> Calcanhar F Spl D. <i>SB</i> Cowboy Alto Dpl E, D x2. <i>HOH</i> Calcanhar F Spl E. <i>SB</i>	8 8 8 8	2x
1:49	"I run away..."	8x8	Combo ¹	Corrida Atlética & Cowboy Alto - D	64	
2:16	"I run away..."	24x8	Repetir Sequência – A (2x8) / B / C / B¹ / Combo² / Combo² - Tudo para o outro lado			
3:36	"I run away..."	8x8	Combo ¹	Corrida Atlética & Cowboy Alto - E	64	
4:03	"Save your..."	1x8	A	Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	2x
4:07	"I run away..."	8x8	E	Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>	4	16x
4:34	"Take me..."	4x8	D	Corrida Atlética Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
4:47	"Save your..."	8x8	Combo ³	Lateral & Atlética Lateral Dpl E, D x2. <i>BS</i> Corrida Atlética Spl E, D x4. <i>BC</i>	8 8	4x
5:14	"I run away..."	4x8	E	Repetir Lateral Dpl	32	
5:27	(Sintetizador)	4x8	D	Corrida Atlética Spl E, D. <i>BC</i>	32	
5:41	"Save your..."	1½x8		Pose Final interpretando a música	12	



3 TRAINING 2

Save Your Tears (Edit RKLuz) > 5:55 mins

COACHING 1ª CAMADA

CALCANHAR F

- *Pise forte com o pé de apoio.*
- *Joelho para cima e diagonal.*



COWBOY ALTO

- *Calcanhar próximo da costura.*
- *Quadril estabilizado.*



LATERAL DPL

- *Pés chapados.*
- *Braços ao lado do tronco.*



COACHING 2ª CAMADA

CORRIDA ATLÉTICA

- *Sinta a rotação interna da coxa.*



LATERAL

- *Sinta o coração bater mais forte.*



ENTRETENIMENTO

Ensaie um final impactante para encantar seus alunos.

DICA PARA O INSTRUTOR

Muita atenção para as trocas das pernas para iniciar os blocos de treino.



4 INTENSIVE

Say My Name (Remix RKLuz) > 6:04 mins

FOCO DA MÚSICA: Final do 1º piço com 3 blocos, equilibrando as intensidades moderadas e altas nas variações de ritmo do movimento Lateral.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Joelho & Variações, Chinelos e Laterais & Variações.

SENTIMENTO: Intenso e Forte.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	"...dressing up"	4x8	Along	Alongue Flexor do Quadril E, D	32	
0:19	"If you..."	2x8	A	Step Touch Lento E, D. <i>BR</i>	4	4x
0:28	"Say my name"	4x8	B	Tchá-Tchá E, D. <i>BR</i>	4	8x
0:41	(Sinte)	12x8	Seq ¹	Lateral & Variações Lateral Dpl E, D x4. <i>BS</i> Lateral (Spl/Spl/Dpl) E, D x2. <i>EA</i>	16 16	3x
1:22	"...in my head"	4x8	C	Joelho Spl E, D. <i>EA</i>	4	8x
1:35	"Say my name"	4x8	C ¹	Joelho Spl E, D. <i>PD</i>	4	8x
1:49	(Horn)	2x8	D	Chinelo Quatro. <i>HOH</i>	8	2x
1:55	(+ Sinte)	4x8	D ¹	Chinelo Quatro. <i>BCb</i>	8	4x
2:08	(Crescente)	4x8	Combo ¹	Joelho & Chinelo Joelho Spl E, D x4. <i>PD</i> Chinelo Quatro x2. <i>BCb</i>	16 16	
2:22	(Sinte)	12x8	Combo ¹	Joelho & Chinelo - Diagonal Joelho Spl E, D x4. <i>PD</i> Chinelo Quatro x2. <i>BCb</i>	16 16	3x
3:02	"...in my head"	4x8	E	Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>	4	8x
3:16	"Say my name"	4x8	E ¹	Lateral (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>EA</i>	8	4x
3:29	(Horn)	2x8	B	Tchá-Tchá E, D. <i>BR</i>	4	4x
3:36	(+ Sinte)	12x8	Seq ¹	Repetir Lateral & Variações	96	
4:16	"...in my head"	4x8	C ¹	Joelho Spl E, D. <i>PD</i>	4	8x
4:29	"Say my name"	4x8	D ¹	Chinelo Quatro. <i>BCb</i>	8	4x
4:43	(Horn)	2x8	B	Repetir Tchá-Tchá E, D. <i>BR</i>	4	4x
4:50	(+ Sinte)	12x8	Combo ¹	Repetir Joelho & Chinelo - Diagonal	96	
5:30	(Repicada)	4x8	D ²	Chinelo Spl. <i>Dpl Soco</i>	2	16x
5:44	(Continua)	4x8	D ²	Chinelo Spl. <i>Dpl Soco</i>	32	
5:57	(Explosão)	½x8	Final	Pose de lado, apontando o braço para baixo.	4	



4 INTENSIVE

Say My Name (Remix RKLuz) > 6:04 mins

DICAS DO COACHING 1ª CAMADA

LATERAL

- *Pés chapados.* ☐
- *Força no quadril para empurrar as pernas.* ☐
- *Pés de um lado para outro.* ☐

CHINELOS

- *Pés chapados.* ☐
- *Leve inclinação do tronco para frente.* ☐
- *Ombros alinhados com os quadris* ☐

COACHING 2ª CAMADA

JOELHO

- *Sinta seu corpo mais amplo.* ☐

LATERAL

- *Sinta o abdominal sendo expremido.* ☐

COACHING

Neste track será possível dar ênfase para o treino de alavanca nos Laterais. Saiba informar seus alunos quanto a diferença das intensidades.



5 CARDIO

Only You & Buckeye (Edit RKLuz) > 5:37 mins

FOCO DA MÚSICA: Foque na fase de aterrissagem correta dos movimentos Hip Hop e Sprint Alto 1,2,3, para que seus alunos sintam a ação da Cadeia Posterior.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Hip Hop & Variações, Calcanhar T e Sprint Alto & Variações.

SENTIMENTO: Leve e Concentrado.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	(Strings)	2x8	HIDRATAÇÃO E INTRODUÇÃO		16	
0:06	"We know..."	4x8	A	Step Touch E, D. <i>BR</i>	4	8x
0:20	"...know we're"	4x8	B	Calcanhar T Spl E, D. <i>EP</i>	4	8x
0:33	"...tonight"	4x8	C	Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BP</i>	8	4x
0:46	"...tonight"	12x8	Seq ¹	Calcanhar T & Hip Hop		
				Calcanhar T Spl E, D x4. <i>EP</i> Hip Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D x2. <i>BP</i>	16 16	3x
1:26	"We know it's..."	20x8	Repetir toda Sequência – B / C / Seq ¹			
2:31	"...tonight"	½x8		Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	
2:34	(Repinique)	4x8	D	Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	8x
2:47	(+ Trumpet)	4x8	B ¹	Calcanhar T Rep E, D. <i>EP</i>	16	2x
3:01	(+ Ataques)	4x8	E	Sprint Alto 1,2,3 E, D. <i>BC</i>	4	8x
3:14	(Solo de trumpet)	12x8	Combo ¹	Calcanhar T & Sprint Alto 1,2,3		
				Calcanhar T Rep E, D. <i>EP</i> Sprint Alto 1,2,3 E, D x4. <i>BC</i>	16 16	3x
3:54	(Repinique)	4x8	D	Repetir Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	32	
4:08	(+ Trumpet)	4x8	B ²	Calcanhar T Rep Prop E, D. <i>EP</i>	16	2x
4:21	(Solo de trumpet)	4x8	E	Sprint Alto Lateral 1,2,3 E, D. <i>BC</i>	4	8x
4:35	(Instr)	16x8	Combo ²	Calcanhar T & Sprint Alto 1,2,3		
				Calcanhar T Rep Prop. E, D. <i>EP</i> Sprint Alto Lateral 1,2,3 E, D x4. <i>BC</i>	16 16	4x
5:29	(Explosão)	½x8		Body Roll para E	4	



5 CARDIO

Only You & Buckeye (Edit RKLuz) > 5:37 mins

DICAS DO COACHING 1ª CAMADA

HIP HOP

- *Mantenha o equilíbrio.*
- *Pé de apoio chapado na lona.*
- *Tronco na vertical.*



SPRINT ALTO LATERAL 1,2,3

- *Pise com o pé chapado.*
- *Empurre a lona com sua maior força.*
- *Seja rápido e ágil.*



ATUALIZAÇÃO DA TÉCNICA

Hip Hop – Aterrissagem com o pé chapado, tronco na vertical, braços de um lado para outro, calcanhar para o bumbum.

Sprint Alto 1,2,3 – Aterrissagem com o pé chapado, tronco na vertical, braços de corredor, joelhos apontando para cima.

OPÇÃO

Sprint Alto Lateral 1,2,3 – Execute o Sprint Alto 1,2,3; siga no centro da lona.



6 TRAINING 3

Believe (Remix RKLuz) > 5:51 mins

FOCO DA MÚSICA: Iniciar o 2º pico com 3 blocos iguais e foco no treino isolado com o Lateral e suas variações.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Chinelo, Laterais & Variações e Calcanhar T Vertical.

SENTIMENTO: Liberdade e Desafiante.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	(Batida)	4x8	Objetivo e Foco da música		32	
0:14	"Do you believe"	4x8	A	Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	8x
0:27	"Do you believe"	8x8	Isolado ¹	Lateral & Variações Lateral Dpl E, D x4. <i>BS</i> Lateral Quatro E, D x2. <i>BCb</i>	16 16	2x
0:54	(Instr)	4x8	A	Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	4	8x
1:07	"No matter how"	8x8	Combo ¹	Calcanhar Vertical & Chinelo Calcanhar T Vertical E, D x4. <i>BD</i> Chinelo Dpl x4. <i>Esp e Cruze</i>	16 16	2x
1:34	"Do you believe"	8x8	Combo ²	Calcanhar Vertical & Chinelo - Reduzido Calcanhar T Vertical E, D x2. <i>BD</i> Chinelo Dpl x2. <i>Esp e Cruze</i>	8 8	4x
2:01	"Do you believe"	8x8	Isolado ¹	Repetir Lateral & Variações	64	
2:27	"What am I..."	24x8	Repetir toda Sequência – Combo ¹ / Combo ² / Isolado ¹			
3:47	(Instr)	4x8	A	Repetir Tchá-Tchá Baixo E, D. <i>BR</i>	32	
4:01	"What am I..."	8x8	Combo ¹	Repetir Calcanhar Vertical & Chinelo	64	
4:28	"Do you believe"	8x8	Combo ²	Repetir Calcanhar Vertical & Chinelo - Reduzido	64	
4:54	"...love"	16x8	Isolado ²	Lateral & Variações² Lateral Dpl E, D x2. <i>BS</i> Lateral Spl E, D x4. <i>EA</i>	8 8	8x
5:47	(Explosão)	1x8	Pose	Pose de Impacto Final	8	
Transição para a música 7						



6 TRAINING 3

Believe (Remix RKLuz) > 5:51 mins

COACHING 1ª CAMADA

CALCANHAR T VERTICAL

- *Tronco na vertical.* ☐
- *Punhos fechados, da cintura para as têmporas.* ☐

CHINELOS

- *Pernas firmes.* ☐
- *Empurre com os pés chapados.* ☐

COACHING 2ª CAMADA

LATERAL

- *Sinta o coração batendo mais forte.* ☐

CHINELO

- *Sinta as coxas duras com uma rocha.* ☐

ENTRETENIMENTO

Nesta música você terá muitos momentos para cantar e se conectar com seus alunos. Aproveite os exemplos da apresentadora Thais Basilio.

7 ELECTRIC INTENSIVE

Autobahn (I Need More) (Edit RKLuz) > 6:41 mins

FOCO DA MÚSICA: Desafiar seus alunos a treinarem os 4 blocos com dicas das intensidades do Nível 1 ao Nível 4.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Tesouras & Variações, Corridas e Chinelos.

SENTIMENTO: Vibrante e Desafiante.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	(Intro)	4x8	Intro	Momento para Hidratação	32	
0:13	(Arpeggio)	4x8	A	Grupado. <i>BR Pal</i>	1	32x
0:26	(+ batida)	4x8	B	Tesoura Quatro E, D. <i>BC</i>	8	4x
0:40	(+ sinte)	4x8	B ¹	Tesoura Dpl E, D. <i>BC</i>	4	8x
0:53	(Batida eletrônica)	16x8	Seq ¹	Tesoura & Variações Tesoura Quatro E, D x2. <i>BC</i> Tesoura Dpl E, D x4. <i>BC</i>	16 16	4x
1:47	(Pausa)	2x8		Recuperação	16	
1:54	(Coral)	4x8	C	Corrida Hop Spl E, D. <i>BC</i>	2	16x
2:07	(+ Arpeggio)	4x8	C ¹	Corrida Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D. <i>BC</i>	8	4x
2:20	(Voz feminina)	2x8	D	Chinelo Quatro. <i>HOH</i>	8	2x
2:27	(+ Arpeggio)	8x8	Seq ¹	Chinelo & Variações Chinelo Dpl x2. <i>Esp e Cruze</i> Chinelo Quatro. <i>Dpl Soco</i>	8 8	4x
2:54	(Batida eletrônica)	16x8	Combo ¹	Corridas & Seq¹ Corrida Hop (Spl/Spl/Dpl) E, D x2. <i>BC</i> Seq ¹ - Chinelo & Variações	16 16	4x
3:48	(Pausa)	2x8		Recuperação	16	
3:55	(Vocal)	4x8		Hidratação	32	
4:08	(Chymbal)	24x8	Repetir Sequência – B / B ¹ / Seq ¹			
5:25	(Explosão)	½x8		Pausa	4	
5:31	(Caixa)	4x8	C	Repetir Corrida Hop Spl E, D. <i>BC</i>	32	
5:44	(Batida eletrônica)	16x8	Combo ¹	Repetir Corridas & Seq¹	32	4x
6:37	(Final)	1x8	Final	Pés afastados e mãos unidas na frente	8	



7 ELECTRIC INTENSIVE

Autobahn (I Need More) (Edit RKLuz) > 6:41 mins

COACHING 2ª CAMADA

TESOURAS

- *Sinta quadril ir para trás e a contração do abdômen.*



CHINELOS

- *Sinta as coxas e os glúteos queimarem.*



NÍVEIS DE INTENSIDADE

Em cada bloco de exucação você terá quatro chances de aumentar progressivamente a intensidade até atingir o nível 4, por isso vá com cautela com seus alunos.



8 POWER HIIT

Hurricane (Edit RKLuz) > 4:51 mins



FOCO DA MÚSICA: Treinar com seus alunos 4 blocos de alta intensidade buscando atingir acima de 80% da frequência cardíaca.

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

SENTIMENTO: Desafiador e Impactante.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	"Fade away..."	4x8		Introdução da música 8	32	
0:13	"Fade away..."	4x8	A	Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>	4	8x
0:26	(Instrumental)	12x8	Bloco ¹	Joelho Spl E, D x8. <i>PL</i>	32	
				Lateral Dpl E, D x8. <i>BS</i>	32	
				Joelho Spl E, D x8. <i>PL</i>	32	
1:05	(Strings)	1x8		Pausa	8	
1:08	"Fade away..."	4x8	B	Tchá-Tchá E, D. <i>BR</i>	4	8x
1:22	"Fade away..."	4x8	A ¹	Lateral Spl E, D. <i>EA</i>	2	16x
1:35	(Instrumental)	12x8	Bloco ²	Grupado x16. <i>BR Pal</i>	16	
				Lateral Spl E, D x8. <i>EA</i>	16	
2:14	(Strings)	1x8		Pausa	8	
2:17	"Fade away..."	4x8	B	Repetir Tchá-Tchá E, D. <i>BR</i>	32	
2:30	"Fade away..."	4x8	A	Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>	4	8x
2:43	(Instrumental)	12x8	Bloco ³	Repetir Bloco ¹ - Joelhos & Lateral Dpl	96	
3:23	(Strings)	1x8		Pausa	8	
3:26	"Fade away..."	4x8	B	Repetir Tchá-Tchá E, D. <i>BR</i>	32	
3:40	"Fade away..."	4x8	C	Lateral Spl E, D. <i>EA</i>	2	16x
3:53	(Instrumental)	16x8	Bloco ⁴	Repetir Bloco ² - Grupado & Lateral Spl	128	
4:45	(Final)	½x8		Final	4	



8 POWER HIIT

Hurricane (Edit RKLuz) > 4:51 mins

COACHING 2ª CAMADA

LATERAL

- *Sinta seus braços auxiliarem as pernas para empurrarem a lona.* ○
- *Tenha a sensação de conquista ao chegar na última repetição do lateral.* ○

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.

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.

DICA PARA O INSTRUTOR

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



9 FORTALECIMENTO

Tropicana (Edit RKLuz) > 3:34 mins

FOCO DA MÚSICA: Focar no fortalecimento da região posterior do corpo e no reto abdominal.

MOVIMENTOS PRINCIPAIS: Agachamento, Afundos, Crunch & Variações.

SENTIMENTO: Dinâmico e Forte.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO		CTS	REPS
0:00	(Intro)	4x8	Introd	Faça soltura das costas	8	
				Massageie as costas x2	8	
				Desça do trampolim	8	
				Prepare-se para o Agachamento Unilateral	8	
0:17	"Mi dai fastidio"	4x8	A	Agachamento Unilateral 2/2 – E	8	4x
0:32	"Col suono delle"	4x8	A ¹	Afundo Lento – E	8	4x
0:46	"...Notta fonda"	8x8	Combo ¹	Afundo E 1/1. BC	2	4x
				Retorne em Pé. BC	2	
				Afundo E 1/1. BC	2	
				Retorne em Pé. BC	2	
				Afundo E Pulsando 3x embaixo. BC	6	
				Retorne em Pé. BC	2	
1:15	"La senti l'aria?"	2x8		Troque de lado	16	
1:22	"Gira il mondo..."	16x8	Repetir a Sequência – A / A ¹ / Combo ¹ - lado D			
2:20	"Un altro domani"	4x8		Transição para o trampolim.	16	
				Prepare-se para o Crunch	16	
2:35	"E maledetta l'estate"	4x8	B	Crunch 4/4. <i>Mãos na cabeça</i>	16	2x
2:49	"...tropicana"	8x8	B ¹	Crunch W Infra 1/3. <i>Mãos na cabeça</i>	8	8x
3:19	(Instr)	4x8	B ²	Crunch W Infra 1/1. <i>Mãos na cabeça</i>	4	8x
3:32	"...tropicana"		Final	Relaxe		



9 FORTALECIMENTO

Tropicana (Edit RKLuz) > 3:34 mins

TÉCNICA + COACHING

AFUNDO

- *Empurre a perna para trás.*
- *Desça o joelho em direção do chão.*
- *Mantenha o tronco reto.*



CRUNCH

- *Eleve os ombros da lona.*
- *Mantenha os joelhos alinhados com o quadril.*



OPÇÕES DOS AFUNDOS E CRUNCHS

- *Opção: Execute os movimentos no chão.*





10 ALONGAMENTO

You Need To Calm Down > 3:37 mins

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

SENTIMENTO: Alegria e Conquista.

MÚSICA			SEQUÊNCIA/EXERCÍCIO	CTS
0:00	(Intro)	3x8	Abrace o joelho Sente-se no trampolim Vá para trás do trampolim	8 8 8
0:15	"Say it in the..."	2x8	A Pernas afastadas Alongue Adutor D	16
0:24	"And I ain't..."	2x8	B Vire-se para E, Alongue Panturrilha D. HOH	16
0:34	"So oh-oh, oh-oh..."	4x8	Seq de Soltura - D Soltura D, E x2. <i>BR</i> <i>Inspire e espreguice</i> Soltura D, E x2. <i>BR</i> Massageie as costas	8 8 8 8
0:53	"...calm down"	1x8	C Alongue Dinâmico Adutor D, E x4. BR	8
0:58	"You are somebody..."	2x8	A' Pernas Afastadas. Flexione o joelho E Alongue Adutor D	16
1:08	"Say it in the street..."	2x8	B' Vire-se para D, Alongue Panturrilha E. HOH	16
1:17	"You just need..."	2x8	C' Alongue Dinâmico Adutor E, D x4. BR	16
1:27	"So oh-oh,..."	4x8	Seq de Soltura - E	32
1:46	"...calm down"	1x8	C' Alongue Dinâmico Adutor E, D x4. BR	8
1:51	"You are somebody..."	4x8	D Perna E para frente, Alongue Posterior E Para o outro lado	16 16
2:10	"You just need..."	2x8	E Puxe Perna D, Alongue Quadríceps D Repetir para o outro lado	8 8
2:20	"So oh-oh,..."	4x8	Repetir Seq de Soltura E	32
2:39	"...calm down"	1x8	F Alongue Adutor Duplo, braços entre as pernas	8
2:44	"And we see..."	2x8	G Estenda as 2 pernas e Alongue Posterior Dpl	16
2:54	"...calm down"	4x8	C' Alongue Dinâmico Adutor E, D x8. BR	32
3:12	"...calm down"	4x8	Repetir Seq de Soltura E	32
	"...calm down"		Agradeça seus alunos pela aula. Aproveite o final da música para se despedir deles.	



10 ALONGAMENTO

You Need To Calm Down > 3:37 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
#powerjump77 @adidasbrasil #adidaslesmills

