

# LES MILLS POWERJUMP

## EXPRESS

### POWERJUMP EXPRESS 06

1- CARDIO HIT - I AM THE HYPE - 3'28"

2- POWER ENDURANCE - BONGO CHA CHA CHA - 3'47"

3- LOW BODY - Is What It is - 3'55"

4- TREINO MISTO - Pronto - 4'05"

5- UPPER BODY & ACTIVE RECOVERY - TEAR IT DOWN - 3'28"

6- TREINO MISTO EXTENSIVO - FOLLOW ME - 4'53"

7- STABILITY HIPS - I WANNA KNOW - 3'14"



## LEGENDA

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

## NÍVEIS DE INTENSIDADE E COMPLEXIDADE

Use o estudo do Elemento Chave - **TÉCNICA**, na Seção **Padrão de Movimento**, para auxiliar a elaborar as melhores informações para os seus alunos, sobre as diferentes intensidades dos movimentos como: velocidade, amplitude, mobilidade etc.

### MIXAGEM POWERJUMP EXPRESS

Para mixar as aulas de **POWERJUMP EXPRESS**, não podemos esquecer de respeitar:

- 1) a estrutura original da aula,
- 2) Tempo máximo de 26'.

# POWERJUMP EXPRESS 06

POWERJUMP EXPRESS 6 trás muita energia, muito gasto calórico e claro, novidades no treino e nos movimentos.

Track 3: Um grande desafio com os Slides e Squats Jumps. A combinação explora as movimentações laterais e as propulsões nos saltos.

Track 4: Seguimos com o Treino Misto. 3 blocos que irão melhorar a condição física e a performance diária para desenvolver outras atividades.

Track 5: Flexões Intermediárias combinadas com Escalador para gerar uma grande contração muscular integrada do CORE.

Track 6: Treino Misto Extensivo, a grande novidade deste release para apimentar ainda mais o treino com seus alunos.

Você está pronto para mais um desafio?

**Treino HIIT:** Nos tracks 2, 4 e 6; você deve experimentar com seus alunos, um treino de intensidade moderada a alta, com picos de esforços acima de 80%.

Estimule o treino HIIT, mas esteja preparado para treinar e ensinar.

**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.

#powerjump #powerjumpexpress #powerjumpamigo #hiit #funcional  
#powerjumpexpress6

Envie seu feedback para: [robinson.kennedy@lesmills.com](mailto:robinson.kennedy@lesmills.com)

*Diretor e coreógrafo do **POWERJUMP EXPRESS***  
*Robinson Kennedy*



@powerjumpexpress e @powerjumpoficial

## 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](mailto:RKLuz_robinsonkluz@gmail.com)
- **Empresa Parceira com os Trampolins** – [@manutencaoajump](https://www.manutencaoajump.com.br)
- **Brindes Les Mills Brasil:** ARM3D impressões em 3D. [www.arm3dboituva.com.br](http://www.arm3dboituva.com.br)
- **Edição:** Ricardo Lanzoti [r.lanzoti@yahoo.com.br](mailto:r.lanzoti@yahoo.com.br)

# POWERJUMP EXPRESS 06



**E para D:** Joyce Carobino, Thais Amorin, Gabriel Ferraz, Robinson Kennedy e Nycollas Borzani

## POWERJUMP EXPRESS 06 - 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 BDYPUMP e instrutora da academia LOUKDEMIA-Garça/SP. **(CREF:130112-G/SP)**.

**Nycollas Borzani Sanches** (São Paulo-SP): Trainee Les Mills Brasil. Apresentador dos programas BODYATTACK, POWERJUMP EXPRESS, instrutor POWERJUMP, BODYCOMBAT, instrutor da BIO RITMO ACADEMIA - São Paulo/SP. **(CREF:138419-G/SP)**

**Gabriel Ferraz** (São Paulo-SP): Instrutor POWERJUMP EXPRESS, POWERJUMP, BDYPUMP, BODYATTACK, LES MILLS e BODYBALANCE. Instrutor BIORITMO ACADEMIA. **(CREF: 182379-G/SP)**.

**Thais Amorin** (São Paulo-SP): Instrutora POWERJUMP EXPRESS, POWERJUMP, BDYPUMP e BODYATTACK. Instrutora e coordenadora da Academia Movimento. **(CREF: 148869-G/SP)**.

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](mailto:robinson.kennedy@lesmills.com)



# 1 CARDIO HIIT

**TRACK:** I Am The Hype – 3'28"

**FOCO DO TREINO:** 1º Treino HIIT com estabilização do tronco mais a ação do Core.

**SENTIMENTO DO TREINO:** Enérgico e Atlético.

| TEMPO | CTS | DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO                                               | REP DICA PRINCIPAL                         |
|-------|-----|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 0:00  | 2x8 | Giro dos braços para frente (1x8)<br>Giro dos braços para trás (1x8) | <b>4x</b> Aqueça a articulação dos ombros. |
| 0:13  | 2x8 | Alongue Quadríceps E, D                                              | Alongue a coxa.                            |
| 0:19  | 2x8 | Massageie as costas 3x<br>Suba no trampolim                          |                                            |

## CARDIO HIIT 1

|      |     |                           |                                             |
|------|-----|---------------------------|---------------------------------------------|
| 0:26 | 2x8 | Grupado. Br PL            | <b>16x</b> Prepare seu corpo para o treino. |
| 0:33 | 2x8 | Chinelo Quatro. HOH       | <b>2x</b> Somente pernas.                   |
| 0:39 | 4x8 | Chinelo Quatro. BCb       | <b>4x</b> Para fora e para dentro.          |
| 0:53 | 4x8 | Chinelo Dpl. Esp e cruze  | <b>8x</b> Quadril para trás.                |
| 1:06 | 2x8 | Pare e desça do trampolim |                                             |

## FUNCIONAL 1

|      |     |                                                                                                 |                                                  |
|------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1:13 | 2x8 | Preparação Flexão Intermediária                                                                 | Mãos para dentro da costura.                     |
| 1:20 | 6x8 | <b>COMBO<sup>1</sup></b><br>Flexão Intermediária x2. (1x8)<br>Escalador Lento Alt E, D x2 (1x8) | Desça duas vezes.<br>Puxe os joelhos alternados. |
| 1:40 | 1x8 | Pare e suba no trampolim                                                                        | <b>3x</b> Segure!                                |

## CARDIO HIIT 2

|      |     |                           |                                    |
|------|-----|---------------------------|------------------------------------|
| 1:44 | 3x8 | Grupado. BR               | <b>24x</b> Pés chapados.           |
| 1:54 | 4x8 | Tesoura Quatro E, D. BC   | <b>4x</b> Braços ao lado do corpo. |
| 2:07 | 4x8 | Tesoura Dpl E, D. BC      | <b>8x</b> Dois, dois...            |
| 2:20 | 2x8 | Pare e desça do trampolim |                                    |

## FUNCIONAL 2

|      |     |                                      |                                        |
|------|-----|--------------------------------------|----------------------------------------|
| 2:27 | 2x8 | Preparação Flexão Intermediária      |                                        |
| 2:34 | 6x8 | Repetir <b>COMBO<sup>1</sup></b> - D | <b>3x</b> Escalador com a outra perna. |
| 2:54 | 1x8 | Pare e suba no trampolim             |                                        |

## CARDIO HIIT 3

|      |     |                            |                               |
|------|-----|----------------------------|-------------------------------|
| 2:57 | 3x8 | Grupado. BR                | <b>24x</b> Último bloco.      |
| 3:07 | 4x8 | Chinelo Dpl ou Tesoura Dpl | <b>8x</b> Treine a amplitude. |
| 3:21 | 2x8 | Final                      |                               |



# 01. I AM THE HYPE - 3:28 MINS

## INTRODUÇÃO

Dê as boas-vindas aos alunos. Explique rapidamente sobre o objetivo principal da aula e passe as dicas mais importantes como:

### TRACK 3

- Posicionamento atrás do trampolim.
- Demonstre rapidamente o movimento Slide.

### TRACK 5

- Posicionamento do corpo tendo como referência o trampolim para executar a Flexão Intermediária.
- A opção de execução com o apoio dos joelhos.
- Posição correta das mãos na lona para dentro da costura.
- Demonstre também o Escalador.

### CARDIO HINT 1

Use as dicas de Ensino no estágio 1 e 2.

- *Tenha 100% de clareza da coreografia.*
- *Chinelos dpl, pise próximo da costura.*
- *Mantenha os pés chapados.*
- *Treine a amplitude das pernas.*

### CARDIO HINT 2

Use as dicas de Ensino no estágio 1 e 2, como:

- *Tronco com uma pequena inclinação para frente.*
- *Acione a alavanca para empurrar a lona.*
- *Sinta a frequência cardíaca subir.*
- *Mantenha os abdominais contraídos.*

### FUNCIONAL

Use as dicas de Ensino no estágio 1 e 2, como:

- *Flexione e estenda seus cotovelos.*
- *Desça o peito próximo da lona.*
- *Aproxime os joelhos do trampolim.*
- *Sinta seus ombros queimarem.*

### DICA DA MÚSICA

Esta música te estimula a treinar focado na batida forte.



## 2 POWER ENDURANCE

**TRACK:** Bongo Cha Cha Cha – 3'47"

**FOCO DO TREINO:** 2 blocos de 80 segundos e 1 bloco de 40 segundos em alta intensidade.

**SENTIMENTO DO TREINO:** Grandioso e Forte.

| TEMPO                    | CTS | SEG | DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO                                         | REP        | DICA PRINCIPAL                             |
|--------------------------|-----|-----|----------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------|
| <b>BLOCO DE TREINO 1</b> |     |     |                                                                |            |                                            |
| 0:00                     | 1x8 |     | Introdução e explicação do foco                                |            | <i>3 blocos grandes de treino.</i>         |
| 0:03                     | 1x8 |     | Tchá-Tchá baixo E, D. <i>BR</i>                                | <b>2x</b>  | <i>Treine ritmo, força e potência.</i>     |
| 0:07                     | 3x8 |     | Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>                                    | <b>6x</b>  | <i>Empurre a lona com os pés.</i>          |
| 0:17                     | 4x8 |     | Lateral Spl E, D. <i>EA</i>                                    | <b>16x</b> | <i>Acelere. 1 e 1.</i>                     |
| 0:31                     | 4x8 |     | Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>                                    | <b>8x</b>  | <i>Intensidade moderada.</i>               |
| 0:45                     | 4x8 |     | Lateral Spl E, D. <i>EA</i>                                    | <b>16x</b> | <i>Sinta elevar a frequência cardíaca.</i> |
| 0:59                     | 4x8 |     | Sprint Baixo 1,2,3 E, D. <i>BC</i>                             | <b>8x</b>  | <i>Aperte a coxa.</i>                      |
| 1:13                     | 4x8 |     | Sprint Baixo Acelerado. <i>BC</i><br>Nas últimas 4cts pare.    |            | <i>Velocidade máxima.</i>                  |
| <b>BLOCO DE TREINO 2</b> |     |     |                                                                |            |                                            |
| 1:27                     | 4x8 |     | Chinelo Dpl. <i>Esp e Cruze</i>                                | <b>8x</b>  | <i>Acione os flexores.</i>                 |
| 1:41                     | 4x8 |     | Chinelo Spl. <i>Dpl Soco e Cruze</i>                           | <b>16x</b> | <i>Foque no treino da alavanca.</i>        |
| 1:54                     | 4x8 |     | Chinelo Dpl. <i>Esp e Cruze</i>                                | <b>8x</b>  | <i>Acione o Abdômen.</i>                   |
| 2:08                     | 4x8 |     | Chinelo Spl. <i>Dpl Soco e Cruze</i>                           | <b>16x</b> | <i>Acelere e vá mais alto!</i>             |
| 2:22                     | 4x8 |     | Sprint Baixo 1,2,3 E, D. <i>BC</i>                             | <b>8x</b>  | <i>Vamos recuperar e equilibrar.</i>       |
| 2:36                     | 4x8 |     | Sprint Baixo Acelerado. <i>BC</i><br>Nas últimas 4cts pare.    |            | <i>O mais rápido!</i>                      |
| <b>BLOCO DE TREINO 3</b> |     |     |                                                                |            |                                            |
| 2:50                     | 4x8 |     | Lateral Dpl E, D. <i>BS</i>                                    | <b>8x</b>  | <i>Treine com alta intensidade.</i>        |
| 3:03                     | 4x8 |     | Lateral Spl E, D. <i>EA</i>                                    | <b>16x</b> | <i>Estamos quase no fim.</i>               |
| 3:17                     | 4x8 |     | Chinelo Dpl. <i>Esp e Cruze</i>                                | <b>8x</b>  | <i>Coxas em direção das costelas.</i>      |
| 3:31                     | 4x8 |     | Chinelo Spl. <i>Dpl Soco e Cruze</i><br><b>Divisão de Sala</b> | <b>16x</b> | <i>Hora do desafio!</i>                    |
| 3:45                     |     |     | Final                                                          |            |                                            |





## 02. BONGO CHA CHA CHA – 3:47 MINS

### INTRODUÇÃO

Explique rapidamente sobre o longo treino de resistência.

#### FOCO ESPECÍFICO:

CARDIO HIIT 1 com treino de lateralidade.

CARDIO HIIT 2 com treino de alavanca.

CARDIO HIIT 3 com treino de resistência pura.

### DICAS DE MOVIMENTOS

#### LATERAL DPL

- *Pés paralelos.*
- *Força nos abdominais.*
- *De um lado para outro.*

#### LATERAL SPL

- *Tronco ligeiramente para frente.*
- *Seja rápido.*
- *Joelhos apontando para cima.*

#### CHINELO DPL

- *Mantenha os dois pés na linha central.*
- *Acione os glúteos para aumentar a força das alavancas.*
- *Vença a força das molas.*

#### CHINELO SPL

- *Pernas rápidas e precisas.*
- *Rápido, abre e feche.*
- *Joelhos apontando para frente.*

#### SPRINT 1,2,3

- *Pise no centro.*
- *Contráia o quadríceps para elevar o joelho.*
- *Sinta o corpo veloz.*

### DICA DA MÚSICA

Mantenha o ritmo e o alta astral para estimular seus alunos a treinarem com mais energia.

# 3 LOW BODY

**TRACK:** Is Whats It Is – 3'55"

**FOCO DO TREINO:** Treino de Lateralidade com a frenagem dos tornozelos e a força explosiva das pernas.

**SENTIMENTO DO TREINO:** Exaustão e Fadigado.

| TEMPO                     | CTS | DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO                                                                                  | REP        | DICA PRINCIPAL                                                               |
|---------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PLIOMETRIA 1</b>       |     |                                                                                                         |            |                                                                              |
| 0:00                      | 2x8 | Desça do trampolim                                                                                      |            | <i>Fadiga dos músculos das pernas.</i>                                       |
|                           | 2x8 | Prepare-se para o Passo Slide                                                                           |            |                                                                              |
| 0:14                      | 8x8 | <b>Combo<sup>1</sup></b><br>Passo Slide E, D x2. <i>BP</i> (1x8)<br>Squat Jump x2. <i>MC</i> (1x8)      | <b>4x</b>  | <i>Deslize de um lado para outro.</i><br><i>Abre e fecha!</i>                |
| 0:42                      | 4x8 | Prepare Repetidor Unilateral E                                                                          |            | <i>Peso do corpo em uma perna.</i>                                           |
| <b>TREINO FUNCIONAL 1</b> |     |                                                                                                         |            |                                                                              |
| 0:57                      | 6x8 | Rep. Unilateral E Lento. <i>BC</i> (4cts)                                                               | <b>12x</b> | <i>Puxe e retorne.</i>                                                       |
| 1:18                      | 2x8 | Rep. Unilateral E Rápido. <i>BC</i> (2cts)<br>Nas últimas 4cts segure e prepare-se para o Slide         | <b>6x</b>  | <i>Acelere!</i>                                                              |
| <b>PLIOMETRIA 2</b>       |     |                                                                                                         |            |                                                                              |
| 1:25                      | 8x8 | <b>Combo<sup>1</sup></b><br>Passo Slide E, D x2. <i>BP</i> (1x8)<br>Squat Jump x2. <i>MC</i> (1x8)      | <b>4x</b>  | <i>Mantenha os joelhos flexionados.</i><br><i>Mantenha o tornozelo firme</i> |
| 1:53                      | 4x8 | Prepare Repetidor Unilateral D                                                                          |            |                                                                              |
| <b>TREINO FUNCIONAL 2</b> |     |                                                                                                         |            |                                                                              |
| 2:08                      | 6x8 | Rep. Unilateral D Lento. <i>BC</i> (4cts)                                                               | <b>12x</b> | <i>Peso do corpo numa perna.</i>                                             |
| 2:29                      | 2x8 | Rep. Unilateral D Rápido. <i>BC</i> (2cts)<br>Nas últimas 4cts segure e prepare-se para o Slide         | <b>6x</b>  |                                                                              |
| <b>PLIOMETRIA 3</b>       |     |                                                                                                         |            |                                                                              |
| 2:36                      | 8x8 | <b>Combo<sup>2</sup></b><br>Passo Slide D, E x2. <i>BP</i> (1x8)<br>Squat Jump x2. <i>MC</i> (1x8)      | <b>4x</b>  | <i>Slide para o outro lado.</i>                                              |
| 3:05                      | 4x8 | Recupere                                                                                                |            | <i>Relaxe as pernas.</i>                                                     |
| <b>PLIOMETRIA 4</b>       |     |                                                                                                         |            |                                                                              |
| 3:19                      | 8x8 | <b>Combo<sup>3</sup></b><br>Passo Slide Prop D, E x2. <i>BP</i> (1x8)<br>Squat Jump x2. <i>MC</i> (1x8) | <b>4x</b>  | <i>Com propulsão...</i>                                                      |
| 3:48                      | 2x8 | Recuperação                                                                                             |            |                                                                              |



## 03. IS WHAT IT IS - 3:55 MINS

### INTRODUÇÃO

Oriente seus alunos para como se posicionarem atrás do trampolim. Este track vai elevar a frequência cardíaca e fortalecer as suas pernas.

### TREINO FUNCIONAL

Instrutor(a), importante você praticar e entender os movimentos antes de aplicar em suas aulas. Atente-se aos seguintes pontos.

- *Posição do corpo.*
- *Posição dos pés.*
- *Amortecimento durante os saltos.*
- *Movimentação do corpo durante os slides.*

### DICAS DE MOVIMENTO

#### PASSO SLIDE

- *Deslize o corpo de um lado para o outro.*
- *Mantenha os joelhos flexionados.*
- *Balance os braços para auxiliar no equilíbrio.*

#### SQUAT JUMP

- *Pernas afastadas e os joelhos para fora.*
- *Força de propulsão com toda força do quadríceps.*
- *Atenção para passar a opção sem salto.*

#### REPETIDOR UNILATERAL

- *Perna de apoio com joelho semiflexionado.*
- *Puxe o joelho para a diagonal.*
- *Sinta o glúteo contraído.*

### DICA DA MÚSICA

Sinta a batida forte da música e treine no ritmo com força e explosão.



# 4 TREINO MISTO

**TRACK:** Pronto – 4'05"

**FOCO DO TREINO:** 4 Blocos com 40 segundos HIIT por 20 segundos de recuperação passiva.

**SENTIMENTO DO TREINO:** Ágil e Poderoso.

| TEMPO         | SEG | DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO            | DICA PRINCIPAL                                |
|---------------|-----|-----------------------------------|-----------------------------------------------|
| 0:00          |     | Retorno ao trampolim e introdução | <i>Você irá sentir as pernas e o coração.</i> |
| <b>BLOCO1</b> |     |                                   |                                               |
| 0:20          | 10" | Corrida Atlético E, D. BC         | <i>Corra no tempo da música.</i>              |
| 0:30          | 10" | Corrida Hop E, D. BC              | <i>Tronco vertical e joelho alto.</i>         |
| 0:40          | 10" | Lateral Squat Dpl E, D. MC        | <i>Mãos nas coxas.</i>                        |
| 0:50          | 10" | Lateral Plyo Spl E, D. MC         | <i>Afunde e suba!</i>                         |
| <b>BLOCO2</b> |     |                                   |                                               |
| 1:00          | 20" | Recuperação                       | <i>2 movimentos novos.</i>                    |
| 1:20          | 10" | Corrida Atlético E, D. BC         | <i>Para o alto e joelho para dentro.</i>      |
| 1:30          | 10" | Corrida Hop E, D. BC              | <i>Feche e corra no centro.</i>               |
| 1:40          | 10" | Squat Dpl. MC                     | <i>Aberto e pulse.</i>                        |
| 1:50          | 10" | Squat Plyo. MC                    | <i>Agache e suba!</i>                         |
| <b>BLOCO3</b> |     |                                   |                                               |
| 2:00          | 20" | Recuperação                       | <i>Conexão com os alunos.</i>                 |
| 2:20          | 10" | Corrida Atlético E, D. BC         |                                               |
| 2:30          | 10" | Corrida Hop E, D. BC              |                                               |
| 2:40          | 10" | Lateral Squat Dpl E, D. MC        | <i>Rápido!</i>                                |
| 2:50          | 10" | Lateral Plyo Spl E, D. MC         | <i>Aumente a altura vertical.</i>             |
| <b>BLOCO4</b> |     |                                   |                                               |
| 3:00          | 20" | Recuperação                       | <i>Recupere. Momento de interação da sala</i> |
| 3:20          | 10" | Corrida Atlético E, D. BC         | <i>Corra o mais rápido!</i>                   |
| 3:30          | 10" | Corrida Hop E, D. BC              |                                               |
| 3:40          | 10" | Squat Dpl. MC                     | <i>Mantenha as pernas afastadas.</i>          |
| 3:50          | 10" | Squat Plyo. MC                    | <i>Vá para o teto!</i>                        |
| 4:00          |     | Final                             |                                               |

## 04. PRONTO - 4:05 MINS

### INTRODUÇÃO

Você terá um tempo de 20" para explicar o objetivo principal do Treino Misto, por isso seja assertivo e claro.

### #COMUNIDADE

Este é um Treino que oferece uma oportunidade de interação com seus alunos. Você poderá oferecer o floor coaching como ferramenta de conexão com eles.

Você ainda poderá seguir a mesma sugestão realizada pelo apresentador Robinson Kennedy.

Pratique nestes momentos o Estágio de Ensino 3. Ajuste a intensidade de forma individual e aumente a motivação coletiva.

### DICAS DE MOVIMENTO CORRIDA ATLÉTICA

- *Pise próximo da costura.*
- *Joelhos para dentro.*
- *Braços de corredor com as mãos espalmadas.*

### CORRIDA HOP

- *Pernas pernas e joelhos paralelos.*
- *Tronco na vertical.*
- *Pise somente no centro.*

### LATERAL SQUAT

- *Pernas paralelas e joelhos flexionados.*
- *Leve o corpo de um lado para o outro.*
- *Sinta as coxas queimando.*

### SQUAT DPL

- *Pernas afastadas.*
- *Leve o quadril para trás.*
- *Mantenha o glúteo e a lombar contraída.*

### PLYO

Instrutor(a), neste treino misto partimos do princípio de treino PLYO (**Pliométrico**), onde a musculatura tem que ser pressionada e na sequência ter um estiramento para acontecer a impulsão. Trabalhe com seus alunos a flexão dos joelhos e a força máxima no salto. Não esqueça do amortecimento realizando ponta do pé, bola do pé e calcanhar.



# 5 UPPER BODY & ACTIVE RECOVERY

**TRACK:** Tear It Down – 3'28"

**FOCO DO TREINO:** Flexões intermediárias com ação do core e recuperação ativa com corridas e saltos na vertical no ritmo.

**SENTIMENTO DO TREINO:** Forte e Desafiador.

| TEMPO | CTS | DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO               | REP | DICA PRINCIPAL                      |
|-------|-----|--------------------------------------|-----|-------------------------------------|
| 0:00  | 2x8 | Desça do trampolim                   |     | <i>Desça por trás do trampolim.</i> |
|       | 2x8 | Preparação para Flexão Intermediária |     |                                     |

## TREINO DE FORÇA 1

|      |     |                                                                                                      |    |                                                       |
|------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------|
| 0:22 | 4x8 | <b>COMBO<sup>1</sup></b><br>Flexão Intermediária x2. (4cts)<br>Escalador Lento Alternado E, D (4cts) | 4x | <i>Desça duas vezes e puxe os joelhos alternados.</i> |
| 0:45 | 1x8 | Pare e retorne para o trampolim                                                                      |    | <i>Lentamente vá para o trampolim.</i>                |

## RECUPERAÇÃO ATIVA 1

|      |     |                               |    |                                              |
|------|-----|-------------------------------|----|----------------------------------------------|
| 0:51 | 1x8 | Corrida Hop Spl E, D 360°. BC | 4x | <i>Corrida completa para o lado direito.</i> |
| 0:57 | 1x8 | Springer A/P E, D. BC         | 4x | <i>Frente e trás.</i>                        |
| 1:02 | 1x8 | Corrida Hop Spl E, D 360°. BC | 4x | <i>Não gire e fique de frente.</i>           |
| 1:08 | 1x8 | Springer A/P E, D. BC         | 4x |                                              |

## TREINO DE FORÇA 2

|      |     |                                                                                                      |    |                                                 |
|------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------|
| 1:14 | 2x8 | Desça do trampolim e prepare-se para Flexão                                                          |    | <i>Retorne para as flexões.</i>                 |
| 1:25 | 4x8 | <b>COMBO<sup>2</sup></b><br>Flexão Intermediária x2. (4cts)<br>Escalador Lento Alternado D, E (4cts) | 4x | <i>Cotovelos apontam para trás e para cima.</i> |
| 1:48 | 2x8 | Flexão Intermediária 1/1                                                                             | 8x | <i>Agora acelere.</i>                           |
| 2:00 | 1x8 | Pare e retorne para o trampolim                                                                      |    |                                                 |

## RECUPERAÇÃO ATIVA 2

|      |     |                               |    |                                 |
|------|-----|-------------------------------|----|---------------------------------|
| 2:05 | 1x8 | Corrida Hop Spl D, E 360°. BC | 4x | <i>Corrida é para esquerda.</i> |
| 2:11 | 1x8 | Springer A/P D, E. BC         | 4x | <i>Salte frente e trás!</i>     |
| 2:17 | 1x8 | Corrida Hop Spl D, E 360°. BC | 4x |                                 |
| 2:22 | 1x8 | Springer A/P D, E. BC         | 4x |                                 |

## TREINO DE FORÇA 3

|      |     |                                |    |                                      |
|------|-----|--------------------------------|----|--------------------------------------|
| 2:28 | 2x8 | Desça e prepare-se para Flexão |    | <i>Retorne para as flexões.</i>      |
| 2:40 | 4x8 | Repetir COMBO <sup>1</sup>     | 4x |                                      |
| 3:02 | 2x8 | Flexão Intermediária 1/1       | 8x | <i>Mantenha os joelhos no chão</i>   |
| 3:14 | 2x8 | Flexão Intermediária 1/1       | 8x | <i>Desafio, sem joelhos no chão!</i> |
| 3:25 |     | Pare embaixo                   |    |                                      |



## 05. TEAR IT DOWN - 3:28 MINS

### INTRODUÇÃO

Explique para seus alunos o objetivo do treino. São 3 blocos de força por 2 blocos de recuperação ativa.

### TREINO DE FORÇA

Instrutor(a), passe as informações adequadas para a realização das Flexões Intermediárias e suas opções, por exemplo:

- *Os cotovelos apontam para trás e para cima.*
- *Desafio é realizar as flexões sem o apoio dos joelhos.*

### RECUPERAÇÃO ATIVA

Instrutor(a), neste track você executará a Corrida Hop com giro de 360° alternando os lados.

### DICAS DE ENSINO ESTÁGIO 2

#### FLEXÃO INTERMEDIÁRIA

- *Mãos espalmadas para dentro da costura.*
- *Cotovelos para cima.*
- *Desça o peito em direção da lona.*
- *Pressione a lona para baixo e sinta a instabilidade.*

#### ESCALADOR ALTERNADO

- *Puxe um joelho de cada vez.*
- *Mantenha o quadril abaixo da linha das costas.*
- *Sinta os ombros queimando.*

### DICA DA MÚSICA

Sinta o som da guitarra para estimular o treino.



# 6 TREINO MISTO EXTENSIVO

**TRACK:** Follow Me – 4'53"

**FOCO DO TREINO:** 4 Blocos de treino sendo o último Extensivo.

**SENTIMENTO DO TREINO:** Divertido e Forte.

| TEMPO                    | CTS | DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO            | REP | DICA PRINCIPAL                                      |
|--------------------------|-----|-----------------------------------|-----|-----------------------------------------------------|
| 0:00                     | 4x8 | Hidratação e retorno ao trampolim |     | <i>Suba no trampolim para o último pico cardio.</i> |
| 0:14                     | 4x8 | Grupado                           | 32x | <i>Explicação do FOCO</i>                           |
| 0:29                     | 4x8 | Chinelo Dpl. HOH                  | 8x  | <i>Prepare-se para o bloco extensivo.</i>           |
| <b>BLOCO DE TREINO 1</b> |     |                                   |     |                                                     |
| 0:44                     | 4x8 | Chinelo Dpl. Esp e Cruze          | 8x  | <i>Baixa intensidade.</i>                           |
| 0:58                     | 4x8 | Chinelo Dpl. Esp e Cruze          | 8x  | <i>Moderada intensidade.</i>                        |
| 1:13                     | 4x8 | Chinelo Spl. Dpl Soco e Cruze     | 16x | <i>Alta intensidade.</i>                            |
| <b>CARDIO ATIVO</b>      |     |                                   |     |                                                     |
| 1:27                     | 4x8 | Grupado                           | 32x | <i>Recuperação ativa.</i>                           |
| 1:42                     | 4x8 | Sprint Alto 1,2,3 E, D. BC        | 16x | <i>Agilidade.</i>                                   |
| <b>BLOCO DE TREINO 2</b> |     |                                   |     |                                                     |
| 1:56                     | 4x8 | Tesoura Dpl E, D. BC              | 8x  | <i>Baixa intensidade.</i>                           |
| 2:11                     | 4x8 | Tesoura Dpl E, D. BC              | 8x  | <i>Moderada intensidade.</i>                        |
| 2:26                     | 4x8 | Tesoura Spl E, D. BC              | 16x | <i>Alta intensidade.</i>                            |
| <b>RECUPERAÇÃO</b>       |     |                                   |     |                                                     |
| 2:40                     | 4x8 | Descanso                          |     |                                                     |
| 2:55                     | 4x8 | Grupado Pulsando                  | 32x | <i>Momento máximo do treino.</i>                    |
| <b>BLOCO DE TREINO 3</b> |     |                                   |     |                                                     |
| 3:10                     | 4x8 | Sprint Alto 1,2,3 E, D. BC        | 16x | <i>Agilidade e velocidade.</i>                      |
| 3:24                     | 4x8 | Chinelo Dpl. Esp e Cruze          | 8x  | <i>Moderada intensidade.</i>                        |
| 3:39                     | 4x8 | Chinelo Dpl. Esp e Cruze          | 8x  | <i>Alta intensidade.</i>                            |
| 3:53                     | 4x8 | Chinelo Spl. Dpl Soco e Cruze     | 16x | <i>Esforço máximo.</i>                              |
| 4:08                     | 4x8 | Tesoura Dpl E, D. BC              | 8x  | <i>Moderada intensidade.</i>                        |
| 4:22                     | 4x8 | Tesoura Dpl E, D. BC              | 8x  | <i>Alta intensidade.</i>                            |
| 4:37                     | 4x8 | Tesoura Spl E, D. BC              | 16x | <i>Esforço máximo.</i>                              |
| 4:51                     |     | Final                             |     |                                                     |





## 06. FOLLOW ME – 4:53 MIN

### INTRODUÇÃO

Explique o objetivo do último treino cardio, com a regulação da intensidade em cada movimento.

### MOVIMENTOS GRUPO 2

#### Dicas de Ensino Estágio 2

- *Experimente empurrar mais a lona e sinta seu abdominal!*
- *Sinta a FC alta e as pernas pesadas!*
- *Amplitude e velocidade para gastar mais energia e queimar mais calorias!*

### DICAS DE MOVIMENTOS

#### CHINELOS

Dicas de Ensino Estágio 2

- *Bata na lona com os pés chapados.*
- *Aumente a alavanca durante o aumento das intensidades.*

#### TESOURAS

Dicas de Ensino Estágio 2

- *Um pé depois o outro.*
- *Mantenha o quadril alinhado com os ombros e ligeiramente para frente.*

#### SPRINT ALTO 1,2,3

Dicas de Ensino Estágio 2

- *TÁH, TÁH, TÁH...*
- *Sinta a ação dos quadríceps para empurrar as pernas.*

#### DICA DA MÚSICA

Leve seus alunos ao treino intenso ao som dos tambores.

# 7 STABILITY HIPS

**TRACK:** I Wanna Know – 3'14"

**FOCO DO TREINO:** Estabilização de Quadril com ação dos posteriores da coxa e glúteos.

**SENTIMENTO DO TREINO:** Equilíbrio e Força.

| TEMPO                                    | CTS | DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO                                              | REP | DICA PRINCIPAL                         |
|------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------|
| 0:00                                     | 2x8 | Desça por trás do trampolim                                         |     |                                        |
| 0:13                                     | 2x8 | Deite-se no chão com os pés no trampolim<br>Prepara-se para a Ponte |     |                                        |
| <b>TREINO DE ESTABILIZAÇÃO E FORÇA 1</b> |     |                                                                     |     |                                        |
| 0:21                                     | 4x8 | Ponte 1/1/2. <i>Mãos no chão</i>                                    | 4x  | Suba o quadril rápido e desça devagar. |
| 0:36                                     | 4x8 | Ponte pulsando 3x. <i>Mãos no chão</i>                              | 4x  | Três, dois e páre....                  |
| 0:52                                     | 4x8 | Ponte pulsando 3x. <i>Mãos no chão</i>                              | 4x  | Aumente a altura do quadril            |
| <b>ALONGAMENTO</b>                       |     |                                                                     |     |                                        |
| 1:08                                     | 2x8 | Solte os joelhos para o lado E                                      |     | Relaxe os joelhos para o lado.         |
| 1:16                                     | 2x8 | Repetir para o outro lado                                           |     | Mude o lado.                           |
| <b>TREINO DE ESTABILIZAÇÃO E FORÇA 2</b> |     |                                                                     |     |                                        |
| 1:23                                     | 4x8 | Ponte 1/1/2. <i>Mãos no chão</i>                                    | 4x  | Contráia o glúteo.                     |
| 1:39                                     | 4x8 | Ponte pulsando 3x. <i>Mãos no chão</i>                              | 4x  | Pulse três vezes.                      |
| 1:55                                     | 4x8 | Ponte pulsando 3x. <i>Mãos no chão</i>                              | 4x  | Continue!                              |
| 2:10                                     | 4x8 | Ponte pulsando 15x. <i>Mãos no chão</i><br><b>OPÇÃO: 16x</b>        |     | Desafio, fique em cima.                |
| 2:26                                     | 4x8 | Relaxe a lombar de um lado para outro                               |     | Relaxe.                                |
| 2:41                                     | 2x8 | Sentado, estenda a perna E Alongue Posterior                        |     | Alongue a musculatura.                 |
| 2:49                                     | 2x8 | Puxe perna E, Alongue Quadríceps E                                  |     |                                        |
| 2:57                                     | 2x8 | Troque de lado, estenda a perna D                                   |     |                                        |
| 3:05                                     | 2x8 | Alongue Posterior<br>Puxe perna D, Alongue Quadríceps D             |     |                                        |
| 3:13                                     |     | Final                                                               |     | Agradeça seus alunos pelo treino.      |



## 07. I WANNA KNOW - 3:14 MINS

### INTRODUÇÃO

Treino de compensação e força dos músculos do quadril e parte inferior das costas.

### TREINO DE ESTABILIZAÇÃO

Instrutor(a), passe as informações adequadas para a posição e execução corretas para a **PONTE**.

### PONTE

#### DICAS DE ENSINO DE ESTÁGIO 2

- *Aproxime o bumbum do aro.*
- *Pés no centro do trampolim.*
- *Sinta a contração dos glúteos e posterior da coxa.*

Instrutor(a), indique para seus alunos as posições dos pés:

- **OPÇÃO 1:** pés paralelos no centro.
- **OPÇÃO 2:** pés paralelos com os calcanhares na costura.
- **OPÇÃO 3:** pés paralelos no aro

### DICA DA MÚSICA

Levada por uma batida pop, crie neste track um clima descontraído para o treino dos glúteos.