

LES MILLS POWERJUMP

EXPRESS

COMENTÁRIOS

POWERJUMP EXPRESS MIX 1

1- CARDIO HIT - To Kill A Cyclops - 3:16

2- POWER ENDURANCE - Horns Sound Better With You - 4:13

3- LOW BODY - Upon Prey - 3:26

4- TABATA - 8Tane & Lavasse - 4:20

5- UPPER BODY & ACTIVE RECOVERY - Show Me - 3:50

6- POWER RESISTANCE - I've Got The Feeling - 4:56

7- ESTABILITY HIPS - We Haven Spoken - 2:42



LEGENDA

Final	Última parte da música	W	Com ou Adicionar
Tempo	Duação da frase musical	BR	Braços Relaxados
Combo	Combinação	BS	Braços Swing
SEG	Segundos	PD	Puxada Dupla
Cts	Contagens	BT	Braço Twist
Rep	Repetições	ME	Mãos Espalmadas
HOH	Mãos na cintura	BCb	Braços Combinados
MC	Mãos nas coxas	EA	Extensão Alternada
T	Trás	EF	Estende à Frente
Intro	Introdução	BL	Braço Lizzie
E	Esquerda	O/H	Acima da Cabeça
D	Direita	(Spl/Spl/Dpl)	simples, simples e duplo
Esp	Espalmadas	(Dpl/Spl/Spl)	duplo, simples e simples
BC	Braços de Corrida	Ref	Refrão
			Assista o Vídeo

NÍVEIS DE INTENSIDADES

Use o estudo da Seção **Padrão de Movimento**, para auxiliar a elaborar as melhores informações para os seus alunos, sobre: as diferentes intensidades de movimentos como: velocidade, amplitude, mobilidade etc.

MIXAGEM POWERJUMP EXPRESS

Para mixar as aulas de **POWERJUMP EXPRESS**, não podemos esquecer de respeitar a estrutura original da aula.

POWERJUMP EXPRESS MIX 01

Chegou a hora de desafiar os seus limites!

Seja bem vindo ao **POWERJUMP EXPRESS**. O treino coletivo que veio revolucionar o mercado do fitness e, mostrar como é possível executar movimentos do treinamento funcional e extrapolar o treino HIIT usando apenas um minitrampolim como acessório.

O seu corpo e de seus alunos, não serão os mesmos.

Somente em 30 minutos, você e seus alunos poderão treinar e aperfeiçoar as seguintes aptidões físicas: força, resistência, equilíbrio, potência e flexibilidade; de forma segura e com alto gasto calórico.

Você está pronto para o desafio?

Sugestão: Estude cada coreografia e seus roteiros de treino.

Tenha clareza dos objetivos e focos de cada faixa musical.

Relembrar: Passe as orientações dos exercícios conforme os Estágios de Ensino com Excelência.

Respeite os níveis de esforços propostos em cada faixa musical.

#powerjump #powerjumpexpress #powerjumpamigo #powerjumpbeautifulworld #powerjumpgoodlife #powerjumpexpress1

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



powerjumpexpress e powerjumpoficial

*Diretor e coreógrafo do **POWERJUMP EXPRESS***

Robinson Kennedy

POWERJUMP EXPRESS MIX 01



E para D: Nycolas Borzani, Robinson Kennedy e Joyce Carobino

POWERJUMP EXPRESS Mix 01 - 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).**

Joyce Carobino Vaz (Garça-SP) - Treinadora Les Mills Brasil RPM e POWERJUMP. Apresentadora dos programas POWERJUMP EXPRESS, Les Mills SPRINT e BODYPUMP e instrutora da academia LOUKDEMIA-Garça/SP. **(CREF:130112-G/SP).**

Nycollas Borzani Sanches (São Paulo-SP): Professor da Academia Bio Ritmo. Apresentador POWERJUMP EXPRESS. Rookie Les Mills BRASIL. Instrutor POWERJUMP, BODYATTACK, BODYCOMBAT, SHBAM, BODYJAM, Les Mills GRIT, BODYBALANCE, Les Mills TONE. **(CREF: 138419-G/SP).**

AGRADECIMENTOS ESPECIAIS

- **Lisa Osborne:** Diretora de Criação Les Mills Internacional
- **Bryce Hastings:** Diretor de Pesquisas da Les Mills Internacional
- **Produção Musical:** Robinson Kennedy - RKLuz robinsonkluz@gmail.com
- **Empresa Parceria com os Trampolins** – www.manutencaojump.com.br
- **Roupas POWERJUMP EXPRESS:** Onisports www.onisports.com.br
- **Brindes Les Mills Brasil:** ARM3D impressões em 3D. www.arm3dboituva.com.br
- **Edição:** Ricardo Lanzoti r.lanzoti@yahoo.com.br
- **Equipe de filmagem:** Mix Play TV
- **Apoio Técnico:** Treinadora e apresentadora Joyce Carobino

O **POWERJUMP EXPRESS** é uma aula de 30 minutos com um treino coletivo que utiliza um minitrampolim como acessório; usa exercícios selecionados que são coreografados numa rotina de repetições simples e cíclicas, considerando os princípios de treinamento funcional e intervalado e as seguintes variáveis: velocidade, amplitude, segurança, eficiência e intervalos de esforços e recuperações.

A BASE DO POWERJUMP EXPRESS

BASE do POWERJUMP EXPRESS é dada pelo desenvolvimento da melhor condição cardiovascular.

O CORAÇÃO DO POWERJUMP EXPRESS

CORAÇÃO do POWERJUMP EXPRESS está no Treinamento HIIT e Treinamento Funcional.

A ALMA DO POWERJUMP EXPRESS

ALMA do POWERJUMP EXPRESS está na sensação de desafio, da superação e nos resultados das conquistas, resultantes do treinamento.

Instrutor, tenha mais atitude e consciência plena para influenciar e impactar positivamente os resultados de seus alunos. Seja a verdadeira imagem do POWERJUMP EXPRESS e siga sendo um profissional de excelência.

Treine, inspire e influencie!

Robinson Kennedy
robinson.kennedy@lesmills.com

1 CARDIO HIIT

TRACK: To Kill A Cyclops – 3'16"

FOCO DO TREINO: 1º treino cardio proporcionando aquecimento geral

SENTIMENTO DO TREINO: Concentrado, Veloz e Entusiasmado

TEMPO	CTS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	REP	DICA PRINCIPAL
0:00		Gire os ombros		<i>Relaxados e movimentos grandes.</i>
0:10	4x8	Alongamento Quadríceps E, D		<i>Sinta o músculo da coxa.</i>
0:22	4x8	Alongamento Adutor dinâmico E, D	8x	<i>Pernas bem afastadas, de um lado para outro</i>
0:35	4x8	Alongue Adutor E, Alongue Adutor D		<i>Segure!</i>
0:47	4x8	Agache Afastado 1/1/2	4x	<i>Desça rápido e segure.</i>
0:59	4x8	Agache Simples 1/1	8x	<i>Um por um.</i>
1:12	4x8	Agache 1/1+ Metade inferior	16x	<i>Pulse embaixo</i>
1:24	1x8	Sobe no trampolim		

CARDIO HIIT 1

1:27	4x8	Corrida Hop E, D	16x	<i>Inicie com velocidade</i>
1:40	4x8	Corrida Hop Quadrado E, D	16x	<i>Vire para direita e forme um quadrado.</i>
1:52	4x8	Corrida Atlético E, D	16x	<i>Aumente a força de empurrar a lona.</i>
2:04	2x8	Pausa		<i>Ok!</i>
2:10	4x8	Alongue Panturrilha E, D		

CARDIO HIIT 2

2:23	5x8	Step Tap E, D	10x	<i>Balance o corpo para baixo e para cima</i>
2:38	4x8	Joelho Dpl E, D	4x	<i>Dois e dois.</i>
2:50	4x8	Joelho Spl E, D	8x	<i>Simples.</i>
3:03	4x8	Chinelo Squat Spl	8x	<i>Mantenha as mãos nas coxas.</i>
3:16		Final		



01. TO KILL A CYCLOPS – 3:16 MINS

INTRODUÇÃO

Dê as boas vindas para seus alunos. Explique rapidamente sobre o Objetivo central da aula e passe dicas importantes:

TRACK 3

- Posicionamento do corpo tendo como referência o minitrampolim para executar o afundo
- A posição do pé de apoio no minitrampolim
- A posição do pé de trás, com a ponta do pé no chão
- Transição do pé de trás para a posição de Agachamento

TRACK 5

- Posicionamento do corpo tendo como referência o minitrampolim para executar a Flexão de Braço
- A opção de execução com o apoio dos joelhos
- Apoio correto das mãos em cima da costura

CARDIO HIIT

Use as dicas de Ensino no estágio 2, para melhorar a Execução.

- *Corrida HOP, pise no centro, joelho alto.*
- *Corrida HOP, QUADRADO, no ritmo, velocidade, um dos princípios desse treino.*
- *Corrida ATLÉTICA, pés afastados, aumentando a força de empurrar.*
- *Alongamento de Panturrilha E/D*
- *Joelho Baixo, tocando joelho oposto, aquecendo os flexores de quadril e empurrando a lona com força.*
- *Squats simples, abertos e fechados, apoiando as mãos nas coxas.*

CARDIO HIIT 2

Use as dicas de Ensino no estágio 3, com pequenos ajustes da intensidade, como:

- *Leve seus joelhos acima do quadril!*
- *Sinta a frequência cardíaca subindo e a respiração ficando pesada.*
- *Coloque suas mãos nas coxas e as sinta duras como uma rocha.*

DICA DA MÚSICA

Escute as partes fortes das músicas com atenção, elas irão guiar seu ritmo e dar uma cadência com mais intensidade e prazer durante a execução dos movimentos.



2 POWER ENDURANCE

TRACK: Horns Sound Better With You – 4'13"

FOCO DO TREINO: 2 grandes blocos com 70" de treino por 20" de recuperação ativa.

SENTIMENTO DO TREINO: Explosivo, Resistente e Alegre

TEMPO	CTS	SEG	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	REP	DICA PRINCIPAL
BLOCO DE TREINO 1					
0:00	4x8		Introdução e explicação do treino		
0:14	4x8		Chá-Chá Alto E, D	8x	Escute a voz e os sintetizadores.
0:27	4x8		Joelho Spl w Puxada dupla	8x	Cresça e puxe.
0:41	4x8		Joelho Spl Prop. w Puxada dupla	8x	Desgrude os pés da lona.
0:55	4x8		Lateral Dpl E, D	8x	De um lado para outro.
1:09	4x8		Lateral Spl E, D	16x	Mantenha-se na batida da música.
1:22	4x8		Grupado. BL	32x	10 segundos de pouca amplitude.
1:36	4x8		Grupado (N4)	32x	Acione os abdominais.
1:50	4x8	14"	Sprint Baixo		Fique no centro e com velocidade.
2:04	4x8		Pausa e Hidratação		Descanso!
BLOCO DE TREINO 2					
2:18	4x8		Chá-Chá Alto E, D	8x	Mantenha o balanço do corpo.
2:32	4x8		Joelho Spl w Puxada dupla	8x	Joelho acima do quadril.
2:46	4x8		Joelho Spl Prop. w Puxada dupla	8x	Impulsione na horizontal.
3:00	4x8		Lateral Dpl E, D	8x	Mantenhas os joelhos paralelos.
3:13	4x8		Lateral Spl E, D	16x	Aceleração.
3:27	4x8		Grupado. BL	32x	Mantenha o controle das pernas.
3:40	4x8		Grupado (N4)	32x	Máximo do esforço.
3:54	4x8	14"	Sprint Baixo		Mantenha a velocidade.
4:08			Final		



02. HORNS SOUND BETTER WITH YOU – 4:13 MINS

INTRODUÇÃO

Explique rapidamente sobre o longo Treino de resistência que irá acontecer neste track.

CARDIO HIIT 1

Use as dicas de Ensino no estágio 2, para melhorar a Execução.

- *Joelho Puxada Dpl, pés afastados, joelhos e braços altos.*
- *Joelho Puxada Dpl com propulsão, saltando e amortecendo, puxe o corpo para cima, flexão e extensão do tornozelo aumentando a potência muscular.*
- *Lateral Dpl, com os dois pés juntos, lado a lado.*
- *Lateral Spl, no ritmo! 1, 2, 1, 2 pés chapados.*
- *Grupado, 20 segundos, pés no centro, moderado nos primeiros 10 seg, intenso nos últimos 10 seg, sem perder o ritmo!*
- *Sprint, rápido! Inclina! Segue o som!*

DICAS DE MOVIMENTOS

JOELHO SPL

- *Pés afastados e próximos da costura*
- *Braços estendidos acima da cabeça*
- *Tronco na vertical*

LATERAL DUPLO

- *Pés embaixo dos quadris*
- *Braços com os cotovelos flexionados ao lado do tronco*
- *Traga as coxas em direção das costelas*

GRUPADO

- *Pés embaixo dos quadris*
- *Braços estendidos ao lado do corpo*
- *Empurre o centro da lona*

SPRINT BAIXO

- *Incline o tronco para frente*
- *Comprima o abdomen com a flexão do quadril*
- *Mantenha as mãos espalmadas*

DICA DA MÚSICA

Escute as partes fortes das músicas com atenção, elas irão guiar seu ritmo e dar uma cadência com mais intensidade e prazer durante a execução dos movimentos.

3 LOW BODY

TRACK: Upon Prey – 3'26"

FOCO DO TREINO: Máximo da fadiga dos quadríceps

SENTIMENTO DO TREINO: Músculos queimando, fadiga e coração explodindo.

TEMPO	CTS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	REP	DICA PRINCIPAL
TREINO FUNCIONAL 1				
0:00	4x8	Desça do trampolim por trás e recupere		<i>Desça por trás do trampolim.</i>
0:14	4x8	Posicione-se do lado D do trampolim, deixe o pé E na lona com a parte interna do pé próximo da costura		<i>Posicione o pé de apoio próximo da costura.</i>
0:28	8x8	Afundo E 1/1/2	8x	<i>Desça rápido e segure.</i>
0:54	8x8	Afundo E pulse 2x (4cts) Agache Pulse 2x (4cts)	8x	<i>Dois atrás, dois na frente</i>
1:21	8x8	Afundo E pulse 1x (2cts) Agache Pulse 1x (2cts) w Braços	16x	<i>Ao avançar o pé, mantenha o alinhamento</i>
1:47	1x8	Pare embaixo	1x	<i>Segure!</i>
TREINO FUNCIONAL 2				
1:50	2x8	Recupere e troque de lado		<i>Troque de lado.</i>
1:57	2x8	Posicione-se do lado E do trampolim, deixe o pé D na lona com a parte interna do pé próximo da costura		<i>Tente recuperar.</i>
2:04	8x8	Afundo D 1/1/2	8x	<i>Sinta a coxa contraída.</i>
2:30	8x8	Afundo D pulse 2x (4cts) Agache Pulse 2x (4cts)	8x	<i>Alinhe os dois pés no agachamento.</i>
2:56	8x8	Afundo D pulse 1x (2cts) Agache Pulse 1x (2cts) w Braços	16x	<i>Os braços balançam e auxiliam no treino.</i>
3:22	1x8	Pare embaixo	1x	



03. UPON PREY – 3:26 MINS

INTRODUÇÃO

Oriente seus alunos a como descer do minitrampolim e como posicionar o pé de apoio na lona. Este track tem um grande poder de trabalhar intensamente suas pernas se executado de forma correta.

TREINO FUNCIONAL

Instrutor, importante você praticar e entender a combinação do Afundo com Agachamento antes de aplicá-lo. É um exercício integrado que irá trabalhar: força, equilíbrio, mobilidade e potência.

Use as dicas de Ensino no estágio 2 e quando necessário, Ensino de estágio 3.

- *Afundos lado D, posição de afundo, perna D em cima do trampolim, perna E pisando longe atrás.*
- *Pé de trás ponto fixo, pé de cima do trampolim treinando a propriocepção.*
- *Agachamento com afundos, pés afastados, pulsa 2x, agacha e afunda, pisando sempre no mesmo lugar, a força na perna de cima do trampolim com equilíbrio e contração muscular.*
- *No combo direto a opção será: braços elevados, grande amplitude, equilíbrio e mobilidade.*
- *Afundos lado E, peito alto, grande amplitude, desce paralelo ao trampolim, resistência muscular, frequência cardíaca alta o tempo todo e tonificação muscular.*

DICAS DE MOVIMENTO

AFUNDO

- *Pé frente com a borda encotadas na costura*
- *Pé de trás longe e somente na ponta do pé, calcanhar for a do chão*
- *O peso do tronco sobre a perna de trás*
- *Tronco na vertical*
- *Braços de corredor acompanhando o movimento*

AGACHAMENTO

- *Pés embaixo dos quadris*
- *Peso do corpo na perna de cima*
- *Deixe os pés alinhados*
- *Mãos nas coxas para frear o movimento do corpo*
- *Empurre o quadril para trás deixando a força de sustentação nos calcanhares*

DICA DA MÚSICA

Sinta as batidas fortes da música e treine no ritmo, assim os movimentos ficarão mais dinâmicos e eficientes.



4 TABATA

TRACK: 8tane & Lassaye – 4'20"

FOCO DO TREINO: 2º treino cardio. 8 estímulos de 20" de esforço máximo por 10" de recuperação passiva.

SENTIMENTO DO TREINO: Intenso, Anaeróbio e Divertido

TEMPO	SEG	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	DICA PRINCIPAL
0:00		Introdução	<i>Relaxe as pernas e retorne para o trampolim</i>
0:10		Movimentação no trampolim	<i>Explique o objetivo do treino Tabata.</i>
TREINO1			
0:19	20"	Corrida Atlético Acelerado	<i>Pise próximo da costura.</i>
0:39	10"	Descanso	
TREINO2			
0:49	20"	Squat Lateral Spl	<i>Salte alto.</i>
1:08	10"	Descanso	
TREINO3			
1:18	20"	Corrida Atlético Acelerado	<i>Acelere no ritmo da música.</i>
1:38	10"	D Descanso	<i>Sinta o coração na boca.</i>
TREINO4			
1:48	20"	Squat Lateral Spl	<i>Passe as duas opções de Squats. Rápido ou lento</i>
2:08	10"	Descanso	<i>Passamos pela metade.</i>
TREINO5			
2:18	20"	Corrida Atlético Acelerado	<i>Corra no tempo da música.</i>
2:38	10"	Descanso	
TREINO6			
2:48	20"	Squat Lateral Spl	<i>Amorteça e impulsione.</i>
3:08	10"	Descanso	<i>Chame a atenção dos alunos.</i>
TREINO7			
3:18	20"	Corrida Atlético Acelerado	<i>Opção, o mais rápido que conseguir.</i>
3:38	10"	Descanso	
TREINO8			
3:48	20"	Squat Lateral Spl	<i>Treine amplitude ou ritmo.</i>
4:08	10"	Descanso	<i>Parabéns!</i>
4:18		Final	



04. 8TANE & LASSAYE - 4:20 MINS

INTRODUÇÃO

Você terá 10 segundos para pedir aos seus alunos que se hidratem. Explique para eles o Objetivo principal do Tabata, alternar o esforço de 20 segundo pelo descanso de 10 segundos. Eles sentirão o estado ofegante rapidamente.

#COMUNIDADE

Este é um Treino que oferece uma oportunidade de interação entre os alunos e você com eles. A divisão da sala em grupos poderá ocorrer no momento definido por você, use essa estratégia diferenciando os momentos em cada aula. Aproveite para descer algumas vezes do trampolim para enfatizar o Estágio de Ensino 3, ajustando a intensidade de forma individual e aumentando a motivação dos participantes.

TREINOS

Esteja pronto para passar dicas rápidas e motivadoras como:

- *Corrida atlética pés afastados, joelhos altos, no ritmo.*
- *Squats lateral, pés unidos, lado a lado, pliometria*
- *Corrida atlética, pise perto da costura fazendo mais força.*
- *Squats lateral, use a panturrilha, empurre o corpo para cima.*
- *Treine no seu ritmo.*
- *Corrida atlética, sobe o joelho, amplitude e maior velocidade usando flexores de quadril, FC alta!!!*
- *Squats, tente saltar mais alto ou mais rápido*
- *Faça a maior quantidade de vezes que você puder dentro dos 20".*
- *Seja poderoso e explosivo!*
- *Corrida atlética, é a última!*
- *O mais veloz que puder, por você!*
- *Squats, o jogo é definido no último! Dê seu melhor!*

DICAS DE MOVIMENTOS

CORRIDA ATLÉTICA

- *Pés afastados e próximos da costura*
- *Braços de corredor, mãos espalmadas*
- *Tronco na vertical*

LATERAL SQUAT DUPLO

- *Pés embaixo dos quadris*
- *Mãos nas coxas*
- *Salte na vertical de um lado para outro*

DICA DA MÚSICA

Neste track você tem duas faixas diferentes, para que seus alunos fiquem ainda mais antenados, conectados e motivados com o Treino.



5 CARDIO

TRACK: Show Me – 3'50"

FOCO DO TREINO: 3 blocos de treino para membros superiores, para atingir a fadiga muscular pela repetição, mantendo a FC acima de 70%. Intercalados com 2 blocos de recuperação ativa.

SENTIMENTO DO TREINO: Explosão nos braços, Forte e Poderoso.

TEMPO	CTS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	REP	DICA PRINCIPAL
0:00	4x8	Introdução		<i>Momento para hidratação e desça por trás.</i>
0:11	4x8	Preparação para Flexão de Braços		<i>Posição dos braços.</i>

TREINO DE FORÇA 1

0:22	8x8	Flexão 4/4	4x	<i>Pressione o tronco sobre as mãos</i>
0:44	4x8	Flexão 1/1/2	4x	<i>Desça e pare.</i>
0:55	4x8	Flexão 1/1	8x	<i>Acelere oito vezes.</i>
1:07	4x8	Transição para o trampolim		<i>Transição rápido para cima.</i>

RECUPERAÇÃO ATIVA 1

1:19	4x8	Corrida Hop Spl	16x	<i>Corra com joelhos altos.</i>
1:30	4x8	Corrida Hop Spl – QUADRADO D	16x	<i>Vire para os lados da sala.</i>

TREINO DE FORÇA 2

1:41	4x8	Transição para Flexão de Braços		<i>Desça por trás novamente</i>
1:52	4x8	Flexão 4/4	4x	<i>Coração batendo forte.</i>
2:03	4x8	Flexão 1/1	8x	<i>Mantenha a pressão sobre as mãos.</i>
2:16	4x8	Flexão 1/1+	16x	<i>Momento de desafio.</i>
2:28	4x8	Transição para o trampolim		<i>Suba rapidamente.</i>

RECUPERAÇÃO ATIVA 2

2:41	4x8	Corrida Hop Spl	16x	
2:53	4x8	Corrida Hop Spl – QUADRADO E	16x	<i>Agora vire para o outro lado da sala</i>

TREINO DE FORÇA 3

3:06	4x8	Transição para Flexão de Braços		<i>Último bloco.</i>
3:18	4x8	Flexão 1/1	8x	<i>Repetições simples.</i>
3:31	4x8	Flexão 1/1+	16x	<i>O mais rápido que conseguir.</i>
3:43	4x8	Final		



05. SHOW ME – 3:50 MINS

INTRODUÇÃO

Momento de trabalho força para os músculos do tronco e a recuperação ativa com as corridas.

Explique para seus alunos o Objetivo do Treino. São 3 blocos de Força por 2 blocos de recuperação ativa.

TREINO DE FORÇA

Instrutor, passe as informações adequadas para a realização das Flexões de Braços e suas opções, por exemplo:

- *Apoie as duas mãos espalmadas na lona e próximas da costura*
- *As mãos devem estar na linha do peitoral, um pouco abaixo da linha dos ombros*
- *Os cotovelos apontam para cima e ligeiramente para trás.*
- *desafio é realizar as Flexões de Braços com as pernas estendidas e nas pontas dos pés.*
- *Opção, apoie os dois joelhos no chão e deixe os quadris próximos do aro.*

RECUPERAÇÃO ATIVA

Instrutor, neste track você tem a opção de iniciar a corrida com a perna direita do aluno quando for realizar o quadrado para a direita e, começar a corrida com a perna esquerda quando for realizar o quadrado para o lado esquerda. Escolha a melhor opção de Ensino.

DICAS DE ENSINO ESTÁGIO 2 e 3

FLEXÕES DE BRAÇO

- *Flexões de Braço, mãos afastadas, perto das costuras, embaixo da linha dos ombros.*
- *Cotovelos para fora e para baixo.*
- *Empurre a lona para baixo.*
- *Flexões de braço com velocidade NO RITMO ou tente no mínimo 12 repetições.*

DICA DA MÚSICA

Sinta a cadência de cada parte desta faixa, pois para cada bloco de Treino há uma variação do ritmo. Isso deixará os exercícios mais fortes ou mais rápidos, o resultado será, treino de força ou de velocidade explorados, com inteligência.



6 TRAINING 3

TRACK: I've Got The Feeling – 4'56"

FOCO DO TREINO: 3º treino cardio com 4 blocos de 45" de esforço máximo, por 15" de recuperação ativa e 15" de recuperação passiva, intercaladas.

SENTIMENTO DO TREINO: Desafio, Veloz e Divertido.

TEMPO	CTS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	REP	DICA PRINCIPAL
BLOCO DE TREINO 1				
0:00	1x8	Introdução		<i>Hidratação</i>
0:03	4x8	Retorno ao trampolim e explicação do FOCO		<i>Explique o objetivo do track</i>
0:17	4x8	Chá-Chá Alto E, D	8x	<i>Sinta o ritmo.</i>
0:31	4x8	Lateral Dpl E, D	8x	<i>Trabalhe a ação dos flexores.</i>
0:44	4x8	Lateral Spl E, D	16x	<i>Velocidade com menor amplitude.</i>
0:58	4x8	Lateral Dpl E, D	8x	<i>Treine força com amplitude.</i>
1:12	4x8	Grupado	32x	<i>Recupere.</i>
BLOCO DE TREINO 2				
1:26	4x8	Chinelo Dpl x2 (1x8) + Chinelo Spl x4 (1x8)	2x	<i>Uma sequência de chinelos.</i>
1:40	8x8	Chinelo Dpl x2 (1x8) + Chinelo Spl x4 (1x8)	4x	<i>Treino de força e velocidade.</i>
2:07	4x8	Chinelo Dpl	8x	<i>Treine a sua amplitude.</i>
DESCANSO				
2:21	4x8	Hidratação		<i>Recupere.</i>
BLOCO DE TREINO 1				
2:35	4x8	Chá-Chá Alto E, D	8x	<i>Vamos repetir o bloco 1.</i>
2:49	4x8	Lateral Dpl E, D	8x	<i>Mais forte do que a primeira vez.</i>
3:03	4x8	Lateral Spl E, D	16x	<i>Comprima o abdômen.</i>
3:17	4x8	Lateral Dpl E, D	8x	<i>Deixe ir pela música.</i>
3:31	4x8	Grupado	32x	<i>Pulsando.</i>
BLOCO DE TREINO 2				
3:44	4x8	Chinelo Dpl x2 (1x8) + Chinelo Spl x4 (1x8)	2x	<i>Repetir o bloco 2.</i>
3:58	8x8	Chinelo Dpl x2 (1x8) + Chinelo Spl x4 (1x8)	4x	<i>Oriente o treino pela subida dos joelhos.</i>
4:26	4x8	Chinelo Dpl	8x	<i>Momento final de maior amplitude.</i>
4:40	1x8	Final		<i>Parabéns.</i>



06. I'VE GOT THE FEELING – 4:56 MIN

INTRODUÇÃO

Explique o Objetivo do ultimo Treino cardio, com 4 blocos de estímulos trabalhando a amplitude e velocidade.

É o momento de atingir a maior frequência cardíaca.

DICAS DE MOVIMENTOS

LATERAL DUPLO

- *Pés embaixo dos quadris*
- *Braços com os cotovelos flexionados ao lado do tronco*
- *Traga as coxas em direção das costelas*

LATERAL DUPLO

Dicas de Ensino Estágio 2

- *Pés embaixo dos quadris*
- *Braços com os cotovelos flexionados ao lado do tronco*
- *De um lado para outro*

Dicas de Ensino Estágio 3

- *Leve as coxas em direção das costelas*
- *Empurre o quadril para trás e retorne com força para baixo*
- *Sinta o abdominal e os glúteos queimando*

CHINELOS

Dicas de Ensino Estágio 2

- *Pés para fora e para dentro*
- *Braços em suas extensões e flexões*
- *Empurre a lona fora e dentro*

Dicas de Ensino Estágio 3

- *Empurre as pernas para fora pelos músculos internos*
- *Mantenha os pés chapados e duros contra a lona*
- *Sinta a exaustão pelo grande Treino cardíaco*

DICA DA MÚSICA

Leve seus alunos ao ritmo dance e transforme essa faixa numa verdade balada.



7 ESTABILITY HIPS

TRACK: We Have Spoken – 2'42"

FOCO DO TREINO: Compensação posterior do corpo, com treino para a região inferior das costas e estabilizadores do quadril.

SENTIMENTO DO TREINO: Concentração, Força e Recuperação.

TEMPO	CTS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	REP	DICA PRINCIPAL
0:00	1x8	Introdução		<i>Continue no minitrampoline</i>
0:03	4x8	Preparação para as Extensões		

TREINO DE ESTABILIZAÇÃO

0:17	4x8	Extensão Perna E 1/1/2	4x	<i>Suba rápido e segure.</i>
0:32	4x8	Extensão Perna D 1/1/2	4x	<i>Repita para o outro lado.</i>
0:46	4x8	Extensão Perna E Pulse 3x	4x	<i>Pulse 3x atrás. Mantenha o equilíbrio.</i>
1:00	4x8	Extensão Perna D Pulse 3x	4x	
1:15	8x8	Agachamento Pulse 3x (6cts) Extensão Perna E (2cts) Agachamento Pulse 3x (6cts) Extensão Perna D (2cts)	4x	<i>Vire de frente e pulse. Estenda a perna para trás através do glúteo.</i>
1:44	4x8	Agache 1/1/2 w Braços	4x	<i>Braços estendidos acima da cabeça</i>
1:58		Relaxe o tronco e as costas e desça do trampolim		

ALONGAMENTO

	4x8	Soltura das costas Massageie as costas		<i>Momento para recuperar e alongar.</i>
	2x8	Alongue Posterior E		<i>Desça de costas e posicione um pé de cada vez para alongar os posteriores.</i>
	2x8	Alongue Posterior D		
	1x8	Relaxe os ombros e solte		
	1x8	Final		



07. WE HAVE SPOKEN – 2:42 MINS

INTRODUÇÃO

Última música da aula. Treino de estabilização do quadril, com a intenção e compensar o Treino dos flexores com as extensões do quadril. Muito equilíbrio e contração, serão exigidos neste momento.

TREINO DE ESTABILIZAÇÃO

Instrutor, passe as informações adequadas para a realização das extensões do quadril e não esqueça de dicas simples e claras para a manutenção do equilíbrio.

DICAS DE ENSINO DE ESTÁGIO 2 e 3

- *Vire na diagonal,*
- *Pé da frente inteiro na lona, perna de trás estendida.*
- *Estenda os braços para baixo e olhe para um ponto fixo.*
- *Contraia glúteo e abdome.*
- *Mantenha uma leve inclinação do tronco.*
- *Agache com extensão das pernas.*
- *Leve o quadril atrás.*
- *Peso do corpo nos calcanhares.*
- *Agache com extensão de braços, altos, na altura das orelhas.*

DICA DA MÚSICA

Levada por um ritmo e vozes tribal, crie um clima de concentração e excitação. Tenha o sincronismo com a música durante as extensões e faça com que seus alunos sintam os glúteos queimarem nas batidas fortes.