

LES MILLS SPRINT 14

MUSIC

01. ACCELERATED WARMUP

02. POWER TABATA

03. MIXED CONDITIONING

04. SPRINTS

05. POWER ENDURANCE

06. FLUSH

Hey instructors, we'd love your feedback on our new notes! Click here to fill out a quick survey https://lesmills.qualtrics.com/jfe/form/SV_6PrBtwWGtfNpACF

Les Mills instructor resources are unique, valuable resources provided to you as a Les Mills certified instructor to enable you to learn each new release and teach it in Les Mills licensed clubs only. Do not share these resources. Copying, uploading or sharing files on the internet or selling Les Mills instructor resources to other people is illegal, and rips off Les Mills, its distributors and other instructors. If you are engaging in any of these illegal activities, there may be serious consequences for you personally including legal action and the suspension or permanent withdrawal of your Les Mills certification. Your cooperation is much appreciated.



MUSIC

- 01

Salute (Original Mix) (4:06)

Danny Byrd feat. MC GQ

© 2018 Hospital Records.
Written by: Byrd, Francis, Josef
- 02

Gassed Up (5:56)

Jauz & DJ Snake

© 2018 Bite This.
Written by: Hope, Iacobuta, Grigahcine, Vogel
- 03

Skip To Da Beat (5:51)

SaSaSaS feat. Macky Gee, DJ Phantasy,
MC Skibadee, MC Shabba, Harry Shotta,
Stormin MC

© 2018 SaSaSaS Music.
Written by: McGeorge, Hannon, Twigg, Bondzie, Burton,
Lewis
- 04

Hot Steppa (5:14)

Bad Royale feat. Future Fambo

© 2018 Dim Mak Records, Inc.
Written by: Unknown
- 05

Showdown (5:14)

Pendulum

© 2007 Warner Music UK Ltd.
Written by: Swire
- Showdown** (2:28)

Pendulum

© 2007 Warner Music UK Ltd.
Written by: Swire
- 06

When We Were Young (3:14)

Lost Kings feat. Norma Jean Martine

© 2018 Disruptor Records/RCA Records. Under license from
Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony
Music Entertainment.
Written by: Shanholtz, Abisi, Potthoff, Martine



RELEASE SUMMARY



L–R: Presenters Khiran Huston, Scott Martin and Glen Ostergaard.

Sprint 14 is a heart thumper and features Power tracks that bookend the workout.

The Accelerated Warmup is super uplifting with 2x positive Power Intervals that set the scene for HIIT chaos!

Track 2 gets us *Gassed Up* with our feature 8 round Power Tabata that hits hard and fast. The up side is we get to do this while we are fresh to maximize our training results.

We move to Mixed Conditioning in Track 3 which is a battle of Strength vs. Power, the perfect way to condition the legs and heart. Which one will make you work harder? The *Skip To Da Beat* song mixes the Training tempos seamlessly to keep us in the HIIT zone.

Track 4 comes up and here comes *Hot Steppa*, with the ultimate Sprints. There are 5 rounds of 45 second Sprints to rev your legs and spike the HR with max speed.

We follow the Sprints with Power Endurance for our final feature Power track. It really will be a *Showdown* with 8 minutes of HIIT to a killer track. Expect 3 long blocks that will build anaerobic and aerobic fitness, burn massive calories, and lean you up ASAP.

The intensity of this release is off the charts!

The SPRINT Team

CREDITS

Program Director – Glen Ostergaard

Chief Creative Officer – Dr Jackie Mills

Creative Director – Dr Jackie Mills

Technical Consultant – Bryce Hastings

Program Coach – Giles Bryant

Production Coordinator – Courtney Watt

Presenters – Glen Ostergaard, Khiran Huston & Scott Martin

Special thanks to – Dan Aux, George FM DJ, for music sourcing and suggestions.

FLOOR COACHING: SAFETY TIPS

To ensure everyone's safety during Floor Coaching we suggest the following tips be considered;

1. Use of non-slip MTB style cycle shoes like the Reebok cycle shoes worn by the Presenter team and/or non-slip flooring
2. Clear pathways to walk through and access bikes and enter/exit the stage
3. Remember to avoid manually adjusting participants' Load
4. If there is not adequate space to move safely, and the floor is slippery, we recommend you coach from your bike until these concerns can be addressed.

BE LOUD AND HEARD

Tell us what you think of this release. Visit lesmills.com/BLAH



01. ACCELERATED WARMUP

TRACK FOCUS

Bereid het lichaam voor op de aankomende Training en coach een goede Belasting, Positie en trainingstempo.

WORKOUT PLAN

2x 60 seconden Explosiviteit met Gemiddelde – Zware Belasting Power met Gemiddelde - Zware Belasting.

Music	Interval	LPT & Coaching Tips		
0:05	INTRO	Explain Workout Plan. Set up M – H Load. <i>2x 60 second efforts of Power using a M – H Load</i>		
1:09	WORK 1	M – H	Stand 20secs	Power
1:30		M – H	Sit 20secs	Power
1:51		M	Sit 20secs	Power Sprint
2:13	REST	<i>Rest it up. Round 2 is the same as Round 1. Get that Mod – Heavy Load back on. Let’s hit it hard!</i>		
2:56	WORK 2	M – H	Stand 20secs	Power
3:17		M – H	Sit 20secs	Power
3:39		M	Sit 20secs	Power Sprint



01. SALUTE 4:06mins

WORK 1

Geef Laag 1 cues voor een juiste set up van de LPT en coach de Power Sprint als een kleine vermindering naar gemiddelde Belasting

- *Zet de heupen naar achteren in het zadel en duw door de pedalen*
- *Zorg voor een Gemiddelde - Zware Belasting en bereid je voor op Standing Power*
- **Leun je lichaam naar voren, borst op**
- *Houd deze belasting aan. Ga zitten. Heupen naar achteren*
- *Draai terug naar Gemiddelde Belasting, zet de heupen naar voren en beweeg sneller dan de beat*
- *Breng de hartslag zo snel mogelijk omhoog!*

WORK 2

Coach Laag 2 door je groep te vertellen over waarom we met een uitstekende Techniek zouden moeten bewegen. Motiveer je deelnemers om hun intensiteit te verhogen ter voorbereiding op Track 2.

- *Leun iets naar voren*
- *Breng de borst omhoog en span je core aan – dit is onze basis. Van hieruit duwen en trekken we*
- *Ga zitten, houd deze explosiviteit aan. Billen naar achteren in het zadel. Vergroot de hefboom om de hamstrings harder te trainen*
- *Neem een beetje gas terug en trap nu sneller dan de beat*
- *Kom naar voren om je dijbenen meer te trainen en meer Explosiviteit te creëren*

TRACK TIP

Laat al vroeg de pre-cues voor de Power Sprint zien om ze te waarschuwen dat de Belasting zometeen verminderd moet worden. Zorg ervoor dat ze niet te veel belasting verlagen en dat ze niet te snel bewegen.



02. POWER TABATA

TRACK FOCUS

Moedig je deelnemers aan om met maximale inspanning te werken vanaf de eerste set en dit vervolgens in de overige sets vast te houden.

WORKOUT PLAN

8x 25 seconden Explosiviteit met Gemiddelde - Zware Belasting.

OPMERKING: In de Masterclass geeft Scott de cue over 20 seconden aan Werk. Dit moet 25 seconden zijn.

Music	Interval	LPT & Coaching Tips		
0:00	INTRO	Explain Workout Plan. Set up M – H Load.		
0:12	WORK 1	M – H	Stand 25secs	Power
0:36	REST	<i>Moderate – Heavy Load means we need all muscles firing! Have you got it on?</i>		
0:48	WORK 2	M – H	Stand 25secs	Power
1:13	REST	<i>Breathe, set the bar for the rest of the workout – we need to bring our max now!</i>		
1:25	WORK 3	M – H	Stand 25secs	Power
1:49	REST	<i>Work to Rest ratio – we get the perfect amount to refuel so we can max out every set!</i>		
2:01	WORK 4	M – H	Stand 25secs	Power
2:26	REST	<i>Checkpoint – you’re halfway! 4 down, 4 to go. We have found high intensity – now our goal is to keep it there!</i>		
2:38	WORK 5	M – H	Stand 25secs	Power
3:02	REST	<i>3 to go, same focus. We’ve got the intensity – we are holding onto it!</i>		
3:14	WORK 6	M – H	Stand 25secs	Power
3:39	REST	<i>2 to go! Fatigue is not the enemy here; fatigue is our measurable metric for success and we are fighting for that feeling!</i>		
3:51	WORK 7	M – H	Stand 25secs	Power
4:16	REST	<i>1 to go! Anaerobic annihilation is what we’re going for – right here, right now!</i>		
4:28	WORK 8	M – H	Stand 25secs	Power



02. GASSED UP 5:56mins

WORK 1

Geef snel de setup van het Workout Plan en de Belasting, aangezien we meteen aan het werk gaan. Gebruik eenvoudige BPT cues om met een uitstekende techniek te trappen en maximale intensiteit te vinden.

- *Het bovenlichaam komt omhoog*
- **De heupen staan naar voren**
- **De buikspieren zijn aangespannen**

WORK 2 & 3

Herhaal de Laag 1 cues die je in de eerste set hebt gegeven en geef een aantal technische cues om ze beter te laten bewegen.

- *1, 1, duw, trek. **Precies op de beat of iets sneller***
- *Dijbenen, billen, hamstrings, allemaal aan het werk!*
- *Zet je bovenlichaam vast, span je buikspieren aan*
- *Pomp je knie naar het stuur*
- *Haal de aandrijving uit de heupen en trek met je hamstrings*

WORK 4, 5 & 6

FLOOR COACH

Gebruik Laag 2 cues om je groep meer intensiteit te helpen vinden. Gebruik cues die ze slimmer en harder laat trainen. Moedig deelnemers aan om met meer Belasting te trappen als ze sneller dan het Power Training tempo gaan.

- *Voeg wat meer Belasting toe om het juiste tempo te vinden, zodat je aan je snelheid, kracht en **EXPLOSIVITEIT** werkt!*
- *Trek aan je stuur om de knieën hoger op te tillen*
- *Veranker jezelf aan je fiets als je begint af te zwakken, trek omhoog om naar voren te pushen*
- *Checkpoint, 4 gedaan, 4 te gaan. We hebben de intensiteit gevonden – nu moeten we dit vasthouden*
- *Snelheid en Kracht: dit is Power Training*
- *Het succes in deze sets zit in het vasthouden van de intensiteit. De 2/1 Werk/Rust verhouding maakt dit mogelijk*

WORK 7 & 8

BACK ON THE BIKE

Motiveer je deelnemers om de laatste twee Tabata inspanningen met dezelfde intensiteit uit te voeren als waarmee we zijn begonnen. Gebruik Laag 3 cues om je deelnemers te Motiveren en Inspireren om succesvol te zijn. Motiveer ze door te laten zien hoe HARD jij er in deze twee laatste inspanningen invliegt!

- *We achtervolgen de vermoeidheid – haal alles eruit, 10 seconden!*

TRACK TIP

Creëer een gevoel van urgentie in je coaching en moedig deelnemers aan om aan het begin maximale intensiteit te vinden en deze in de overige sets te behouden. Gebruik de Rustfases om te coachen hoe en waarom dit mogelijk is. Bijvoorbeeld: de 2/1 Werk Rust verhouding geeft ons net genoeg zuurstof om in onze volgende set alles te geven. Laat ze weten wanneer ze halverwege zijn om ze erdoorheen te helpen.



03. MIXED CONDITIONING

TRACK FOCUS

Coach de verschillende Belasting en Training tempo's die nodig zijn voor Kracht en Explosiviteit. Vind de Belasting die je laat werken voor de beat!

WORKOUT PLAN

3x 30 second Kracht met Zware Belasting en 40 seconden Explosiviteit Gemiddelde - Zware Belasting.

Music	Interval	LPT & Coaching Tips		
0:00	INTRO	Explain Workout Plan. Set up M – H Load.		
0:14	WORK 1	H	Stand 30secs	Strength
0:42			Sit 25secs	REST
1:08		M – H	Stand 10secs	Power
1:18		M – H	Sit 10secs	Power
1:29		M – H	Stand 10secs	Power
1:40		M – H	Sit 10secs	Power
1:48	REST	<i>Rest, breathe. Training the muscles is like a light switch – you are either on or off, there's no dimmer! So make your light shine bright and go HEAVY!</i>		
2:13	WORK 2	H	Stand 30secs	Strength
2:42			Sit 25secs	REST
3:07		M – H	Stand 10secs	Power
3:18		M – H	Sit 10secs	Power
3:28		M – H	Stand 10secs	Power
3:39		M – H	Sit 10secs	Power
3:47	REST	<i>One more! Remember that light switch? The muscles are either on or off. What are you going to do with your muscles today?</i>		
4:13	WORK 3	H	Stand 30secs	Strength
4:41			Sit 25secs	REST
5:07		M – H	Stand 10secs	Power
5:17		M – H	Sit 10secs	Power
5:28		M – H	Stand 10secs	Power
5:39		M – H	Sit 10secs	Power



03. SKIP TO DA BEAT 5:51mins

WORK 1

Geef snel de setup van het Workout Plan zodat je deelnemers weten wat eraan gaat komen. Geef dan Laag 1 cues om BPT te coachen met een zware focus op de Belasting. Deze verandert namelijk tussen Zwaar en Gemiddeld – Zwaar.

- **Verplaats het lichaamsgewicht van zij naar zij**
- **Span de core stevig aan, billen naar achteren, borst omhoog**
- *De trainingsrespons is de brandende spieren die je voelt! Zo voelt een Zware Belasting*
- *RUST – 40 seconden Explosiviteit block. Draai de knop terug naar een Gemiddelde - Zware Belasting*
- *Trainen voor prestaties vereist afwisseling en dat is precies wat we hier doen, een mix van Kracht en Explosiviteit*
- *Zet de heupen naar voren en vergrendel het bovenlichaam. De knieën gaan omhoog, de borst staat omhoog! Zet de heupen iets naar achteren of een groot stuk naar achteren*
- *Begin de effecten in je dijbeenspieren te voelen*
- *De trainingsrespons is waar te nemen in de vorm van stekende spieren*

WORK 2

FLOOR COACH

Leg uit hoe ze meer uit deze volgende set kunnen halen door efficiënter te trappen of hoe ze simpelweg beter kunnen bewegen door middel van Laag 2 cues.

- *Zwaar gewicht, wees niet bang om hiervoor te kiezen!*
- *Denk eraan, gas erop of eraf – nu is het gas erop – we gebruiken een zwaardere Explosiviteit Belasting om dit mogelijk te maken*
- *Bij Explosiviteit zetten we de heupen naar voren in plaats van ze van zij naar zij te bewegen. We vergrendelen onze core en maken een kleine beweging in het bovenlichaam*
- *Ga zitten – probeer de heupen naar achteren te brengen en de knieën omhoog en omlaag te pompen; trek het stuur naar je toe*
- *Ga staan – duw door het stuur, zet de heupen iets naar voren. Je traint nu de dijbeenspieren*

WORK 3

BACK ON THE BIKE

Motiveer je groep met Laag 3 cues om door te blijven trappen. Hoe ga je je deelnemers inspireren om tot het einde door te blijven werken? Door wat je zegt of door hoe je beweegt?

- *Je lichaam is slim – het past zich aan aan wat er op je af komt! Dus wat ga je vandaag in je training gooien? Is het het waard? SHOW ME!*
- *Het is aan jou om dat Trainingstempo aan te houden - ga door!*
- *Helemaal tot de eindstreep!*

TRACK TIP

Dit is een cool en leuk nummer, maar de Training is serieus. Zorg ervoor dat je coaching kort en to the point is en connect met de muziek wanneer dit goed voelt. Er zitten geen significante veranderingen in de muziek tijdens de 40 seconden aan Explosiviteit, dus het is belangrijk om goed te luisteren en de veranderingen van Positie te repeteren.



04. SPRINTS

TRACK FOCUS

Coach je groep om maximale beensnelheid te vinden en dit 45 seconden vast te houden.

WORKOUT PLAN

5x 45 seconden Sprint met Lichte – Gemiddelde Belasting.

Music	Interval	LPT & Coaching Tips
0:00	INTRO	Explain Workout Plan. Set up L – M Load.
0:24	WORK 1	L – M Sit 45secs Sprint
1:02	REST	<i>You need to engage your glutes, hamstrings and quads, but most importantly your core. Have you got it?</i>
1:27	WORK 2	L – M Sit 45secs Sprint
2:04	REST	<i>That’s 2 down, 3 to go! We want to keep the speed so we make sure we have L – M Load on. We want light friction in the muscles</i>
2:29	WORK 3	L – M Sit 45secs Sprint
3:06	REST	<i>We want to hold the speed in our legs as we fatigue. Can you do that?</i>
3:31	WORK 4	L – M Sit 45secs Sprint
4:08	REST	<i>One more to go, REST. Our Rest is just as important as our work!</i>
4:33	WORK 5	L – M Sit 45secs Sprint



04. HOT STEPPA 5:14mins

WORK 1

Gebruik Laag 1 cues voor de setup van BPT en breng je groep snel in beweging.

- **Heupen naar voren en de tenen omlaag**
- **Ontspan het bovenlichaam**
- **Span je buikspieren aan**
- *Beweeg je voeten zo snel als je kunt!*

WORK 2 & 3

Stel je deelnemers middels Laag 2 cues in staat hun inspanningen naar een hoger niveau te tillen. Leg uit hoe ze hun uitvoering kunnen verbeteren en geef redenen waarom deze trainingsonderdelen belangrijk zijn.

- *Heupen naar voren, korte hefbomen om snelle rotaties te creëren*
- *Wijs omlaag met de tenen en zet de enkel vast om kleinere en snellere cirkels te maken*
- *We willen frictie in onze spiervezels voelen*
- *Snel trainen om snel te worden*

WORK 4

FLOOR COACH

Blijf je deelnemers coachen om maximale beensnelheid te vinden, maar deze keer tijdens vermoeidheid. Gebruik meer Laag 2 cues om de intensiteit hoog te houden.

- *Deel het op alsof het een sprint van 400 meter is. De eerste 15 gaan we op maximale snelheid; de tweede 15 houden we deze vaart vast; in de derde 15 creëer lift*
- *Zet de heupen naar voren om met de knieën te pompen*
- *Span de core aan om de vaart vast te houden*
- *Duw het stuur weg om de borst omhoog te krijgen*

WORK 5

FLOOR COACH

Gebruik Laag 3 cues om je groep te inspireren om op hun maximum te blijven werken.

- *Je haalt eruit wat je erin stopt. Dus wat stop je vandaag in je training?*
- *Ik wil je benen niet zien, ik wil zien dat ze een waas worden.*
- *Laat me je atletisch vermogen zien, vecht tot het einde!*

TRACK TIP

De snelheidsfases zijn lang dus je moet tijdsindicaties geven om deelnemers te helpen tot het einde door te blijven gaan. Dit helpt ze ook om de werkfase mentaal op te delen.



05. POWER ENDURANCE

TRACK FOCUS

Daag je groep uit om dit laatste nummer met maximale intensiteit te blijven werken.

WORKOUT PLAN

1x 120 seconden Power met Gemiddelde – Zware en Lichte – Gemiddelde Belasting. 2x 100 seconden Power met Gemiddelde - Zware Belasting.

Music	Interval	LPT & Coaching Tips		
0:00	INTRO	Explain Workout Plan. Find M – H Load.		
0:37	WORK 1	M – H	Stand 40secs	Power
1:20		M – H	Sit 40secs	Power
2:03		M – H	Stand 5secs	Power
2:08		M – H	Sit 5secs	Power
2:13		M – H	Stand 5secs	Power
2:19		M – H	Sit 5secs	Power
2:24		M – H	Stand 5secs	Power
2:29		M – H	Sit 5secs	Power
3:34		M – H	Stand 5secs	Power
2:40		M – H	Sit 5secs	Power
2:46	REST	The first one was hard – take a short Rest. Find M – H, Stand and slowly walk it out. Get ready!		
3:23	WORK 2	M – H	Stand 40secs	Power
4:06		M – H	Sit 40secs	Power
4:49		L – M	Sit 20secs	Sprint
5:10	REST	Final effort! Let’s finish our workout. Add M – H Load. Slowly Stand		
5:51	WORK 3	M – H	Stand 40secs	Power
6:34		M – H	Sit 40secs	Power
7:16		L – M	Sit 20secs	Sprint



05. SHOWDOWN 7:42mins

WORK 1

Geef de setup van het Workout Plan en leg de lengte van de inspanning uit, en dan met name de lange Staande fase. Gebruik Laag 1 cues voor de setup van BPT.

- *Staande Explosiviteit: **Heupen naar voren, span je buikspieren aan**, houd je bovenlichaam stil en duw je knieën je borst in*
- *Zittende Explosiviteit: Zet je billen naar achteren in het zadel om de hefboom te verlengen. Duw het pedaal omlaag en maak grote cirkels met de benen*
- *Breng ons richting de rustfases, 4 aanvallen*

WORK 2

FLOOR COACH

Herinner je groep aan het Workout Plan en de algemene focus. Gebruik Laag 2 Verbeter Uitvoering cues om ze harder en slimmer te helpen trainen. Geef cues om de intensiteit te veranderen indien nodig als je ziet dat mensen te snel gaan, niet genoeg Belasting gebruiken of niet hard genoeg werken.

- *Rechtop en ontspannen, met aangespannen core*
- *Veranker het bovenlichaam en duw de knieën naar de borst, alsof we bovenop de Belasting rennen*
- *Beeld je in dat je een berg op rent!*
- *Zet de billen naar achteren in het zadel; de langere hefboom stelt ons in staat verschillende spieren te gebruiken om het pedaal rond te trappen*
- *Neem een beetje gas terug, zet de heupen naar voren en Sprint!*
- *Zet de spieren volledig op spanning!*

WORK 3

BACK ON THE BIKE

Motiveer en Inspireer je deelnemers om zo hard mogelijk te werken. Dit is namelijk de laatste set van de workout. Ga je ze motiveren door ze te laten zien hoe hard je traint of door wat je ze vertelt?

- *Nog zo'n 2 minuten en we zijn klaar*
- *Verbeter je fitnessniveau!*

TRACK TIP

Dit nummer bevat lange inspanningen en je groep zal vermoeid zijn. Houd de intensiteit in ieder interval hoog door ze te laten weten hoelang het nog is om ze erdoorheen te helpen.

Wees niet bang om zo hard te fietsen als je kunt. In dit laatste nummer zal je inspanning je groep inspireren. Als je er echter voor kiest om je deelnemers met woorden te motiveren, geef dan minder technische coaching, aangezien je deze eerder al hebt uitgelegd. Wat ga jij doen om je groep te inspireren om over de eindstreep te komen?



06. FLUSH

WHEN WE WERE YOUNG 3:14mins

TRACK FOCUS

Vier het einde van de workout met je groep. Erken en beloon hun inspanningen.

WORKOUT PLAN

Trap de benen 2 minuten of langer uit – als je hier de tijd voor hebt. Stretch de dijbeenspieren, bilspieren en hamstrings op de vloer.

TRACK TIP

Gebruik dit nummer niet alleen om de benen uit te trappen en te stretchen, maar ook om je deelnemers te vertellen over de voordelen van HIIT training. Herinner ze eraan dat twee SPRINT lessen per week ideaal is.



WE ARE THE LES MILLS TRIBE

We are a global family of leaders, passionately devoted to creating a healthy planet.

We fearlessly inspire others to discover their true potential by falling in love with exercise.

Exercise is our global movement. Millions of us bind together every day to unite through sweat. Our movement shakes the world.

Music is our soul. It drives us, focuses us, gives us passion.

ONZE GEDRAGSCODE

De wereldwijde Les Mills familie bestaat momenteel uit meer dan 17.500 fitnessclubs, 130.000 instructeurs en miljoenen deelnemers, verdeeld over 100 landen.

ONDANKS DAT WE ALLEN VERSCHILLEN OP BASIS VAN GEOGRAFIE, RELIGIE, AFKOMST EN HUIDSKLEUR, ZIJN WE VERBONDEN DOOR ONZE LIEFDE VOOR BEWEGEN, MUZIEK EN HET STREVEN NAAR EEN GEZOND LEVEN, ZOWEL VOOR ONSZELF, ALS VOOR HET BEHOUD VAN ONZE PLANEET.

BIJ LES MILLS LATEN WE IEDER INDIVIDU BINNEN ONZE COMMUNITY IN ZIJN/HAAR WAARDE EN RESPECTEREN WE DE RECHTEN EN VRIJHEID VAN IEDEREEN.

Bij het kiezen van rolmodellen, muziek en bewegingen begrijpen we dat mensen verschillende standaarden hanteren voor kleding, populaire cultuur en dans.

OOK WETEN WE DAT WAT DOOR SOMMIGEN ALS GESCHIKT WORDT BEVONDEN, DOOR ANDEREN ALS NIET GESCHIKT WORDT BESCHOUWD.

Als bedrijf dat aan de basis staat van groepsfitness ervaringen, beleefd door miljoenen deelnemers per

We remove the boundaries of judgment and empower all people to enjoy the unique benefits of movement. While honoring our heritage, we set course for the future. Looking to inspire, innovate, and create as much as humanly possible.

We are ludicrous enough to believe that we can change the world.

We are the Les Mills Tribe.

dag, willen we enerzijds innovatieve, 'cutting-edge' producten leveren en tegelijkertijd rekening houden met algemeen heersende normen en waarden.

Het kiezen, licenseren en matchen van de juiste muziek bij de choreografie is een enorme uitdaging! We screenen de muziek en proberen beledigende teksten te vermijden. Indien mogelijk, bieden we een alternatieve track (onderaan de track list) om te gebruiken.

WE OMARMEN OPEN COMMUNICATIE ZODAT ER BIJ MENINGSVERSCHILLEN SNEL COMPROMISSEN GESLOTEN KUNNEN WORDEN.

BOVEN ALLES, IS HET LEVEREN VAN - LIFECHANGING FITNESS EXPERIENCES EVERY TIME, EVERYWHERE - ONZE GROOTSTE PASSIE.

BE LOUD AND HEARD

Vertel ons wat je van deze release vindt! Bezoek lesmills.com/BLAH

