

CONTENIDO

01. Pelotón (Calentamiento)	3
02. Ritmo	4
03. Colinas	5
04. Terreno mixto	6
05. Intervalos	7
06. Trabajo de velocidad	8
07. Montaña	9
08. Vuelta a casa/Estiramientos	10
11. Glosario	11
12. Música	

01. PELOTÓN

MÚSICA Anywhere 4:41 min

1/1 = 117rpm

FOCO DEL TRACK

- Enseña a tus alumnos a calentar, haciéndoles conectar con el ritmo y la resistencia.
- Enseña el estilo de este relajado track, usando una voz relajada y conversacional.

PERFIL

3 bloques: el bloque 1 es corto, los bloques 2 y 3 son más largos para sentir los cambios de ritmo y la resistencia en las piernas

BLOQUE 1

0:05 Intro / _ Oh oh

4x8cts / Recuperación sentada

Sacudir brazos, rotar hombros • 1/2 F

0:22 / V1 / _ You're like a

4x8 / Pedaleo básico B 1/2 F

0:39 / They don't

4x8 / Pedaleo básico 3/4 F

0:55 / C / You anywhere

4x8 / Pedaleo básico 1/1 F

BLOQUE 2

1:11 / Br / (Low)

1x8 / Pedaleo básico • 3/4 F

1:15 / V2 / _ You take me

8x8 / Pedaleo básico 3/4 F

1:48 / QC / You anywhere

4x8 / Pedaleo básico • 3/4+ F

2:04 / C / You anywhere

4x8 / Carrera C 1/1+ F

2:21 / Instr / (Synth)

8x8 / Carrera • 1/1 F

BLOQUE 3

2:53 / Br

1x8 / Transición 1/1-3/4 F

2:58 / Br

25x8 / Repetir BLOQUE 2

a B

OBJETIVOS POR BLOQUE

1 CAPA 1

Posición/Resistencia/Ritmo

Enseña lo básico del PRR: Posición, Resistencia y Ritmo. Esto preparará a tus alumnos para el éxito rápidamente y con buena técnica.

- **Pedaleo Básico – manos a la anchura de los hombros, codos hacia dentro, pecho alto, caderas atrás**
- Cambio de ritmo, ritmo medio
- Vamos a por un pequeño cambio de marcha, pedalea durante 15 segundos en el beat

2 CAPA 2

Posición/Resistencia/Ritmo

Ahora mejora tu enseñanza usando señales de la Capa 2 para el PRR. Enseña a tus alumnos cómo pueden mejorar su técnica y empezar a trabajar un poco más duro.

- Empieza a sentir un poco más de conexión con el ritmo y la resistencia
- Esta vez vamos a buscar la Resistencia de carrera, tensión firme en las piernas con un poco de elasticidad
- Resistencia y velocidad en las piernas para subir el ritmo cardíaco. ¡Es el momento de entrar en calor!
- Carrera – cadera hacia la parte de atrás del sillín, relaja los brazos, ligera contracción del abdomen

3 CAPA 3

Motiva/Conecta

Crea energía en la sala alzando tu voz y transmitiendo entusiasmo con ella. Di a tus alumnos que es la última ronda; necesitan calentar y prepararse para el cambio de intensidad del Track 2.

- Ritmo y resistencia – ¡vamos a conectar con el entreno!
- Ahora sentimos una buena energía en las piernas

CONEXIÓN

Usa la baja intensidad de este track para conectar con tus alumnos, uniéndolos a tus alumnos nuevos y a tus alumnos habituales. Mientras conectas con tus alumnos, conecta con el estilo fresco de la canción. Relájate y conversa mientras pedaleas al ritmo de la música.

02. RITMO

MÚSICA Hole In My Soul 5.36 min
1/1 = 131rpm

FOCO DEL TRACK

- Enseña a tus alumnos con claridad a encontrar la Resistencia de Carrera y Escalada con muchas señales de sensaciones.
- Usa tu voz para crear contraste durante el track.

PERFIL

4 por bloque: 2 llanos cortos y rápidos y 2 bloques más largos combinando escaladas y llanos rápidos y más largos.

BLOQUE 1

0:00 / Intro			
2x8 / Recuperación sentada			
Sacudir brazos, rotar hombros	B	1/2	F
0:15 / V1 / _ Strike up the			
6x8 / Pedaleo básico		3/4	F
0:31 / _ Bring down the			
4x8 / Pedaleo básico		3/4	F
0:45 / PC / Take a bow _			
2x8 / Pedaleo básico	C	3/4	F
0:52 / Top again			
2x8 / Pedaleo básico		3/4+	M
1:00 / C / Hole in my			
8x8 / Carrera (Hacia delante)		1/1	D

BLOQUE 2

1:29 / Instr			
2x8 / Pedaleo básico		1/1–3/4	F
1:37 / V2 / _ Whip up the			
4x8 / Pedaleo básico		3/4	F
1:51 / _ Strike up the			
4x8 / Pedaleo básico		3/4	F
2:06 / PC / _ And every			
2x8 / Pedaleo básico	C	3/4	F
2:14 / Top again			
2x8 / Pedaleo básico		3/4+	M
2:21 / C / Hole in my			
8x8 / Carrera (Hacia delante)		1/1	D

BLOQUE 3

2:50 / Instr / (Low)			
2x8 / Pedaleo básico	E	1/2	F
2:57 / V3 / Find each			
4x8 / Escalada de pie		1/2	M
3:12 / Name			
2x8 / Ataque de pie		3/4	M
3:19 / C / Hole in my			
8x8 / Carrera (Hacia delante)		1/1	D
3:49 / Instr / (Synth)			
6x8 / C. aerodinámica (Hacia delante)		1/1	D

BLOQUE 4

4:11 / Br /			
½x8 / Transición		1/1–1/2	F
4:13 / Instr /			
22x8 / Repetir BLOQUE 3			

OBJETIVOS POR BLOQUE

1 CAPA 1

Posición/Resistencia/Ritmo

- Enseña a tus alumnos a aumentar la resistencia a Resistencia de carrera, preparándoles para el entreno. Usa señales de PRR de la Capa 1 para establecer rápido la técnica de pedalada.
- Estamos aumentando de una tensión ligera a una tensión más fuerte con facilidad para moverte, y esa es nuestra Resistencia de carrera
 - Carrera – **pecho alto, tronco relajado, deslízate hacia delante, hombros abajo, punta de los pies ligeramente hacia abajo**

2 CAPA 2

Posición/Resistencia/Ritmo

- Este bloque es igual que el anterior, pero ahora han de trabajar más duro. Usa señales de la Capa 2 para mejorar la técnica y controlar la intensidad.
- Deja que la Resistencia de carrera ralentice tus piernas
 - Recuerda: *tensión fuerte con facilidad para moverte – esa es la Resistencia de carrera*
 - Deslízate hacia delante y hunde las puntas de los pies para poder mover rápido las piernas
 - Relaja tu cuerpo; deja que tus piernas hagan todo el trabajo

3 CAPAS 1 Y 2

Posición/Resistencia/Intensidad física

- Déjales recuperar. Enséñales a añadir resistencia para buscar una marcha de escalada suave. Prepara a tus alumnos con una buena técnica de escalada usando señales de la Capa 1. Después vuelve a Resistencia de carrera y vuelve a acelerar; esta vez es más largo.
- Aumenta bastante la carga y busca la Resistencia de escalada
 - Escalada de pie – **pecho alto, cadera atrás**
 - Vamos a subir con una ligera aceleración, después nos sentamos durante 50 segundos – ¡rápido!
 - Reduce a Resistencia de Carrera
 - ¡Aguanta ahí! ¡Ahora ya lo tenemos!
 - Recuerda: *círculos pequeños y rápidos para unas piernas rápidas*
 - ¡Últimos 20 segundos en el sillín! Quédate con nosotros en Carrera aerodinámica
 - Carrera aerodinámica – **inclínate un poco más**

4 CAPA 3

Inspira/Motiva

- Motiva e inspira con tu voz y tus señales para que tus alumnos se esfuercen para terminar la última fase de subida y bajada con un buen nivel de intensidad.
- ¡Recuerda indicar con antelación cuándo levantarse y sentarse en las transiciones rápidas!
- ¡Último esfuerzo; todos nuestros sistemas están activos!
 - En este último vamos con un poco más de fuerza – ¡se acerca el Track 3!

PERFORMANCE

Éste es un buen track para cantar, si es algo que va contigo. Usa los cambios drásticos de energía de la canción para crear contraste con tu voz. Usa una voz relajada en los versos, después sube la intensidad de tu voz en los cotos, donde la energía cambia.

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

El 3º y 4º bloque tienen fases de velocidad más largas. Asegúrate de ayudar a sentirse mejor a aquellas personas que tienen dificultades para pedalear rápido durante periodos largos de tiempo si ves que empiezan a pedalear más lento. Di algo como: “si empiezas a ir más despacio, no pasa nada – sólo sigue pedaleando tan rápido como puedas. ¡La intención es lo que cuenta!”

03. COLINAS

MÚSICA Side To Side 6:14 min
1/1 = 90rpm

FOCO DEL TRACK

- Enseña con claridad los dos ritmos de escalada; usa señales simples y claras de Ritmo y Resistencia.
- Diviértete con esta canción y usa la música y la letra.

PERFIL

- 3 rondas pedaleando a 2 cadencias. 1 escalada corta para establecer la Resistencia de Escalada y 2 escaladas idénticas de 2 minutos!

BLOQUE 1

0:00 / Intro / 4x8 / Recuperación sentada			
Sacudir brazos, rotar hombros	B	1/2	F
0:13 / V1 / Talkin' to ya _			
8x8 / Pedaleo básico	↗	1/1	F
0:37 / PC / These friends			
4x8 / Pedaleo básico	E	1/2	F
0:49 / C / All night			
4x8 / Escalada de pie	↗	1/2	M
1:01 / All night			
4x8 / Escalada de pie	•	1/1	D

BLOQUE 2

1:14 / V2 / Been tryna			
8x8 / Pedaleo básico	↘	1/1	F
1:37 / PC / These friends			
4x8 / Pedaleo básico	E	1/2	F
1:50 / C / All night			
4x8 / Escalada de pie	↗	1/2	M
2:01 / All night			
4x8 / Escalada de pie	• opc	1/1	D
2:14 / It's the new			
4x8 / Escalada de potencia	•	1/1	D
2:26 / All these			
4x8 / Escalada de pie	•	1/1	D
2:38 / Kissing me			
4x8 / Ataque de pie	• 1/1o 1/1+		D
2:50 / These friends			
4½x8 / Recuperación de pie	•	1/4	F
3:04 / C / All night			
4x8 / Escalada de pie	•	1/1	D
3:16 / All night			
4x8 / Ataque de pie	• 1/1 o 1/1+		D
3:27 / _ New style			
4x8 / Escalada de potencia	•	1/1	D

BLOQUE 3

3:40 / Br			
1½x8 / Transición			F
3:44 / V2 / Been tryna			
48½x8 / Repetir BLOQUE 2	↘ a	C	

OBJETIVOS POR BLOQUE

1 CAPA 1

Posición/Resistencia/Ritmo

- Establece una Resistencia clara de escalada antes de pomerte de pie para que tus alumnos puedan sentir el trabajo en la escalada corta de 15 segundos. Usa señales de la Capa 1 para enseñar la Posición y que tus alumnos se muevan con buena técnica y señales de ritmo para que puedan sentir los diferentes ritmos de trabajo y de la música.
- Pedaleo básico – **cadera atrás, relaja el tronco**
 - Necesitamos una Resistencia de escalada pesada, *auméntala bastante para ralentizar las piernas, se tiene que sentir pesada*
 - Escalada de pie – **eleva el pecho, cadera atrás, de lado a lado**, ligero y elevado

2 CAPAS 1 Y 2

Posición/Resistencia/Intensidad física

- Recuerda la importancia de usar la Resistencia de escalada antes de la siguiente escalada, para asegurarte de que tus alumnos pedalean con la intensidad correcta. Di a tus alumnos que esta ronda es larga. Como el Bloque 1 era corto, vuelve a usar señales de la Capa 1, después usa la Capa 2 para que sepan cómo pedalear mejor, cómo deberían sentirse y qué hacer si no sienten esa intensidad.
- Los siguientes dos bloques son más largos y, definitivamente, serán más duros
 - Resistencia de escalada – *una marcha muy grande que ralentine tus piernas; una activación de los músculos que te hará más fuerte*
 - 2 minutos de trabajo por delante
 - Escalada de potencia – *cadera atrás para más potencia*
 - 30 segundos de trabajo, un descanso arriba
 - Ataque de pie – *caderas hacia delante, acelera*
 - Quedan 45 segundos de trabajo en este bloque – *aquí es donde nos hacemos fuertes*

3 CAPA 3

Resistencia/Posición/Intensidad física

- Es igual que el Bloque 2. Deja que tus alumnos recuperen y haz que vuelvan al entreno. Prepáralos igual que en el bloque anterior, con señales simples y claras, ¡pero esta vez añade algunas señales de motivación para que se esfuercen al máximo hasta la cima!
- Vuelve a esa Resistencia de escalada pesada; *auméntala bastante hasta que se ralenticen tus piernas*
 - Has de sentirlo ahoa para tener resultados más adelante
 - Usa tu cuerpo, de lado a lado, para que te ayude a moverte más rápido
 - 45 segundos – *¡hasta el final de este track!*
 - Ahora nos hacemos más fuertes; *ahora creamos músculos más definidos*
 - Vamos – *¡pedalea conmigo!*

CONEXIÓN

Diviértete con esta pegadiza canción. Usa una voz fuerte y muévete con energía de lado a lado mientras te diviertes, especialmente en las fases de ritmo en 1/2, en las que tienes más tiempo para jugar. ¡Diviértete en este track!

PERFORMANCE

Usa las señales iniciales y después haz énfasis en que utilicen una Resistencia de escalada pesada al inicio del track, en el Bloque 1, para que no se pasen el resto de la escalada buscando la resistencia adecuada. ¡Así tendrás más tiempo para divertirte con esta canción súper cool!

04. TERRENO MIXTO

MÚSICA Her 6:07min

1/1 = 137rpm

FOCO DEL TRACK

- Haz que tus alumnos sientan el éxito en las fases largas y rápidas haciendo énfasis en que no pasa nada si empiezan a pedalear más lento – es más importante la duración del esfuerzo.

PERFIL

- 3 rondas de Terreno mixto con escaladas y llanos rápidos y largos en los bloques 2 y 3.

BLOQUE 1

0:00 / Intro / 8x8 / Recuperación sentada			
Sacudir brazos, rotar hombros		1/2	F
0:28 / V1 / Wake up without 8x8 / Pedaleo básico		3/4	F
0:56 / PC / _ When I'm 8x8 / Pedaleo básico		3/4+	M
1:24 / C / _ Something 8x8 / Carrera (Hacia delante)		1/1	D

BLOQUE 2

1:52 / Instr / (Low) 4x8 / Pedaleo básico	•	1/2	F
2:06 / V2 / _ My bearing 2x8 / Recuperación sentada, Sacudir brazos, rotar hombros	•	1/4	F
2:12 / _ I like the 2x8 / Pedaleo básico		1/4	M
2:20 / _ Now as I 4x8 / Escalada de pie	•	1/4	M
2:34 / _ Now as I 4x8 / Escalada de pie Opt 1/2+ last 2x8		1/2	M
2:48 / Instr / (Synth) 8x8 / Carrera (Hacia delante)	a	1/1	D
3:16 / C / _ And I feel 8x8 / C. aerodinámica (Hacia delante)	•	1/1	D

BLOQUE 3

3:44 / Instr / (Low) 32x8 / Repetir BLOQUE 2			
5:37 / Outro / _ Drifting away 8x8 / Pedaleo básico, Recuperación sentada		1/2	F
a			

OBJETIVOS POR BLOQUE

1 CAPA 1

Posición/Resistencia/Ritmo

- Usa señales de PRR de la Capa 1 mientras te mueves hacia la primera fase de trabajo.
- Vamos a relajarnos un poco antes de volver al entreno
 - Primer bloque, se acerca un llano
 - Dos pequeños aumentos de resistencia para llegar a la Resistencia de carrera; tensión fuerte pero pedaleas con facilidad
 - Pedaleo básico – **pecho alto, codos relajados, relaja los brazos**
 - Carrera – **caderas hacia la parte de delante del sillín, punta del pie hacia abajo, relaja el cuerpo**

2 CAPAS 1 Y 2

Posición/Resistencia/Ritmo

- Establece una Resistencia de escalada fácil e indica a tus alumnos la coreografía, preparándoles para la siguiente fase de trabajo. Reta a tus alumnos a buscar su máxima velocidad durante los primeros 30 segundos. Después, durante los últimos 30 segundos, hazles sentir bien si sus piernas se ralentizan. Debes hacer énfasis en la duración del esfuerzo, no tanto en el ritmo.
- Aumenta hasta una Resistencia de escalada fácil, empieza lento, 1, 2, 1, 2
 - Escalada de pie – **pecho alto, cadera atrás, ligero movimiento de lado a lado**
 - Nos inclinamos delante, vamos a acelerar; nos sentamos y reducimos a Resistencia de Carrera ¡y pedaleamos rápido!
 - Caderas delante para ayudar a que las piernas vayan más rápido; hunde la punta del pie para hacer círculos más pequeños/rápidos
 - Últimos 30 segundos, si tus piernas se mueven más despacio o tu ritmo empieza a bajar, no pasa nada. Lo que importa ahora es la duración

3 CAPA 3

Motiva/Inspira

- Igual al Bloque 2. Usa muchas señales de la Capa 3 para motivar e inspirar a tus alumnos hasta el final; sé motivador y positivo. Recuerda ofrecer la opción de pedalear más lento. Tienes que conseguir que todos sientan el éxito.
- Tienes otra igual
 - Tienes que completar el minuto – ése es nuestro objetivo. Los primeros 30 segundos son fáciles – puedes permanecer en el beat. Los siguientes 30 segundos acelerarás o descenderás. Da igual – lo importante es la duración
 - Cuanto más en forma te pongas, más rápido irás, ¡y durante más tiempo podrás mantenerlo!
 - Comprueba – ¿te has quedado muy atrás? Si añadiste un poco de resistencia, si es demasiada y es demasiado esfuerzo, ¡reduce un poco!
 - Últimos 30 segundos – ¡depende de ti! Lento o en el beat. ¡Mantén el ritmo!
 - La duración mejora el fitness; el tiempo bajo tensión mejora el fitness

PERFORMANCE

Este track está relacionado con los Track 3 y 5, creando un buen contraste entre los tres. Tiene una energía y unas subidas fantásticas, y nos lleva hasta el Track 5. Empieza a aumentar la intensidad y la energía de tu voz y tu cuerpo a medida que entras en las fases de trabajo.

05. INTERVALOS

MÚSICA Wild Horses 6:21 min
1/1 = 87rpm

FOCO DEL TRACK

- Enseña la Resistencia y el Ritmo correctos para conseguir el efecto de entrenamiendo de la potencia.
- Enseña la ligera reducción de resistencia y la ligera aceleración de los últimos 20 segundos de los Bloques 2 y 3 para que sientan la subida física y emocional mientras la música los lleva hacia la recuperación.

PERFIL

- 3 bloques de intervalos explosivos: Bloque 1, 40 segundos; y los Bloques 2 y 3 son idénticos – unos 80 segundos cada uno.

BLOQUE 1

0:00 / Intro / 4x8 / Recuperación sentada, Sacudir brazos, rotar hombros		1/2	F
0:11 / Instr / (Beeps) 4x8 / Pedaleo básico		1/1	F
0:22 / (Low) 2x8 / Pedaleo básico		1/2	F
0:27 / V1 / _ I'm a dreamer 8x8 / Recuperación sentada, Sacudir brazos, rotar hombros		1/2	F
0:49 / _ There's a window 6x8 / Pedaleo básico		1/1	F
1:06 / C / _ I will survive 8x8 / Ataque de pie		1/1	M
1:28 / Instr / (Synth) 8x8 / Carrera		1/1	D

BLOQUE 2

1:50 / V2 / _ I remember 8x8 / Pedaleo básico		1/1	F
2:12 / C / _ I will survive 8x8 / Ataque de pie		1/1	M
2:34 / QC / _ I will survive 4x8 / Recuperación de pie		1/4	F
2:45 / _ I will move 4x8 / Recuperación de pie		1/2	F
2:56 / C / _ I will survive 8x8 / Ataque de pie		1/1	D
3:18 / Instr / (Synth) 8x8 / Carrera		1/1	D
3:40 / (High synth) 8x8 / Carrera		1/1+	D

BLOQUE 3

4:03 / Br / 1x8 / Transición	1/1
4:05 / V3 / _ I remember 48x8 / Repetir BLOQUE 2	

OBJETIVOS POR BLOQUE

1 CAPA 1

Posición/Resistencia/Ritmo

- Usa este primer bloque para establecer la Resistencia y el ritmo de pedaleo correctos. Usa señales PRR de la Capa 1, destacando lo que deben sentir.
- Dos aumentos hasta encontrar la Resistencia de Ataque, tensión pesada con dificultad para moverte
 - Ataque de pie – **inclínate, pecho alto, abdomen fuerte**
 - Carrera – **cadera atrás, cuerpo fijo, agarra el manillar y contrae el abdomen**

2 CAPA 2

Posición/Ritmo

- Déjales recuperar, después enseña a tus alumnos a establecer rápido la Resistencia y el Ritmo correctos para prepararte para volver al entreno. Haz que tus alumnos se muevan con buena técnica pero usa señales de la Capa 2 – ¡les ayudará a trabajar más duro! En los últimos 20 segundos de Carrera, reduce UN POCO la resistencia para poder mover las piernas sólo un poco más rápido. ¡Asegúrate de que no reducen demasiado! ¡Recuérdales el ritmo al que deberían estar pedaleando y qué han de hacer si no lo siguen!
- Busca una Resistencia de Ataque pesada
 - Inclínate y sube las rodillas – ¡usa más tus cuádriceps!
 - Mantén la resistencia mientras vamos más lento
 - ¡La siguiente parte del bloque marcará una diferencia en tu fitness! ¡20 segundos arriba y 40 abajo!
 - Mantén la resistencia, siéntate atrás. Es más duro, así que agarra el manillar, contrae el abdomen y empuja con las caderas desde la parte de atrás del sillín
 - Reducimos sólo un poco y aceleramos, ¡no demasiado rápido!
 - Esto acelerará tu metabolismo

3 CAPA 3

Motiva/Inspira

- Último bloque. Cuando tus alumnos empiecen a sentir la fatiga, has de ayudarlos a llegar al final del track pedaleando con buena técnica. Motiva e inspira a tus alumnos a tener éxito siendo un ejemplo de lo que es un atleta pedaleando con máxima intensidad.
- Buen trabajo, chicos – tenemos uno más
 - Esto es: hora de entrenar: ¡hora de un cambio!
 - ¿Venís conmigo en este último esfuerzo?
 - 20 / 20 / 20 – 60 segundos. ¡A por ello!
 - El mejor comienzo para tu fitness
 - Reduce un poco, potencia
 - Haz un cambio: marca la diferencia. ¡Un pequeño esfuerzo puede marcar una gran diferencia!

PERFORMANCE

Destaca el estilo de esta canción drum 'n' bass acelerada jugando con los cambios de coreografía. Especialmente en los cambios de ritmo – fdesde una recuperación lenta, hasta una recuperación con un ritmo medio siguiendo el beat de la música. Usa tu cuerpo y tu voz para crear contraste y entusiasmo y para adaptarte al estilo de la canción.

06. TRABAJO DE VELOCIDAD

MÚSICA Indian Summer 6:21 min

1/1 = 85rpm

FOCO DEL TRACK

- Enseña a tus alumnos a acelerar en las fases de velocidad por encima del beat y a volver al beat.
- Usa una voz más suave pero motivante, intentando no tapar esta preciosa canción.

PERFIL

- 3 fases de velocidad con aceleraciones por encima del beat y en el beat de la música.

BLOQUE 1

0:00 / Intro /			
1½x8 / Recuperación sentada,			
Sacudir brazos, rotar hombros	B	1/2	F
0:11 / Instr / (Synth)			
4x8 / Pedaleo básico	•	1/1	F
0:33 / (Chant)			
4x8 / Pedaleo básico	C	1/1	F
0:56 / (Upbeat chant)			
4x8 / Carrera (Hacia delante)	•		D
2x			
1x8 1/1++ aceleración			
1x8 1/1 en el beat			
1:18 / (Synth)			
4x8 / Carrera (Hacia delante)	•	1/1++	D

BLOQUE 2

1:41 / (Low)			
2x8 / Transición	•	1/1++-1/2	F
1:52 / (Chant)			
4x8 / Pedaleo básico	↘	1/1	F
2:15 / (Beat)			
4x8 / Escalada de pie	C	1/2	F
2:38 / (Upbeat chant)			
8x8 / Carrera (Hacia delante)	↘		D
4x			
1x8 1/1++ aceleración			
1x8 1/1 en el beat			
3:23 / (Synth)			
4x8 / Carrera (Hacia delante)	•	1/1++	D

BLOQUE 3

3:45 / (Low)			
22x8cts / Repetir BLOQUE 2			
5:50 / Outro /			
4x8cts / Pedaleo básico	↘	1/2	F
↘ a B			

OBJETIVOS POR BLOQUE

1 CAPA 1

Posición/Resistencia/Ritmo

- Usa señales PRR claras de la Capa 1 para establecer una buena técnica para pedalear rápido. Indica las fases de velocidad con antelación diciendo a tus alumnos que acelerarán por encima del beat durante 8cts y después volverán al beat durante 8cts. Cuenta atrás las aceleraciones para conseguir el máximo efecto en cada una. Después, indica con antelación la fase de velocidad de 20 segundos en 1/1++ en las últimas 8cts de las aceleraciones para que tus alumnos sepan cuánto tiempo queda y que puedan trabajar duro hasta la recuperación.
- Resistencia de carrera – presión firme con espacio para moverte
 - Carrera – **relaja los brazos, baja los hombros**
 - 2x8 cuentas por encima del beat, 8 cuentas en el beat – explosión de velocidad
 - ¡Acelera! 8, 7, 6, 5
 - ¡Aún no hemos terminado! 20 segundos, ¡máximo esfuerzo!
 - Caderas hacia delante, ¡hunde un poco la punta del pie abajo para más velocidad!

2 CAPA 2

Posición/Resistencia/Ritmo

- Usa una voz más suave en la recuperación, deja que la música brille. Indica la escalada con antelación para que tengas tiempo de encontrar la Resistencia de escalada antes de ponerte de pie. Indica las aceleraciones con antelación en los últimos 2x8 de escalada. Di a tus alumnos que esta vez hay 4 aceleraciones por encima y en el beat. Cuenta atrás las dos primeras aceleraciones para que sepan durante cuánto tiempo aceleran en cada ritmo, después dales el control de las dos últimas. Máxima intensidad en los 20 últimos segundos de 1/1++ . En este bloque usa señales de la Capa 2 para ayudar a tus alumnos a moverse más rápido y enséñales los beneficios de estas aceleraciones.
- Resistencia de escalada – aumenta bastante la resistencia
 - Eleva el pecho, esto te ayuda a respirar
 - 4 por encima del beat, volvemos al beat
 - ¡Aceleraciones para ponernos más en forma!
 - 20 segundos – ¡máximo esfuerzo!
 - ¡Es el momento de ponerse más en forma, de hacernos más rápidos!

3 CAPAS 2 Y 3

Ritmo/Inspira/Motiva

- Última fase de trabajo de velocidad, y es idéntica al Bloque 2. En realidad no tienes que decir nada diferente. Vuelve a usar señales PRR simples y claras para que tus alumnos sepan lo que están haciendo y durante cuánto tiempo. Usa señales de la Capa 3 para motivar e inspirar en los últimos 20 segundos por encima del beat. Diles que tú también sientes el trabajo. Es una fase de velocidad dura; tus alumnos lo agradecerán
- Una vez más al mismo ritmo
 - Deja que tu cuerpo se llene de oxígeno; recárgate de energía
 - ¡Una vez más! 4 aceleraciones por encima del beat y en el beat, 20 segundos y aceleramos!
 - ¡Veamos el cambio de velocidad!
 - ¡Estoy aquí con vosotros!
 - Eso es – 20 segundos, ¡todo lo que tengas!
 - Olvidate del reto, sólo mira el cambio

PERFORMANCE

Esta canción es tan única y preciosa que tiene un estilo eufórico y liberador. Indica con antelación las aceleraciones para que no tengas que hablar demasiado en las fases de trabajo. Busca tu voz natural, más suave, pero motivante ¡y deja que la música haga todo el trabajo!

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

En este track usa señales cortas, claras y simples ¡para no tener que hablar demasiado y cubrir esta preciosa canción!

07. MONTAÑA

MÚSICA All Systems Down

6:42 min

1/1 = 64rpm

FOCO DEL TRACK

- Adapta tu voz y tu forma de moverte al estilo de la canción, creando una experiencia tipo ejército – tú eres su sargento. Usa señales inclusivas para incluir a todos.
- Enseña el 'Test de Fitness' del 2º bloque usando muchas señales de la Capa 2 para buscar la intensidad adecuada.

PERFIL

- 3 bloques para llevarlos a casa, incluyendo un test de fitness de un minuto en la Ronda 2 que te desafiará hasta el siguiente nivel.

BLOQUE 1

0:00 / Intro /			
4x8 / Recuperación sentada,			
Sacudir brazos, rotar hombros	B	1/2	F
0:15 / Instr / (Drumbeat)			
4x8 / Pedaleo básico	R	1/1	F
0:30 / (Upbeat)			
4x8 / Escalada de pie	C	1/1	M
0:45 / (Windup)			
4x8 / Escalada de pie	T	1/1	M
1:00 / (Drop)			
4x8 / Escalada de pie	T	1/1	D
1:15 / (Drum)			
4x8 / Escalada de pie	T	1/1	D
1:29 / (Horn)			
4x8 / Escalada de potencia	•	1/1	D
1:45 / (Horn)			
4x8 / Escalada de pie	•	1/1	D

BLOQUE 2

2:00 / (Low)			
7x8 / Recuperación de pie	•	1/2	F
2:30 / (Bleeps)			
16x8 / Escalada de potencia	•	1/1	D
3:38 / (Heavy)			
4x8 / Escalada de pie	T	1/1	D
3:52 / (Pulsing beat)			
4x8 / Escalada de pie	T	1/1	D
4:08 / (Pulsing synth)			
4x8 / Escalada de potencia	•	1/1	D
4:23 / (Pulsing synth)			
4x8 / Escalada de pie	•	1/1	D

BLOQUE 3

4:38 / (Windup)			
4x8 / Pedaleo básico	T	1/1	F
4:53 / (Windup)			
4x8 / Pedaleo básico	T	1/1+	F
5:08 / (Bass)			
4x8 / Escalada de pie	T	1/1	D
5:23 / (Heavy pulse)			
4x8 / Escalada de pie	T	1/1	D
5:38 / (Downbeat)			
4x8 / Escalada de potencia	•	1/1	D
5:53 / (Low chant + downbeat)			
4x8 / Escalada de pie	•	1/1	D
6:08 / (Low)			
8x8 / Escalada de potencia	•	1/1 o 1/1+	D
T a B			

OBJETIVOS POR BLOQUE

1 CAPA 1

Resistencia/Ritmo

Enseña a tus alumnos el PRR con señales de la Capa 1 para que vuelvan a escalar, pedaleando con la Posición, la Resistencia y el Ritmo correctos. Usa 1 minuto de Escalada de pie 1 para espaciar tus señales, diciendo algo en cada cambio de marcha.

- Resistencia de escalada – *marcha pesada, desafía a tus piernas*
- Escalada de pie – **pecho alto, cadera atrás, cambia el peso del cuerpo para ayudarte a empujar la resistencia, de lado a lado**
- Vamos todos juntos
- Escalada de potencia — **cadera hacia la parte de atrás del sillín, agarra fuerte el manillar**

2 CAPA 2

Ritmo/Resistencia

Este bloque tiene un test de fitness de 1 minuto para desafiar a tus alumnos, ¡después añadimos otro minuto al asalto! Con la misma resistencia que encontramos en el primer bloque, nos sentamos y ralentizamos el ritmo hasta que la música empieza a subir. Sólo pedalea al ritmo del beat. En esta fase, la clave es asegurarse de que tus alumnos no pedalean demasiado rápido; y esto dependerá de la resistencia que tienen. Si no tienen suficiente ¡pedalearán demasiado rápido! Plndica con antelación el cambio a Escalada de pie, asegurándote de que primero van más despacio añadiendo más resistencia. Usa señales de la Capa 2 para asegurarte de que pedalean con buena técnica y con el nivel adecuado de intensidad. Mantén esta intensidad en el último minuto, porque es cuando aparecerá la fatiga.

- ¡Deja la resistencia igual!
- 1 minuto, voy a retaros con un test de fitness
- Vamos a pasar de ir lento a ir rápido manteniendo esta resistencia
- Escalada de potencia – *cadera atrás, agarra el manillar y contrae el abdomen*
- Ahora siente esa resistencia pesada. Vamos a ir más rápido, vamos a darle un poco de gas
- Aquí llega la zona de reto
- Si lo necesitas, baja un poco la intensidad
- Ahora te sientes liberado, lleguemos a la cima juntos
- Usa tu peso corporal, de lado a lado. Sigue a pesar de la fatiga en tus piernas
- Sorpréndete a ti mismo – ¡sigue hasta el final!

2 CAPA 2

Inspira/Motiva

Una breve prórroga en la que reagrupamos y nos preparamos para el bloque final. Ya has hecho toda la enseñanza técnica – ahora se trata de hacer que tus alumnos terminen los últimos 90 segundos sintiéndose satisfechos por haber trabajado tan duro como podrían. Usa señales de la Capa 3 para inspirar a tus alumnos a llegar allí, con un enfoque positivo e inclusivo. Haz muchas referencias al tiempo hasta el final.

- Reagrupa a tus alumnos, volvemos siendo uno, vamos todos juntos, somos fuertes
- ¿Qué pensáis? ¿Toda la carne en el asador?
- 90 segundos – ésta la vamos a bordar
- Hasta el final, pedalea hasta tu límite
- Hora de comprometerse – ¿vas a comprometerte?
- Más rápido si puedes, ¡sorpréndete!
- Hasta el final. ¡Nadie se quedará atrás!

CONEXIÓN

Conecta con la música creando un estilo de marcha en el track, en el que empezamos juntos y terminamos juntos como pelotón. En los Bloques 1 y 3 muéstrate muy inclusivo, usando mucho el 'nosotros' y señales tipo 'nos'. El Bloque 2, es una oportunidad de romper los moldes en el test de fitness y encontrar tu marca personal. Volveremos juntos a casa, ¡nadie se quedará atrás!

CONSEJOS DE ENSEÑANZA

En el Bloque 2, para conseguir los auténticos beneficios del test de fitness asegúrate de que tus alumnos tienen suficiente resistencia. A medida que aumenta el ritmo, las piernas no deberían pedalearse demasiado rápido ni demasiado fácil. Anima a tus alumnos a usar la resistencia que usaron en el Bloque 1, pero ofréceles la posibilidad de reducir un poco la resistencia si lo necesitan.

08. VUELTA A CASA/ ESTIRAMIENTOS

MÚSICA This Girl 3:16min
1/1 = 122rpm

FOCO DEL TRACK

- Pedalea para recuperar las piernas y celebra con tus alumnos que habéis completado el entreno.

PERFIL

- Liberamos un poco las piernas antes de estirar los músculos que nos ayudan a pedalear.

BLOQUE 1

0:00 / Intro / (Low vocals)

2x8 / Recuperación sentada

Sacudir brazos, rotar hombros B 1/2 F

0:08 / V1 / _ Money rains

8x8 / Pedaleo básico 3/4 F

0:39 / Br /

1x8 / Pedaleo básico 3/4 F

0:43 / Instr / (Saxophone)

5x8 / Carrera • 3/4 F

1:03 / (Sax & beat)

6x8 / Carrera • 1/1 F

BLOQUE 2

1:26 / (Low)

2x8 / **Transición bajar de la bici**

1:34 / V2 / **These** presents

4x8 / **Estiramiento cuádriceps de pie** D

1:50 / _ You buy me

4x8 / **Estiramiento cuádriceps de pie** Iz

2:06 / _ Will you

7x8 / **Estiramiento glúteo** Iz, D

2:34 / (Beat & sax)

6x8 / **Estiramiento isquiotibial de pie** Iz, D

2:57 / Outro /

4x8 / **Estiramiento parte baja de la espalda, con soporte en la bici**

Sacudir piernas y felicitar por el entrenamiento

OBJETIVOS POR BLOQUE

1 CAPA 1

Enseña a tus alumnos a descargar las piernas y a hacer que descienda el ritmo cardíaco.

- Resistencia base ligera y Ritmo medio
- Bien hecho, chicos. Es el momento de pasear
- 45 minutos con la soga al cuello – ¡ahora deberíais sentirlos genial!

2 CAPA 2

Enseña a tus alumnos los estiramientos y recuérdales los beneficios, ej. ayudar en el proceso de recuperación.

- Estiramiento de cuádriceps – una rodilla junto con la otra rodilla, talón hacia el glúteo
- Estiramiento de glúteos – caderas atrás, siéntate para estirar
- Estiramiento de isquiotibiales – alarga la parte posterior de la pierna, pecho alto, cadera atrás

GLOSARIO

POSICIONES BÁSICAS DE RPM

Durante la clase usamos diferentes posiciones de pedaleo. Estas generan en el cuerpo diferentes demandas y trabajan diferentes músculos. Los cambios de posición crean los máximos beneficios, evitando causar un estrés excesivo en el cuerpo y aportando variedad a la clase; un factor importante del ciclismo indoor.

Algunas posiciones se usan en ritmos o resistencias específicas, ya que están diseñadas para la velocidad, la escalada, la potencia o la recuperación. Las otras se usan con todos los ritmos y resistencias. Tu objetivo es pedalear de forma eficiente y efectiva en cada posición y hacer que tus alumnos hagan lo mismo.

PREPARACIÓN DE LA BICICLETA

Antes de empezar la clase utiliza esta “comprobación rápida sobre la bicicleta” para asegurarte de que tus alumnos están en una posición segura y efectiva.

ALTURA DEL SILLÍN

Lleva los pies a la posición de las 12 y las 6 en punto. Saca el pie del calapiés y coloca el talón encima del pedal. Con la pierna estirada y las caderas al mismo nivel, el talón debería estar tocando ligeramente el pedal. Ésta es una buena altura del sillín para generar fuerza. Si el talón toca el pedal fácilmente y la rodilla está flexionada, el sillín está demasiado bajo. Si no puedes llegar a tocar el pedal sin perder la alineación de las caderas, el sillín está demasiado alto.

SILLÍN ADELANTE Y ATRÁS

Con los pedales en la posición de las 3 y las 9 en punto, coloca el sillín de forma que la rodilla que está delante esté alineada con el eje del pedal o con la sujeción del pedal delantero. Si la rodilla está por detrás del eje del pedal tendremos que mover el sillín hacia delante. Si la rodilla está por delante del eje del pedal tendremos que mover el sillín hacia atrás.

ALTURA DEL MANILLAR

El manillar debería estar ligeramente por debajo del sillín o a la misma altura. Los principiantes o los alumnos que tengan problemas en la zona lumbar deben colocar el manillar un poquito por encima de la altura del sillín.

MANILLAR ADELANTE Y ATRÁS

En la posición de Carrera, la parte superior del brazo y el torso deben formar un ángulo de 90 grados. Si crees que debes mover hacia delante el sillín para formar un ángulo de 90 grados, acerca un poco el manillar.

PEDALEO BÁSICO

CAPA 1

- Inclínate adelante desde las caderas
- **Siéntate en la parte de atrás del sillín**
- **Manos a la anchura de los hombros**
- 90 grados entre la parte superior del brazo y el tronco
- Alarga la nuca y mete la barbilla
- **Pecho alto**
- **Hombros atrás**
- **Relaja los codos**
- Parte superior del cuerpo relajada
- Caderas, rodillas, tobillos alineados
- Centro de la rodilla en línea con el 2º dedo del pie
- Mirada 2 metros por delante de la rueda



CAPA 2

- Hombros lejos de las orejas
- Relaja el tronco para facilitar la recuperación
- Manos separadas para favorecer la respiración

Ésta es la posición básica de pedaleo y la puedes utilizar para recuperar. Se usa con una resistencia ligera a moderada tanto al inicio del track, a modo de recuperación activa durante el track, o cuando empezamos a aumentar la intensidad al inicio de las fases de trabajo.

CARRERA

CAPA 1

- Inclínate desde las caderas
- Extiende los brazos delante
- **Desliza la cadera atrás**
- 90º entre la parte superior del brazo y el tronco
- **Pecho alto**
- **Hombros atrás y abajo**
- **Flexiona los codos**
- **Abdomen fuerte**
- Alarga la nuca y mete la barbilla
- Mirada 2 metros por delante de la rueda
- Caderas, rodillas, tobillos alineados



CAPA 2

- Extiende para sujetar el manillar lejos, mantén los codos flexionados
- Deslízate hacia la parte de atrás del sillín, siente los glúteos/isquiotibiales
- Ombligo dentro, mantén el tronco fijo
- Mantén una buena alineación de la rodilla, centro de la rodilla con el centro del pie

Ésta es una posición de pedaleo, no es una señal para ir automáticamente más rápido. Sin embargo, generalmente pasamos a un período de mayor intensidad usando una resistencia ligeramente mayor o una mayor velocidad.

En esta posición no extiendas demasiado porque no queremos comprometer la zona lumbar, los hombros o la nuca. Esta posición adelantada nos da una base de apoyo más amplia y modifica ligeramente el ángulo de la cadera, permitiendo un cambio en el reclutamiento en los glúteos e isquiotibiales; en consecuencia, estamos en la mejor posición para trabajar más duro. Se usa en los Tracks 1, 2, 4, 5 y 6.

CARRERA (HACIA DELANTE)

CAPA 1

- Extiende los brazos delante
- **Deslízate hacia delante**
- 90º entre la parte superior del brazo y el tronco
- **Pecho alto**
- **Hombros atrás y abajo**
- **Flexiona los codos**
- **Abdomen fuerte**
- Alarga la nuca y mete la barbilla
- Mirada 2 metros por delante de la rueda
- **Punta de los pies ligeramente hacia abajo**
- Caderas, rodillas, tobillos alineados
- Centro de la rodilla alineado con el centro del pie



CAPA 2

- Deslízate hacia la parte de delante del sillín para colocar la rodilla sobre el Punto de empuje.
- Ayuda a reclutar más los cuádriceps.
- Punta del pie abajo, creando círculos pequeños y rápidos con los pies.
- Mantén el cuerpo fijo, caderas y tronco; contrae el abdomen.

La usamos al pedalear a 1/1 en los Tracks 2, 4 y 6. Al deslizarlos hacia la parte de delante del sillín y apuntar ligeramente hacia abajo con las puntas de los pies, generamos una mayor velocidad en las piernas. Colocamos las rodillas sobre el punto de empuje del pedal; así creamos una mayor acción dominante de los cuádriceps y reducimos la longitud de la palanca sobre la que debe rotar el pedal.

CARRERA AERODINÁMICA (HACIA DELANTE)

CAPA 1

- Manos en la parte interna del manillar
- **Hacia la parte de delante del sillín**
- **Codos dentro y abajo**
- **Baja los hombros**
- Baja el tronco
- Mirada delante de la rueda
- **Punta de los pies ligeramente abajo**



CAPA 2

- Baja el tronco, como si quisieras adelantar al ciclista de delante
- Escóndete bajo el viento, busca una posición aerodinámica

Los dos usos más comunes serán durante las fases de trabajo en los Tracks 2, 4 y 6 y a veces en el Track 5 para producir más potencia.

NOTA: Si tu bicicleta no te permite colocar las manos en un agarre interior, permanece en Posición de Carrera.

ESCALADA DE POTENCIA

CAPA 1

- Inclínate desde las caderas
- Extiende los brazos delante
- **Desliza la cadera atrás**
- **Pecho alto**
- **Hombros atrás y abajo**
- **Flexiona los codos**
- **Abdomen fuerte**
- Empuja y tira
- Alarga la nuca y mete la barbilla
- Mirada 2 metros por delante de la rueda
- Caderas, rodillas, tobillos alineados
- Centro de la rodilla alineada con el centro del pie



CAPA 2

- Manos separadas – esto te dará una base más fuerte desde la que empujar
- Empuja con los cuádriceps y tira atrás usando los isquiotibiales
- Busca círculos grandes con los pies
- Empuja y tira
- Siéntate en la parte de atrás del sillín – alarga la palanca, produciendo más fuerza

Usamos la Posición de Escalada de potencia para empujar una carga pesada a un ritmo lento y trabajamos la fuerza o la potencia de las piernas. La colocación es la misma que la que usamos en la Carrera (cadera atrás). Al tener una base de apoyo amplia, deslizar la cadera atrás y la posición de las caderas hacen que el cuerpo esté en la mejor posición para una producción óptima de potencia.

NOTA: Es esencial pedalear con una técnica correcta para empujar los pedales con una mayor carga. ‘Empuja y tira’ de forma simultánea para pedalear de forma efectiva y evitar el pedaleo “en cuadrado”.

ESCALADA DE PIE

CAPA 1

- Manos en los extremos del manillar con un agarre relajado
- **Cadera justo delante del sillín**
- **Abdomen fuerte**
- **Pecho alto**
- **Hombros atrás y abajo**
- **Codos relajados y hacia dentro**
- El peso del cuerpo se mueve de lado a lado
- Mirada delante de la rueda



CAPA 2

- Un core fuerte para una escalada fuerte
- Siente que las caderas tocan con la punta del sillín
- Empuja el pedal abajo, generando tanta fuerza como puedas
- Tira del manillar para contrarrestar el empuje hacia abajo
- Mantén el peso del cuerpo en las piernas, no en el manillar

Antes de ponerte de pie, asegúrate de haber establecido la resistencia suficiente. Eres mucho más fuerte cuando te pones de pie porque estás usando el peso del cuerpo para empujar los pedales. Has de tener suficiente resistencia para contrarrestar el peso del cuerpo.

GLOSARIO

POSICIONES BÁSICAS DE RPM

ATAQUE DE PIE

CAPA 1

- Manos en los extremos del manillar
- **Lleva el peso del cuerpo ligeramente adelante**
- **Abdomen fuerte**
- **Pecho alto**
- Mirada delante de la rueda



CAPA 2

- Lleva las caderas ligeramente adelante, siente los cuádriceps
- Core fuerte para unas piernas fuertes
- Céntrate en la parte anterior del cuerpo, ¡activamos los cuádriceps!
- Inclínate, ¡activa los cuádriceps!

Usamos esta posición en el Track 5, y en la cima de las subidas para cambiar el reclutamiento muscular y prepararnos para fases de esfuerzo rápidas para aumentar la intensidad y la potencia. Al llevar el peso adelante aumentamos el reclutamiento de los cuádriceps.

RECUPERACIÓN DE PIE

CAPA 1

- De pie alto sobre la bici
- Pecho alto y abierto
- Espalda larga
- Extiende un poco más las piernas
- Talones abajo



CAPA 2

- Sube y recupera
- Siente la resistencia en las piernas y la espalda
- Tómate un momento para recargar

Esta posición se usa para recuperar y para los descansos posturales, ya que pedaleamos más despacio para "caminar" sobre los pedales.

SEÑALES DE ENSEÑANZA DE LA VELOCIDAD

1. Desplázate hacia delante en el sillín
2. Pie fijo y dedos ligeramente hacia abajo
3. Evita el rebote en el sillín diciendo:
Empuja y recoge, aprieta el abdomen, añade resistencia
4. Relaja la parte superior del cuerpo
5. Barbilla dentro
6. Ofrece la opción de reducir la resistencia si las piernas empiezan a ralentizarse

RECUPERACIÓN SENTADA

CAPA 1

- Siéntate erguido en la parte de atrás del sillín
- Hombros atrás
- Pecho alto
- Caderas, rodillas, tobillos alineados



CAPA 2

- Abre el pecho, recupera tu respiración
- Deja que tus brazos cuelguen relajados a los lados
- Deja que entre el aire, el oxígeno es energía

Esta posición se usa para recuperar, los descansos posturales y los estiramientos al principio, durante o al final de los tracks.

MÚSICA

- 1 **Anywhere** (2:56)
Dillon Francis feat. Will Heard
© 2016 Columbia Records, a Division of Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.
Escrito por: Phillips, Napier, Heard, Francis
Anywhere (1:45)
Dillon Francis feat. Will Heard
© 2016 Columbia Records, a Division of Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.
Escrito por: Phillips, Napier, Heard, Francis
- 2 **Hole In My Soul** (4:11)
Kaiser Chiefs
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Baines, Guariglia, Mistry, White, Wilson
Hole In My Soul (1:25)
Kaiser Chiefs
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Baines, Guariglia, Mistry, White, Wilson
- 3 **Side To Side** (3:42)
Ariana Grande feat. Nicki Minaj
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Salmandzadeh, Grande, Kotecha, Sandberg, Kron
Side To Side (2:32)
Ariana Grande feat. Nicki Minaj
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Salmandzadeh, Grande, Kotecha, Sandberg, Kron
- 4 **Her** (6:07)
Shapeshifter
© 2016 ART Inc.
Escrito por: Steele, Littlemore, Mayes, Sloan
- 5 **Wild Horses (Matrix & Futurebound Remix)** (4:04)
Birdy
© 2016 Jasmine Van Den Bogaerde under exclusive licence to Atlantic Records UK, a Warner Music Group Company.
Escrito por: van den Bogaerde, McDavid
Wild Horses (Matrix & Futurebound Remix) (2:17)
Birdy
© 2016 Jasmine Van Den Bogaerde under exclusive licence to Atlantic Records UK, a Warner Music Group Company.
Escrito por: van den Bogaerde, McDavid
- 6 **Indian Summer** (6:21)
Jai Wolf
© 2015 Pold Foreign Family Collective.
Escrito por: Saha
- 7 **All Systems Down (Extended Mix)** (6:42)
Andrew Rayel & KhoMha
© 2016 405 Recordings under exclusive license from Armada Music BV.
Escrito por: Albertsen, Alzate, Gerhardsen
- 8 **This Girl** (3:16)
Kungs & Cookin' On 3 Burners
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Mason, Ferguson, Khatchoyani
- 9 **Play That Song** (4:03)
Train
© 2017 Sunken Forest, LLC, under exclusive licence to Columbia Records, a Division of Sony Music Entertainment. Escrito por: Carmichael, Loesser, Monahan, Larsen

FORMATOS EXPRÉS

Nota: Este formato está adaptado sólo a esta coreografía. Si el tiempo te lo permite puedes incluir el Track 8 Vuelta a casa/Estiramientos y, como alternativa, recomienda a tus alumnos que estiren al salir de clase.

RPM 75: FORMATO DE 30 MINUTOS

- Track 1** Pelotón (Calentamiento)
- Track 2** Ritmo
- Track 3** Colinas
- Track 4** Terreno mixto
- Track 5** Intervalos
- Track 8** Vuelta a casa/Estiramientos (si tienes tiempo)

Tiempo total 29:03

Combinar diferentes formatos: Si quieres combinar diferentes coreografías, utiliza los formatos estándar de 30 y 60 minutos. ¡Asegúrate de comprobar la duración total de tu selección de tracks!

FORMATO DE 30 MINUTOS

- Track 1** Pelotón (Calentamiento)
- Track 3** Colinas
- Track 4** Terreno mixto
- Track 5** Intervalos
- Track 7** Montaña
- Track 8** Vuelta a casa/Estiramientos

Tiempo total: 26:39

FORMATO DE 60 MINUTOS

- Track 1** Pelotón (Calentamiento)
- Track 2** Ritmo
- Track 3** Colinas
- Track 4** Terreno mixto
- Track 5** Intervalos
- Track 6** Trabajo de velocidad
- Track 3** Colinas
- Track 6** Trabajo de velocidad
- Track 7** Montaña

Tiempo total 54:37

CLAVE

- B up** build up/la música crece
- Br** bridge/puente (no coros)
- C** coros
- cts** cuentas musicales
- RC** ritmo cardíaco
- Instr** instrumental
- Intro** introducción
- min** minutos
- Outro** últimas notas
- PC** pre-coros
- QC** coro suave o en silencio
- RB** Resistencia Base
- Ref** refrain (frase o líneas de la canción que se repiten)
- Synth** sintetizadores
- Tempo** ritmo normal de la música
- V** verso

RITMO

- rpm** Revoluciones por minuto
- 1/4** Pedaleo en 1/4 del beat
- 1/2** LENTO – pedaleo en 1/2 del beat
- 3/4** MEDIO – pedaleo en 3/4 del beat
- 3/4+** ACELERACIÓN – pedaleo justo por debajo del beat
- 1/1** EN EL BEAT
- 1/1+** Un poco más rápido que las RPM

RESISTENCIA

- A** Resistencia de Ataque
- B** Resistencia Base
- E** Resistencia de Escalada
- C** Resistencia de Carrera
- C** Resistencia superior a la de Carrera
- ↘** Reduce a Resistencia de Carrera
 - Mantén la resistencia
 - ➔ Aumenta la resistencia
 - ↘ Reduce la resistencia

SMARTSTART

Identifica a tus nuevos alumnos y diles que si quieren pueden marcharse.

CRÉDITOS

Director del programa – Glen Ostergaard
Head of Training, RPM – Sarah Ostergaard
Coreografía y música – Glen Ostergaard
Chief Creative Officer – Dr Jackie Mills
Creative Director – Diana Archer Mills
Technical Consultant – Bryce Hastings
Program Planner – Carrie Dean