

# LES MILLS TONE **03**

01. WARMUP

MUSIK

02. WARMUP

FORMATE

03. CARDIO

04. CARDIO

05. CARDIO

06. STRENGTH

07. STRENGTH

08. STRENGTH

09. STRENGTH

10. CARDIO

11. CARDIO

12. CARDIO

13. CORE

14. CORE

15. CORE

16. CORE

17. STRETCH

**Hey Instruktoren**, wir freuen uns über euer Feedback zu den Choreo-Notizen! Klicke hier und mache bei der kurzen Umfrage dazu mit:  
survey [https://lesmills.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_6PrBtwWGtfNpACF](https://lesmills.qualtrics.com/jfe/form/SV_6PrBtwWGtfNpACF)

Die LES MILLS Lehrmaterialien sind einzigartige, wertvolle Quellen, die dir als LES MILLS zertifizierten Instruktor zur Verfügung stehen, um die neuen Releases zu erlernen und diese ausschließlich in lizenzierten Clubs zu unterrichten. Gib das Lehrmaterial nicht an andere weiter, Kopieren, Brennen, Hochladen ins Internet oder der Verkauf an andere Personen ist illegal und schädigt LES MILLS, die Agenturen und andere Instruktoren. Bist du an solchen illegalen Aktivitäten beteiligt, hat dies ernste Konsequenzen für dich zur Folge. Zum Beispiel einen Prozess, eine Sperrung oder permanente Aufhebung deiner LES MILLS Zertifizierung. Danke für deine Kooperation.



# 01. WARMUP

## TRACK-FOKUS

Ich möchte meinen Teilnehmern, mit klarem Coaching die Ausführung der Übungen vermitteln  
- eine leicht zu folgende Chorografie.

	<b>Musik</b>			<b>Übung</b>	<b>CTS</b>	<b>WDH</b>
0:00				Im Stand, Füße unter die Hüfte.		
0:05	Intro / (Keyboard)	4x8		<i>Arme kreisen weit O/H und tief</i>	16	2x
0:21	V1 / <b>Love</b> , we love	4x8	A	<b>Wechselnder Back-Stepping Lunge</b> R&L (L Bein nach B, dann R Bein). RA	16	2x
0:37	PC / (Chant)	4x8	A <sup>1</sup>	<b>Back-Stepping Lunge</b> R&L. RA	8	4x
0:53	C / <b>Go</b> bang	4x8	A <sup>2</sup>	<b>Back-Stepping Lunge/Side Squat Kombi</b> Back-Stepping Lunge R&L. RA Side Squat L, R. <i>Arme vor der Brust kreuzen und tief öffnen beim Squat zur Seite</i>	8 8	2x
1:09	C / <b>Go</b> bang	4x8	A <sup>3</sup>	<b>Propulsion Lunge/Side Squat Kombi</b> Propulsion Lunge R&L (L Bein B, dann R Bein). RA Propulsion Side Squat L&R. <i>Arme kreuzen und nach unten bringen</i> ↓ Option: Back-Stepping Lunge/Side Squat Kombi	4 4	4x
1:25	Ref / <b>Nine</b> times	2x8	B	<b>Oberschenkel Stretch</b> L&R	16	
1:33	Ref / <b>Nine</b> times	2x8		Erholung, Arm Stretch und Set Up Run F&B Rhythmus	16	
1:41	V2 / <b>Love</b> , we love	8x8	A <sup>4</sup>	<b>Run &amp; Back-Stepping Lunge/Side Squat Kombi</b> Laufen F L&R. RA Back-Stepping Lunge R&L. RA Drehen & laufen B L&R. RA Drehen F Side Squat L&R. <i>Arme kreuzen und nach unten bringen</i> ↓ Option: Marschieren F&B	8 8 8 8	2x
2:13	C / <b>Go</b> bang	12x8	A <sup>5</sup>	<b>Run &amp; Propulsion Lunge/Side Squat Kombi</b> Run F L&R. RA Propulsion Lunge R&L. RA Propulsion Side Squat L&R. <i>Arme kreuzen und nach unten bringen</i> Turn und Run B Drehe nach vorn, <b>REPEAT</b> Propulsion Lunge/Side Squat ↓ Option: Marschieren & Back-Stepping Lunge/Side Squat Kombi	8 4 4 8 8	3x



# 01. GO BANG 3:11 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### BACK-STEPPING LUNGE

#### Ebene 1

- Rechtes Bein, Schritt zurück, Lunge, erheben, Seitenwechsel
- Schritt, Lunge, erheben, Schritt, Seitenwechsel
- **Brust ist stolz**
- **Ein langer Schritt zurück**, tief und hoch, tief und hoch
- Schneller, Lunge, Seitenwechsel, Lunge, Seitenwechsel
- Hinteres Knie im 90 Grad Winkel nach unten
- **Vorderes Bein parallel zum Boden**

### PROPULSION BACK-STEPPING LUNGE/ SIDE SQUAT KOMBI

#### Ebene 1

- Lunge, Lunge, Side Squat, rechts und links
- Bleibe hier oder steigere dich mit einem Sprung, werde schneller
- Lunge, Lunge, Squat und Squat
- **Beuge die Knie**, wenn du landest
- ↓ Option: Wenn es zu viel ist, Squat rechts und links

### RUN & BACK-STEPPING LUNGE/SIDE SQUAT KOMBI

#### Ebene 1

- Laufe vor
- 2 Single Lunges, rechtes Bein, dann links
- Langer Schritt, drehe dich zur Raumrückseite
- Gesicht nach vorn, 2 laterale Squats, Arme weit und heran
- Laufe vor
- Level: laufe vor, schnell, langsam oder marschieren
- So wie es dich aufwärmt
- Jog und drehe dich zurück

#### Ebene 2

- In der Kombi, Sprung dazu, 2 Lunges, 2 laterale Squats
- Wenn du die erste Kombi möchtest, bleibe dabei; Squat nach außen und heran
- Kombination: Springe nach hinten und zur Seite
- Spürst du die Wärme?

### COACHING-TIPPS

Die Bewegungen erweitern sich innerhalb der Choreografie und wir wollen mit inklusiver Sprache alle Teilnehmer ansprechen. Dieses Warmup aktiviert die großen Muskelgruppen und macht den Körper bereit für das folgende Workout. Zeige deine Vorfreude und Liebe für LES MILLS TONE.



# 02. WARMUP

## TRACK-FOKUS

Ich möchte meine Teilnehmer in einen großen Bewegungsradius coachen, damit der Puls steigt und sie ein effektives Warmup erleben.

	<b>Musik</b>			<b>Übung</b>	<b>CTS</b>	<b>WDH</b>
0:00				Set Up: Füße außerhalb der Schultern		
0:03	V1 / <b>Big girl</b>	4x8	A	<b>Alternating Side Lunge</b> L&R. Hände zu den Oberschenkeln	8	4x
0:16	V2 / _ I'm about	4x8	A <sup>1</sup>	<b>Alternating Side Lunge</b> L&R. Gegenüberliegende Hand zum Boden strecken ↑ Option: Gegenüberliegende Hand berührt den Boden	8	4x
0:29	PC / <b>Oh, what</b>	8x8	B	<b>Squat/Rear Leg Extension</b> L&R (R Bein anheben und nach B strecken, diagonal hoch, dann L Bein) <i>Double Bent Arm Raise</i> O/H, ziehe B zur Hüfte Bilde ROM nach 4 Wdh.	8	8x
0:53	Instr /	4x8	B <sup>1</sup>	<b>Propulsion Side Squat</b> L&R ↓ Option: Squat/Rear Leg Extension	8	4x
1:05	Br / (Quiet)	½x8		Halten	4	
1:07	V3 / <b>Big shot</b>	8x8	A <sup>1</sup>	<b>REPEAT</b> <b>Alternating Side Lunge</b> L&R ↓ Option: Hände zu den Oberschenkeln	8	8x
1:33	PC / <b>Oh, what</b>	8x8	B	<b>REPEAT</b> <b>Squat/Rear Leg Extension</b> L&R ↓ Option: Rear Leg Extension	8	8x
1:57	Instr /	4x8	B <sup>1</sup>	<b>REPEAT</b> <b>Propulsion Side Squat</b> L&R ↑ Option: Side Leap, strecke das äußere Bein	8	4x
2:10	Br / (Quiet)	½x8		Halten	4	
2:12	Br / <b>Tryin to</b>	3x8	A <sup>1</sup>	<b>REPEAT</b> <b>Alternating Side Lunge</b> L&R	8	3x
2:22	Outro /	8x8	B <sup>1</sup>	<b>REPEAT</b> <b>Propulsion Side Squat</b> L&R	8	8x



## 02. ARIGATO 2:51 Minuten

### TECHNIK & COACHING

#### ALTERNATING SIDE LUNGE

##### Ebene 1

- Füße außerhalb der Schultern
- Rechts und links
- Hände auf die mittleren Oberschenkel, **Brust angehoben**
- **Schiebe die Hüften zurück**, Gewicht auf die Fersen
- Knie über den Mittelfuß heraus
- Arme herunter Richtung Zehen
- **↑** Option: Berühre den Boden

##### Ebene 2

- Erwärme den Core
- Führe mit der Schulter für mehr Rotation
- Zu jeder Zeit, Hände auf die Oberschenkel
- Schiebe die Hüften weiter zurück, für mehr Wärme in den Oberschenkel

#### SQUAT/REAR LEG EXTENSION

##### Ebene 1

- Arme über Kopf
- Beine anheben
- **Spanne den Po an**, um das Bein vom Boden abzuheben
- Strecke die Arme, **hebe die Brust an**

##### Ebene 2

- Tiefer in den Squat, tiefer in den Stretch
- Beim Squat, schiebe die Knie nach außen
- Stretch in den Schultern, strecke die Arme



#### PROPULSION SIDE SQUAT

##### Ebene 1

- Squat Jump zur Seite
- **↓** Option: Bleibe auf dem Boden
- **Lande mit gebeugten Knien**, lasse die Muskeln den Sprung auffangen

##### Ebene 2

- Schwinde oder Schritt zur Seite
- Lande mit beiden Füßen auf dem Boden
- Schwinde, lande
- Kannst du höher springen?



#### COACHING-TIPPS

Dieser super coole Song startet mit langsamen Side Lunges. Stelle sicher, dass deine Teilnehmer den Schritt außerhalb der Schultern machen, um die Hüften zurückzuschieben. Das ermöglicht einen großen Bewegungsradius (ROM) und mehr Erwärmung für die Beine. Motiviere in den Lunges mit der Schulter zu führen, für mehr Rotation, die seitlichen Bauchmuskeln zu aktivieren und den Core aufzuwärmen. Für mehr Intensität und Steigerung der Herzfrequenz, coache die Armstreckung. Deine Teilnehmer entscheiden, ob sie springen möchten oder im Low-Impact-Modus bleiben. Die tiefen Squats/Rear Leg Extensions und Propulsion Side Squats werden alle warm und bereit machen für dieses LES MILLS TONE Workout!



# 03. CARDIO

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer es genießen, die Freiheit zu haben ihr eigenes Trainings-Level zu bestimmen.

	<b>Musik</b>			<b>Übung</b>	<b>CTS</b>	<b>WDH</b>
0:00	Instr /	6x8		Set Up Kombi Jeder trainiert in seinem Level, auf dem Beat, hinter dem Beat oder vor dem Beat	48	
0:20	V1 / <b>I'm not actin'</b>	20x8	A	<b>Back-Stepping Lunge/Side Squat &amp; Run F&amp;B Kombi</b> Back-Stepping Lunge R&L. RA Side Squat L&R. <i>Arme kreuzen und tief</i> Run F. <i>Greife zum Boden</i> Drehen, Run B, drehe nach vorn. RA ↑ Option: Propulsion Lunge/Side Squat ↓ Option: Marschiere F&B	160	
1:29	V2 / <b>Stand</b>	4x8		Halten. Set Up Ergänzung zum Burpee	32	
1:42	V3 / <b>Attached</b>	20x8	A <sup>1</sup>	<b>Back-Stepping Lunge/Side Squat/Burpee &amp; Run F&amp;B Kombi</b>  Back-Stepping Lunge/Side Squat/Burpee ↓ Optionen: Slow-Stepping Burpee oder Hamstring Curl L&R. <i>Arme O/H kreuzen</i>  Run F&B	160	
2:51	PC / <b>_ Sweetest love</b>	8½x8		Halten. Set Up Ergänzung zum Tuck Jump	68	
3:20	C / <b>Ooooooh</b>	14x8	A <sup>2</sup>	<b>Back-Stepping Lunge/Side Squat/Burpee/ Tuck Jump &amp; Run F&amp;B Kombi</b>  Back-Stepping Lunge/Side Squat/Burpee Tuck Jump. <i>Double Punch F</i> ↓ Option: Calf Raise  Run F&B	112	



## 03. SLIDE 4:10 Minuten

### TECHNIK & COACHING

#### BACK-STEPPING LUNGE/SIDE SQUAT & RUN F&B KOMBI

##### Ebene 1

- Lunge, Lunge, Squat, Squat
- Run oder Walk vor, Tap zum Boden, drehen und Run oder Walk zurück
- Lunge, hinteres Knie tief, **vorderer Oberschenkel parallel, vorderes Knie nach außen**
- Squat, Hüfte zurück und auf Kniehöhe
- Bei beiden Moves: **halte die Brust angehoben und den Bauch angespannt**
- Wähle dein Level; du kannst bei beiden Moves springen
- Halte die Knie gebeugt

##### Ebene 2

- 20 Sekunden – was erreichen wir in der Zeit?
- Spanne noch fester an

#### BURPEE

##### Ebene 1

- Jump oder Step zurück in den Burpee
- Option im Stand: Hamstring Curl mit den Armen über Kopf
- Squat, Squat, Squat, Brett, Squat, stehen
- Run vor, Run zurück und wiederhole
- Burpee, **Bauch anspannen und halte die Brust angehoben**

##### Ebene 2

- Auch in der niedrigeren Option trainierst du intensiv
- Große Bewegungen und schnelle Wechsel

#### BURPEE/TUCK JUMP

##### Ebene 1

- Burpee, Tuck Jump, Run oder Walk
- ↓ Option: Heel Lift

##### Ebene 2

- Wie weit kannst du nach vorn kommen?

#### COACHING-TIPPS

Dieser Track ist eine großartige Cardio Challenge, entsprungen aus den Bewegungen vom 1. Warmup. Dein Intro ist wichtig, um den Teilnehmern klar zu vermitteln, was sie in diesem Track erwartet. Hebe zunächst das vertiefen des Cardio Trainings hervor. Es gibt drei Trainingsblöcke mit erweiternden Moves zu jedem Set und das zeigt, dass dieser Track für jeden geeignet ist, in seinem Level zu trainieren. Die Sequenz und Variation von Impact und Non-Impact Moves, ermöglicht ein fantastisches Cardiovasculäres Training. Die Intensität ist hoch, also motiviere deine Teilnehmer in den Low-Impact Moves. Stelle sicher alle Level vorbildlich und inspirierend darzustellen und führe die Bewegungen groß und schnell aus.



# 04. CARDIO

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die verschiedenen Moves genießen, um ihren persönlichen Cardio Kick zu erleben.

	<b>Musik</b>			<b>Übung</b>	<b>CTS</b>	<b>WDH</b>
0:00	Intro /	2x8		Set Up außerhalb der Schultern	16	
0:07	V1 / _ You're my	4x8	A	<b>Double Pulse Squat Calf Raise.</b> Hände übereinander, dann tief zur Seite öffnen ↓ Option: Kein Calf Raise	4	8x
0:23	PC / <b>You're</b> on my	4x8	A <sup>1</sup>	<b>Double Pulse Squat Jump</b> ↓ Option: Calf Raise anstelle des Jumps	4	8x
0:38	C / <b>Breathe</b>	8x8	B	<b>Skater/Ladder Step Kombi</b> L&R 2x Skater L&R. <i>Skater Swing</i> ↓ Option: Side Step L&R 4x Fast Ladder Step L&R. <i>Double Bent Arm Raise O/H</i> ↓ Option: Step außen, außen, innen, innen 2x Skater R&L. <i>Skater Swing</i> 4x schneller Ladder Step R&L. <i>Double Bent Arm Raise O/H</i>	8 8 8	2x
1:08	V2 / _ You're my obsession	8x8	A	 <b>Double Pulse Squat Calf Raise</b> ↑ Option: Jump ↓ Option: Kein Calf Raise	4	16x
1:39	C / <b>Breathe</b>	8x8	B	 <b>Skater/Ladder Step Kombi</b>	32	2x
2:09	Ref / <b>Dum dum</b>	4x8	A	 <b>Double Pulse Squat Calf Raise</b>	4	8x
2:24	Rep / <b>Breathe</b>	12x8	B	 <b>Skater/Ladder Step Kombi</b>	32	3x
3:10	Ref / <b>Dum dum</b>	4x8	A <sup>1</sup>	 <b>Double Pulse Squat Jump</b>	4	8x



## 04. BREATHE 3:28 Minuten

### TECHNIK & COACHING

#### DOUBLE PULSE SQUAT CALF RAISE/JUMP

##### Ebene 1

- Stelle die Füße weit, Hände übereinander
- Double Squat und erheben
- Um deine Füße und Waden zu trainieren, hebe die Fersen an
- Spannung zwischen den Schulterblättern
- ↑ Option: Jump
- **Beuge die Knie, um das Gewicht aufzufangen**

##### Ebene 2

- Ziehe die Schulterblätter zusammen, unterstütze den Rücken
- Energie in den Armen, fühle die Streckung
- Stark im Rücken, öffne die Brust
- Springe davon

#### SKATER/LADDER STEP KOMBI

##### Ebene 1

- Schwinge zur Seite, Füße nach außen, außen, innen, innen
- Beuge die Knie, um die Tiefe zu halten
- 4, 3, 2, 1
- Schnelle Füße, nach außen, innen, außen und innen
- ↓ Option: Lasse die Sprünge weg und setze dich tief

##### Ebene 2

- Schnell, aber tief; beuge deine Knie
- So spürst du die Kraft, beuge die Knie
- Drehe dich aus der Taille und greife weiter
- Wir formen und straffen die Taille
- Trainiere intensiver, indem du den Schritt länger machst und weiter greifst
- Halte deine starke Position bis zum Ende

#### COACHINGTIPPS

Coache die Aktivierung der Haltemuskulatur in den Pulse Squat Calf Raises, denn das ist hier das Benefit. Der Puls wird steigen und die Rückenmuskulatur wird gestärkt. Gib deinen Teilnehmern Ebene 2 Coaching Cues, die den Fokus auf die Nutzung der Rückenmuskulatur setzen, um diese zu intensivieren. Nutze Cues wie: "Nutze die Energie deiner Arme, um die Rückenmuskulatur mit einzubringen", "Ziehe die Schulterblätter zusammen, für Spannung im Rücken" und "Bleibe stark im Rücken, wenn du zurückziehst". Diese Cues ermöglichen deinen Teilnehmern eine kraftvolle Ausführung. Genieße diesen fröhlichen "Upbeat". Setze stimmliche Kontraste und vereine die Moves damit – fokussiere dich auf das Coaching den Pulse Squats und coache leicht und erhoben bei der Skater/Ladder Step Kombi. Genieße das Feeling!



# 05. CARDIO

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die verschiedenen Level nutzen, um ihre Cardio Peak zu erreichen und die Athletic Challenge erleben.

	<b>Musik</b>			<b>Übung</b>	<b>CTS</b>	<b>WDH</b>
0:00	Intro /	4x8		Set Up Scheiben an die Seite	32	
0:15	C / <b>Breathin'</b> as bad	½x8		Vorbereitung für die Burpees	4	
0:17	Rep / <b>Boom, boom</b>	4x8	A	<b>Burpee</b> Hände übereinander zum Squat, nach unten beim Stand ↓ Option: 2x Hamstring Curl L&R. Greife O/H 2x Double Pulse Squat. Hände übereinander, dann zur Seite nach unten	8	4x
0:33	V1 / <b>It was</b>	8x8	A <sup>1</sup>	<b>Burpee Jump</b> Hände übereinander zum Squat, Hände und Fersen auftippen beim Sprung nach oben	8	8x
1:04	C / <b>Breathin'</b> as bad	4x8	A <sup>2</sup>	<b>Burpee Jump</b> Aus dem Beat oder Explosive Jump auf dem Beat (so viele Wdh. wie möglich)	32	
1:20	Br / <b>Boom, boom</b>	6x8		Halten. Set Up Plate Side Squat oder Jump Squat	48	
1:41	Rep / <b>Boom, boom</b>	8x8	B	<b>Side Squat &amp; Press</b> L&R. Scheibe O/H Press ↑ Option: Jump Squat. Scheibe O/H Press	4 2	16x 32x
2:20	Rap / _ Like a boom, boom	6x8	B <sup>1</sup>	<b>Corner Side Squat &amp; Press</b> L&R. Scheibe O/H Press ↑ Option: Corner Jump Squat L&R ↑ Option: Langsamer Explosive Corner Jump Squat L&R. Scheibe ans Schlüsselbein	4 4 8	12x 8x 6x
2:44	C / <b>Breathin'</b> as bad	4x8	A <sup>2</sup>	<b>REPEAT Burpee Jump</b> Aus dem Beat oder Explosive Jump auf dem Beat (so viele Wdh. wie möglich) ↓ Option: Burpee Jump oder Hamstring Curl/Double Pulse Squat auf den Beat	32	



## 05. BOOM 2:58 Minuten

### TECHNIK & COACHING

#### BURPEE

##### Ebene 1

- Squat, Brett, Squat, Jump heran
- ↑ Option: Heel Tap mit Jump
- ↓ Option: Hamstring Curl
- Lande soft in den Knien, schiebe sie nach außen, um den Po zu aktivieren
- **Core angespannt**
- **Langer Rücken im Brett**

##### Ebene 2

- Bleibe auf dem Beat, schneller als der Beat oder explodiere
- So wie du dich fühlst

#### SIDE SQUAT & PRESS

##### Ebene 1

- Greife dir eine oder zwei Scheiben
- Schritt zusammen, Schritt oder springe heraus
- **Hüften zurück, Brust angehoben**
- Level 2: Nimm die diagonale Drehung dazu
- Level 3: Explosive Jump
- **Bewege dich aus den Hüften**, zurück und tief, um die Beine zu straffen und zu formen



#### COACHING-TIPPS

Eine Burpee Explosion ist der Fokus in dieser Cardio Peak! Langsame Burpees, Burpee Jumps, leichtfüßige, schnelle Burpees und Burpees mit Heel Taps bieten jedem eine athletische Challenge. Der Burpee ist ein Ganzkörpertraining und das ultimative Beispiel für funktionelle Fitness. Mit jeder Wiederholung trainieren wir die Arme, Brust, Oberschenkelvorder- und Rückseite, Po- und Bauchmuskulatur. Bereite dich als TONE Athlet und Instruktor gut vor, um 'Burpee Fit' zu sein und eine vorbildliche, inspirierende Technik zu zeigen. Liefere als Coach informative und motivierende Cues, um jeden in seiner Herausforderung in diesem phänomenalen Track am Ball zu halten.



# 06. STRENGTH

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer den Nutzen des funktionellen Trainings verstehen und die Verbindung zur Musik nutzen, um die Muskeln zu aktivieren.

	<b>Musik</b>			<b>Übung</b>	<b>CTS</b>	<b>WDH</b>
0:00	Intro / (Keyboard)	4x8		Set Füße unter die Hüften. Scheiben – eine in jeder Hand, zu den Oberschenkeln gedreht Band – ein Griff in jeder Hand und einzeln oder doppelt	32	
0:16	Instr /	16x8	A	<b>Slow Forward Raise/Fly Kombi</b> Hebe die Scheiben nach F O/H Bringe die Scheiben auf Schulterhöhe Band Option: Band tiefer hinter den Kopf Zurück, Scheiben O/H Scheiben nach F und herunter	4 4 4 4	8x
1:19	C / <b>Leave</b>	4x8	A <sup>1</sup>	<b>Forward Raise/7x Fly Kombi</b>	32	
1:36	V2 / _ In the words	8x8	B	<b>Slow Bentover Bicep Curl/Side Raise Kombi</b> Kippe aus den Hüften F. Drehe Scheiben zur Brust Bentover. Strecke Scheiben zur Seite Bentover. Drehe Scheiben zur Brust Stand. Drehe Scheiben nach unten. Band Option: Nutze die ersten 16cts, um das Band unter die Füße zu bringen	4 4 4 4	4x
2:08	C / <b>Leave</b>	6x8	B <sup>1</sup>	<b>Bentover Bicep Curl/11x Side Raise Kombi</b>	48	
2:32	Rep / <b>Leave</b>	6x8	B <sup>2</sup>	<b>Bentover Bicep Curl/Side Raise Kombi</b>	8	6x
2:56	V3 / _ So we	4x8	C	<b>Slow Cobra Curl Kombi</b> Kippe aus den Hüften F. Arme gestreckt anheben, Scheiben nach hinten Bentover. Drehe Scheiben zur Brust Bentover. Strecke Scheiben zurück Stand. Drehe Scheiben nach unten	4 4 4 4	2x
3:12	Br / <b>Woah</b>	4x8	C <sup>1</sup>	<b>Cobra/7x Curl Kombi</b>	32	
3:28	Outro / <b>Leave</b>	5x8	C <sup>2</sup>	<b>Cobra Curl Kombi</b>	8	5x

# 06. NATURALLY 3:51 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### FORWARD RAISE/FLY KOMBI

#### Ebene 1

- 2 Scheiben oder ein Band
- Fersen unter den Hüften, **großer, stolzer Stand**
- Nach oben, nach vorn anheben, Fly, zurück, Scheiben nach vorn und unten
- Band vor den Schultern, dann beim Fly hinter den Kopf
- Unterarme führen die Bewegung, **spanne den Core an**, öffne die Brust
- Po fest und Schulterblätter zurück und tief zu den Rippen
- Ellbogen soft und stoppe beim Fly auf Brusthöhe
- Bleibe 7 Wiederholungen im Fly

#### Ebene 2

- Trainiere funktionelle Kraft, stärke deine Haltemuskulatur und Wirbelsäule
- Die Muskeln die uns aufrecht halten
- Rückgrat integrieren, halte die Schulterblätter unten, **Brust geöffnet und angeoben**



### BENTOVER BICEP CURL/SIDE RAISE KOMBI

#### Ebene 1

- Kippen und beugen
- Heranziehen, **Brust anheben, Ellbogen hinter die Schultern**
- Körpergewicht nach vorn und zurück verlagern
- Halte am Gesäß, Side Raise und Curl heran
- Single Wdh., komme hoch und nach unten

#### Ebene 2

- Atme natürlich
- Trainiere beim Anheben die hintere Schulter
- Spüre die Aktivierung der Rückseite beim Strecken
- Schulterrückseite ist aktiviert, großartiges Training für eine aufrechte Haltung

### COBRA CURL KOMBI

#### Ebene 1

- Scheiben zur Raumrückseite, dann beim Curl nach innen drehen
- Leicht aus der Hüfte nach vorn kippen
- 7 Cobra Curls
- Ellbogen eng am Körper und auf einer Linie mit den Schultern

#### Ebene 2

- So trainieren wir den Bizeps und Trizeps isoliert
- Flexen und anspannen



### COACHING-TIPPS

Ein abgerundetes funktionelles Training mit dem Fokus auf die Haltung! Sei klar mit den verschiedenen Zielen bei der Nutzung der Scheiben und Band, damit jeder leicht folgen kann. Neu sind: Forward Raise/Fly, Bentover Bizeps Curl/Side Raise und Cobra Curl Kombi. Sei hier als Coach erklärend, um die Haltung zu vermitteln. Stehe aufrecht für einen gesunden Rücken. Denke daran, dass die Teilnehmer wissen möchten was hier die Resultate für sie sind und baue das in deinem Coaching ein. Zusätzlich ist es aufgrund der großartigen Musik wichtig, diese nicht zu "übersprechen". Das verbindet den Geist mit den Muskeln.



# 07. STRENGTH

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer ihren Fokus auf die Knieausrichtung legen und durch die Spannung im Po das Knie in der Lunge/Knee Lift Kombi anheben.

	<b>Musik</b>		<b>Übung</b>	<b>CTS</b>	<b>WDH</b>
0:00	Intro /	4x8	Set Up Lunge L positioniere (R Bein B) Scheiben – eine pro Hand, nach unten zeigend F Band – unter L Fuß, ein Griff pro Hand	32	
0:15	V1 / Rollin'	8x8	A <b>Lunge</b> L (R Bein B). Arme tief, Scheiben nach F	4	16x
0:45	PC / _ Doesn't matter	6x8	B <b>Triple Pulse Lunge/Knee Lift Kombi</b> L Triple Pulse Lunge L (R Bein B). Arme tief, Scheiben nach F Knee Lift R. Biceps Scheiben Curl	6 2	6x
1:07	C / Ahhh	2x8	B <sup>1</sup> <b>Lunge/Knee Lift Kombi</b> L (R Bein B) ↑ Option: Knee Lift mit O/H Curl Press	4	4x
1:14	V2 / Wasting time	1x8	Halten. Beine wechseln.	8	
1:18	<b>Ahhh</b>	7x8	A  <b>Lunge</b> R (L Bein B)	4	14x
1:44	PC / _ Doesn't matter	6x8	B  <b>Triple Pulse Lunge/Knee Lift Kombi</b> R (L Bein B)	8	6x
2:06	C / Ahhh	2x8	B <sup>1</sup>  <b>Lunge/Knee Lift Kombi</b> R (L Bein B)	4	4x
2:13	Instr /	2x8	Halten. Set Up für Side Lunge Scheiben – übereinander ans Schlüsselbein Band – halbieren, auf Brusthöhe halten	16	
2:21	Instr /	2x8	C <b>Slow Side Lunge</b> L&R ↓ Option: Mit Band, drücke F	16	
2:28	Instr / (Horns)	4x8	C <sup>1</sup> <b>Side Lunge</b> L&R	8	4x
2:43	PC / _ Doesn't matter	15x8	C <sup>2</sup> <b>Side Lunge</b> L&R. Strecke Scheiben/Band, um mit der Hüfte zu führen ↑ Option: Scheiben/Band O/H anheben und Arme auf Hüfthöhe strecken ↑ Option: Propulsion Side Lunge	8	15x



# 07. ON AND ON 3:46 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### LUNGE

#### Ebene 1

- 2 Scheiben oder 1 Band
- Füße unter die Hüften
- Eine Scheiben pro Hand
- Ein Bein zurück, Lunge, tief, hoch, tief, hoch
- **Körper gerade vor**
- **Knie in einer Linie zum Mittelfuß**
- **Brust anheben, Schultern zurückziehen**
- **Vordere Oberschenkel parallel zum Boden,** beuge das hintere Knie

#### Ebene 2

- Kontrolliere deinen Stand und deine Haltung
- Vorderes Knie stabil und Po angespannt
- Schiebe das Knie nach außen und spüre die Aktivierung

### TRIPLE PULSE LUNGE/KNEE LIFT KOMBI

#### Ebene 1

- 3, 2, 1, hinteres Knie anheben
- 3, 2, 1, Knie anheben
- Hebe das Knie auf Hüfthöhe an
- **Starke Spannung im Core**
- Scheiben bzw. das Band zu den Schultern
- Single Lunge
- **Körper gerade vor**
- **Brust anheben und Schultern zurückziehen**
- Große Bewegung, vorderer Oberschenkel parallel zum Boden, beuge das hintere Knie

#### Ebene 2

- Nutze die Spannung im Po, Knie weit, Po fest, drücke dich hoch
- Nutze die Kraft der großen Muskeln

### SIDE LUNGE

#### Ebene 1

- Scheiben übereinander, Band oder ohne Scheibe/Band
- Lunge rechte Seite, linke Seite
- **Kippe aus den Hüften**
- Mehr Widerstand, strecke die Arme zu den Hüften, zurück zu Brust
- Verankere die Hüften
- Lange Arme vor dem Gesicht
- **↑ Option: Jump zur Seite dazu**

#### Ebene 2

- Spannung in den Armen mit dem Band

### COACHING-TIPPS

Das Stärken und Ausbalancieren der Muskeln, die das Knie umgeben, kann den Druck aus dem Gelenk nehmen und die Menge des Gesamtgewichts verringern, das von den Bändern und Meniskus (Knorpel) im Knie absorbiert wird. Ebene 1 Cues wie: "Knie in einer Linie zum Mittelfuß" werden den Teilnehmern helfen, eine gute Knie Ausrichtung in den Lungen und seitlichen Lungen zu erreichen. Füge Ebene 2 Cues ein, wie: "Halte das Knie nach außen geschoben, für Stabilität" und "Um den Po zu aktivieren und eine optimale Knie Ausrichtung zu erhalten." Diese Ebene 2-Cues helfen, die Ausführung für leistungsstarke Gesäß-Muskeln zu verbessern. Das Gewicht durch die Scheiben, sorgt für Widerstand und ist ein großartiger Weg, um Bein- und Core-Kraft zu entwickeln.



# 08. STRENGTH

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass sich meine Teilnehmer beim Gesäßmuskeltraining stark fühlen und das Feuer in den seitlichen Bauchmuskeln spüren.

	Musik		Übung	CTS	WDH
0:00	Intro / (Keyboard)	4x8	Set Up Stand außerhalb der Schultern, Ellbogen gebeugt, Handflächen gebeugt, Hände an die Hüften Band – Band unter beiden Füßen, ein Griff pro Hand Scheiben – eine pro Hand	32	
0:17	V1 / <b>Long</b> , long	10x8	A <b>Alternating Side Lunge/Side Leg Extension Kombi</b> L&R Lunge L&R. Presse den Griff/Scheibe zum führenden Knie Strecke R Bein zur Seite, Gewicht auf das L Bein. Ziehe die Griffe/Scheiben an die Hüften ↓ Option: Tippe mit den Zehen zur Seite Lunge R&L Strecke L Bein	4 4 4 4	5x
1:01	Instr / (Heavy beat)	12x8	A <sup>1</sup> <b>Fast Alternating Side Lunge/Double Side Leg Extension Kombi</b> L&R Lunge L, R, L, R. Presse gegenüberliegenden Griff/Scheibe zum führenden Knie 2x R Bein strecken, Gewicht auf das L Bein. Ziehe Griffe/Scheiben an die Hüften Lunge R, L, R, L 2x L Bein strecken	4 4 4	6x
1:53	Rep / <b>Praise</b> you	2x8	Halten. Set Up für Side Step Kombi Band – kreuze die Griffe, hebe bis auf Brusthöhe an Scheiben – halte auf Brusthöhe	16	
2:02	Rep / <b>Praise</b> you	6x8	B <b>4x Step Side Kombi</b> L&R 4x Step Side L. Halb hoher Upright Row 4x Step Side R. Mittlerer Biceps Curl	8 8	3x
2:28	Instr / (Quiet)	2x8	C <b>Pulse Squat.</b> Griff/Scheiben an die Hüften	2	8x
2:37	V2 / <b>Long</b> , long	4x8	C <sup>1</sup> <b>Double Pulse Squat/Double Rear Leg Extension Kombi</b> L&R. Griffe/Scheiben an die Hüften ↓ Option: Doppelter hinterer Zehen Tap	16	2x
2:54	Br / Sh..ou..ou..ld	1½x8	C <b>REPEAT Pulse Squat</b>	2	6x
3:01	Rep / <b>Praise</b> you	8x8	B <b>REPEAT 4x Step Side Kombi</b> L&R	16	4x
3:36	Outro / <b>Praise</b> you	2x8	C <b>REPEAT Pulse Squat</b>	2	8x



# 08. PRAISE YOU 3:48 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### ALTERNATING SIDE LUNGE/SIDE LEG EXTENSION KOMBI

#### Ebene 1

- Band, ein Griff pro Hand
- Stelle dich in das Band
- **Füße außerhalb der Hüften, drehe die Zehen leicht nach außen**
- Beuge die Ellbogen, Handflächen zeigen zur Decken, ziehe die Griffe an die Hüften
- Lunge, Lunge, dann anheben
- Rechts, links, nach links anheben
- Verlagere das Gewicht auf das Bein
- **Spanne den Po an** und drücke die Ferse in die Diagonale
- Punch, Punch, und ziehe
- **Spanne den Bauch fest an**, halte die Hüfte stark und versuche aus dem Brustkorb zu rotieren  
↓ Option: Zehen auf dem Boden
- Schneller: 4 Lunges, 2 Kicks
- 4, 3, 2, schieben, Kick

#### Ebene 2

- Koordinationstraining
- Gedächtnis und Muskeltraining
- Spanne den Core an, um in der Hüfte stark zu bleiben und rotiere aus dem Brustkorb
- Spüre die Muskeln deiner Taille
- Wenn dies zu intensiv ist, tippe tief und spanne den Po an



### DOUBLE PULSE SQUAT/DOUBLE REAR LEG EXTENSION KOMBI

#### Ebene 1

- 2 Squat Pulses, 2 mal tief sinken
- Einmal, zweimal, schieben, Bein nach rechts anheben, langsam, tief, tief, schiebe, anheben
- Letztes Mal, halten, pulsieren, halte hier

#### Ebene 2

- Spüre die Intensität, wenn du es langsam ausführst

### 4X STEP SIDE KOMBI

#### Ebene 1

- Kreuze die Griffe, bringe die Hände zur Hüfte
- Beuge die Knie, halte Spannung auf dem Band
- 4 Step Sides und Row, Spannung zwischen den Schulterblättern
- Mittlerer Bizeps Curl auf dem Weg zurück
- Ziehe die Griffe unter die Brust, Spannung zwischen den Schulterblättern
- Griffe 2cm hoch und auf Ellbogenhöhe
- **Beuge die Knie, um die Muskeln zu aktivieren**

#### Ebene 2

- Beuge deine Knie, Kraft für die Beine
- Kannst du deine Füße weiter auseinander bringen, halte Spannung auf dem Band, trainiere die Beinaußenseite
- Ziehe die Schulterblätter enger zusammen, schiebe und löse

### PULSE SQUAT

#### Ebene 1

- Pulsiere tief und hoch
- **Brust angehoben, Knie nach außen pressen**, wenn der Po zurück und tief geht

#### Ebene 2

- Das ist zur aktiven Erholung

### COACHING-TIPPS

Ein klassischer Song mit Variationen zum trainieren und Stärken der Gesäßmuskulatur. Liefere im schnelleren Tempo ein klares Coaching bei der Alternating Side Lunge/Side Leg Extension Kombi. Wiederhole es einige Male, damit deine Teilnehmer dir schnell folgen können. Dieser Kombi trainiert die Koordination. Dies erzielt eine neuromuskuläre Verbindung und erleichtert die Kommunikation zwischen Gehirn und Muskeln. Diese Übungen geben dir Core Stabilität, Koordination, Athletik und Haltung. Coache eine große Rotation des Torso, um die seitlichen Bauchmuskeln anzufeuern, während wir die Spannung im Core halten. In der Step Side Kombi aktivieren wir die seitlichen Muskeln, Hüftmuskulatur, Bizeps, Rücken und Schultern. Feiere deine Class für ihre Anstrengung in diesem herausfordernden Track.



# 09. STRENGTH

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die Kontrolle und Stabilität bei der unterstützten Arabesque spüren.

	<b>Musik</b>			<b>Übung</b>	<b>CTS</b>	<b>WDH</b>
0:00	Intro /	4x8		Set Up für Assisted Arabesque, L Bein anheben Band – L Fuß in den Griff, R Hand hält den anderen Griff, L Hand zieht das Band O/H Scheiben – eine pro Hand, im hohen 'V'	32	
0:20	V1 / <b>Don't</b> mess it up	2x8	A	<b>Unterstützte Arabesque R</b>	16	
0:30	PC / <b>Look</b> at	4x8	A <sup>1</sup>	<b>Unterstützte Arabesque/Single-Leg Squat R</b> ↓ Option: Tippe L Zehen auf den Boden	4	8x
0:50	C / <b>Obvious</b>	4x8	A <sup>2</sup>	<b>Unterstützte Arabesque/Rear Leg Pulse</b> ↓ Option: Tippe L Zehen auf den Boden	2	16x
1:10	V2 / <b>Have</b> you the	2x8		Wechsel die Beine	16	
1:21	V2 / <b>Don't</b> mess it up	2x8	A	 <b>Unterstützte Arabesque L</b>	16	
1:31	PC / <b>Look</b> at	4x8	A <sup>1</sup>	 <b>Unterstützte Arabesque/Single-Leg Squat L</b>	4	8x
1:51	C / <b>Obvious</b>	4x8	A <sup>2</sup>	 <b>Unterstützte Arabesque/Rear Leg Pulse</b>	2	16x
2:11	Br / <b>F.r.i.e.n.d.s</b>	2x8		Set Up Squat/Arabesque, Füße außerhalb der Hüften Band – ein Griff pro Hand, doppelt gegriffen, O/H anheben Scheiben – Scheiben auf Schulterhöhe	16	
2:21	Ref / _ Nooo, noo	2x8	B	<b>Squat/Arabesque Kombi R&amp;L</b> Squat tief. Band O/H, Scheiben auf Schulterhöhe Arabesque R. Band O/H, Scheiben auf Schulterhöhe Squat tief Arabesque L	4 4 4 4	
2:31	PC / <b>Look</b> at	4x8	B <sup>1</sup>	<b>Squat/Arabesque Kombi mit Fly R&amp;L</b> Squat tief. Band nach unten strecken zum Wide Fly. Scheiben hoch pressen zum 'V'	16	2x
2:52	C / <b>Obvious</b>	4x8	B <sup>2</sup>	<b>Fast Squat/Arabesque Kombi mit Fly R&amp;L</b>	8	4x
3:12	Outro / <b>Oooh</b> , oooh	2x8	C	<b>Pulse Squat.</b> Band Wide Fly, Scheiben auf Schulterhöhe	2	8x

# 09. FRIENDS 3:24 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### UNTERSTÜTZTE ARABESQUE/SINGLE-LEG SQUAT/REAR LEG PULSE

#### Ebene 1

- Greife dir ein Band oder Scheiben
- Bringe einen Griff unter den rechten Fuß
- Greife den gegenüberliegenden Griff mit der Hand
- Brust zeigt nach vorn in den Raum
- Gewicht auf das linke Bein
- Rechtes Bein anheben und Hüften und Schultern gerade vor
- **Spanne den Po an**
- Blick zum Boden
- Squatt dazu, gehe tief und hoch
- Achte darauf, dass dein **in einer Linie zum Mittelfuß ist**
- Pulsierung dazu
- ↓ Option: Tippe auf dem Boden auf

#### Ebene 2

- Schultern zurück und tief, um die Haltemuskulatur zu aktivieren
- Achte weiterhin auf die Knieausrichtung
- Tippe mit dem Zeh und spüre die Kraft im ganzen Körper



### SQUAT/ARABESQUE KOMBI MIT FLY

#### Ebene 1

- Squat, Arabesque nach links, Squat, Arabesque nach rechts
- Ziehe das Band weit beim Squat
- Bringe Widerstand auf das Band beim Erheben
- Schneller, tief und hoch
- Halte tief und pulsiere

#### Ebene 2

- Ziehe das Band auseinander beim Squat, um den Rücken zu trainieren
- Wenn du hochkommst, bringe Spannung auf das Band für die Schultern

#### COACHING-TIPPS

Die Unterstützte Arabesque und Single-Leg Squat und Rear Leg Pulse sind wertvolle Übungen, um Kraft und Gleichgewicht zu trainieren. Hier achten wir auf die Haltung und Flexibilität in den Schultern und bilden Kraft für den Po, Oberschenkel und Quadrizeps. Core Kontrolle ist der Schlüssel für Stabilität und Sicherheit, um die Bewegungen kraftvoll auszuführen. Verstärke die Kontrolle, indem du die Schulterblätter zurück und tief ziehst und spanne die Bauchmuskeln an für Stabilität. Sage an, dass Knie des Standbeins nach außen zu schieben, um die Gesäßmuskulatur anzufeuern. Spanne den Po an, um den unteren Rücken zu schützen. Damit jeder erfolgreich folgen kann, coache das Auftippen des Fußes, um die Position zu erneuern und dann neuzustarten.

Die Single-Leg Squats sind ein idealer Weg, um die Stabilität im ganzen Körper zu trainieren und die Kraft in den Beinen, insbesondere die Spannung im Po schützt vor Verletzungen der unteren Extremitäten. Dieser Track bringt mit seiner erhobenen Musik eine Herausforderung. Sei authentisch, wenn das Gleichgewicht verloren geht, zeige eine spaßige Attitude. Das ist ein genialer Weg dich mit deinen Teilnehmern zu verbinden.



# 10. CARDIO

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass sich meine Teilnehmer frei fühlen und die Energie beim Run, Jog oder Power Walking spüren, um ihr kardiovaskuläres Fitness Level zu erreichen.

	Musik		Übung	CTS	WDH
0:00	Intro /	2x8	Stelle sicher, dass die Bänder/Scheiben an der Seite liegen	16	
0:11	Instr /	2x8	A <i>Kreise die Arme weit O/H. Drücke die Handflächen zusammen</i>	8	
			Bend F. <i>Arme weit und tief</i>	8	
0:18	Instr / (Beat)	8x8	A <sup>1</sup> <b>Berg Pose/Vorbeuge</b>		4x
			Rolle auf in den Stand. <i>Handfläche mittig zusammenpressen</i>	8	
			Beuge F. <i>Arme weit und tief</i>	8	
			Nach der 2. Wdh. Füße weit		
0:45	Instr / (Piano)	4x8	B Set Up Krieger 2 L	32	
0:59	Instr / (Bup)	4x8	B <sup>1</sup> <b>Krieger 2 L. Arme O/H</b>	16	
			Drehe nach L, Set Up Sprinters Lunge L (L Bein F)	16	
1:12	Instr / (Heavy beat)	8x8	C <b>Run</b> L nach R durch den Raum	64	
			↓ Option: Jog oder Powerwalk		
1:40	Instr / (Heavy beat)	12x8	C <sup>1</sup> Run von Sete zu Seite mit einem Sprung in der Mitte	96	
			Freiheit überall zu springen, wo man mag		
			Motiviere die Teilnehmer, Spaß zu haben		
2:22	Instr / (Piano)	4x8	B <b>REPEAT</b> Set Up Krieger 2 R	32	
2:35	Instr / (Bup)	4x8	B <sup>1</sup> <b>REPEAT Krieger 2 R. Arme O/H</b>	16	
			Drehe nach R, Set Up Sprinters Lunge R (R Bein F)	16	
2:49	Instr / (Heavy beat)	8x8	C <b>REPEAT Run</b> R to L across room	64	
			↓ Option: Jog oder Powerwalk		
3:16	Instr / (Heavy beat)	8x8	C <sup>1</sup> <b>REPEAT Run</b> R nach L durch den Raum mit einem Sprung in der Mitte	64	
3:44	Fade /	8x8	Feiere deine Teilnehmer	64	



# 10. YOU AND ME 4:04 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### BERGPOSE/VORBEUGE

#### Ebene 1

- Lege die Bänder und Scheiben zur Seite
- Atme ein, greife hoch über Kopf
- **Beuge deine Knie, Bauchnabel zur Wirbelsäule**, rolle vor
- Erneut aufrichten, hochrollen, nach unten dehnen
- Stelle die Füße weit, aufrichten und atmen

#### Ebene 2

- Erhole deinen Körper, um zurück zum Cardio Training zu kommen

### KRIEGER 2

#### Ebene 1

- Halte die Fersen unten
- **Knie nach außen schieben, Hüften und Schultern vor**
- Arme nach vorn strecken
- Aufrichten, atme bis in die Fingerspitzen
- **Hebe die Brust an**, Hüften senken
- Hintere Ferse hoch, drehe dich in die Lunge
- Hände auf die Oberschenkel

#### Ebene 2

- Atme ganz natürlich

### RUN/JOG/WALK

#### Ebene 1

- Run, Jog oder Walk
- **↑** Option: Jump dazu, Leap, großer Hop oder Tuck Jump in der Mitte vom Run

#### Ebene 2

- Du hast die Wahl
- Du entscheidest was du möchtest, langsamer Jog, Powerwalk oder einfacher Walk
- Spüre die Bewegung in deinem Körper, lasst uns Spaß haben

### COACHING-TIPPS

Dieser Cardio Track bietet Freiheit, Spaß und Bewegung. Individualität und Gemeinsamkeit lassen uns die Vorzüge des Herz-Kreislauf-Trainings spüren. Mit optionalen Jumps, Leaps, ein High-Five oder Tuck Jumps mit den Grundbewegungen Running, Jogging oder Powerwalking ermöglichen den Kopf abzuschalten und einfach zu spüren. Erschaffe dieses Gefühl durch dein Coaching, deine Stimme und deiner positiven Ausstrahlung. Spaß und Motivation! Genieße es!



# 11. CARDIO

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer den Kontrast zwischen Kontrolle und Leichtigkeit spüren, während sie ihre cardiovaskuläre Fitness und Muskelkraft trainieren.

	<b>Musik</b>		<b>Übung</b>	<b>CTS</b>	<b>WDH</b>
0:00	Intro /	2x8	Set Up auf den Boden zum Bear Crawl	16	
0:07	V1 / _ In your eyes	8x8	A <b>Bear Crawl</b> F&B 4x gegenüberliegende Hand und Fuß krabbelt F 4x Crawl Zu den letzten 4cts aufstehen ↓ Option: Back-Stepping Lunge R&L (L Bein B). RA	8 8	4x
0:38	C / <b>Runnin'</b>	8x8	B <b>Knee Lift &amp; Rear Leg Extension Kombi</b> L. RA Knee Lift L (Gewicht auf das R Bein) Rear Leg Extension L (Gewicht auf das R Bein, L Bein F&B) Letzte Wdh. landet hintere Fuß im Lunge ↑ Option: Knie des Standbeins gebeugt, strecke hinteres Bein und vorderen Arm ↓ Option: Hintere Fußspitze tippt auf den Boden	4 4	8x
1:09	Ref / <b>You</b>	4x8	B <sup>1</sup> <b>Propulsion Knee Lift &amp; Lunge Kombi</b> L. <i>Strecke</i> RA ↓ Option: Ohne Propulsion	4	8x
1:24	V2 / _ Your finger touch	2x8	Halten. Reset auf den Boden zum Bear Crawl	16	
1:32	V3 / _ Lightly I	6x8	A <b>REPEAT</b> <b>Bear Crawl</b> F&B	16	3x
1:55	C / <b>Runnin'</b>	8x8	B <b>REPEAT</b> <b>Knee Lift &amp; Rear Leg Extension Kombi</b> R (Gewicht auf das L Bein, R Bein F&B). RA Letzte Wdh. landet hinterer Fuß im Lunge	8	8x
2:26	Ref / <b>You</b>	4x8	B <sup>1</sup> <b>REPEAT</b> <b>Propulsion Knee Lift &amp; Lunge Kombi</b> R. <i>Strecke</i> RA Letzte Wdh. landet der hintere Fuß, Vorbereitung zum Wechsel	4	8x
2:41	Rep / <b>Runnin'</b>	8x8	B <sup>2</sup> <b>Alternating Propulsion Knee Lift &amp; Step Back</b> R&L. <i>Strecke</i> RA ↓ Option: Ohne Propulsion	8	8x



# 11. WOLVES 3:16 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### BEAR CRAWL

#### Ebene 1

- Komme zum Boden oder bleibe stehen
- Hände unter die Schultern; Knie unter die Hüften
- Komme vor, 1, 2, 3, 4, zurück
- **Spanne den Bauch an** und ziehe die Schulterblätter zusammen
- ↓ Option: Back-Stepping Lunge im Wechsel

#### Ebene 2

- Vergrößere die Bewegung ohne die Haltung zu verlieren
- Erschaffe einen starken Core

### KNEE LIFT & REAR LEG EXTENSION/LUNGE/STEP BACK KOMBI

#### Ebene 1

- Stand, rechtes Knie hoch, schiebe zurück
- Halte die Balance, indem du die Arme nutzt und die Knie beugst
- Jump dazu, **Knie soft beim landen**, gegenüberliegender Arm tief
- ↓ Option: Bleibe auf dem Boden und hebe das Knie an
- Wechsel
- Levels: Jump dazu oder bleibe auf dem Boden

#### Ebene 2

- Versuche weiter zu kommen, indem du das Knie tiefer beugst und die Hände nach vorn schiebst
- Aktiviere die hintere Muskelkette, um den unteren Rücken zu schützen

### COACHING-TIPPS

Dieser Track startet mit Bear Crawls oder Back-Stepping Lunges, wobei wir uns mit einer langsamen Ausführung herausfordern. Der Bear Crawl bietet die perfekte Möglichkeit den Core zu stabilisieren und zu trainieren, wenn du dich aus der Hüfte bewegst. Wenn du das Knie nah über den Boden hältst, trainierst du den Quadrizeps. Beim erklären des Back-Stepping Lunges, coache starke Bauchmuskeln und Kontrolle in der Körpermitte, um einen Radius von 90 Grad beim Lunge zu erreichen. Die Knee Lift Sequenz entwickelt Kraft und Balance, mit der Option zum Propulsion Jump zum Ende der Sequenz. Coache mit effektiven Ebene 2 Cues die Wichtigkeit der Kniebeugung und das Vorbeugen aus der Hüfte, für mehr Intensität. Bei den Propulsion Kicks motiviere deine Teilnehmer, den Körper energievoll hochzudrücken. Zeige das eine weiche Landung wichtig ist, um die Gelenke zu schützen. Egal welches Level deine Teilnehmer wählen, sie werden fitter und stärker.



# 12. CARDIO

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer vom Cardio Training schnell atmen und es genießen sich zu diesem coolen Song zu bewegen.

	<b>Musik</b>		<b>Übung</b>	<b>CTS</b>	<b>WDH</b>
0:00	Intro /	4x8	Erkläre die Track Struktur. Demonstriere alle Moves Trainiere in deinem Tempo; orientiere dich darunter	32	
0:19	Rep / <b>Music</b>	4x8	A <b>Burpee Tuck Jump</b> – eigenes Timing ↓ Optionen: Squat oder ohne Jump	32	
0:35	Ref / _ I said yeah	4x8	B <b>Mountain Climber</b> ↓ Option: Langsamer Mountain Climber	32	
0:52	V1 / <b>Toll</b>	4x8	C <b>Broad Jump</b> ↓ Option: Step F und Squat	32	
1:09	V2 / <b>Twirl</b>	4x8	D <b>Spiderman Pushup</b> ↓ Option: Firefly/Kneeling Pushup	32	
1:26	C / <b>Move</b>	5x8	E <b>Lateraler &amp; Vertikaler Leap</b> ↓ Option: Step Side und Squat	40	
1:47	Instr / (Heavy beat)	2x8	Set Up Dauer. Wie viele Minuten pro Übung, in 2 Minuten	16	
1:55	Ref / <b>Duh</b> , dup, duh	4x8	A Nenne den Namen der Übung, <b>Burpee Tuck Jump</b> . "Go" Trainiere mit den Teilnehmern und mache Floor-Coaching	32	
2:12	Ref / <b>Duh</b> , dup, duh	4x8	B Rufe: "Stop". Nächster Move <b>Mountain Climber</b> . "Go"	32	
2:28	Ref / <b>Duh</b> , dup, duh	5x8	D  Für alle Übungen. <b>Spiderman Pushup</b>	40	
2:49	V3 / <b>Pause</b> , take	4x8	C  <b>Broad Jump</b>	32	
3:06	V4 / <b>Dance</b> til ya	4x8	E  <b>Lateraler &amp; Vertikaler Leap</b>	32	
3:23	C / _ Everybody	4x8	Tanz Pause (Erholung)	32	
3:40	C / <b>Sweat</b>	4x8	A Finaler Block der Lieblingsübungen ist <b>Burpee Tuck Jump</b>	32	
3:56	Fade / <b>Duh</b> , dum, duh	1½x8	Erholung	12	



# 12. GONNA MAKE YOU SWEAT (EVERYBODY DANCE NOW) 4:04 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### BURPEE TUCK JUMP

#### Ebene 1

- Squat, schiebe die Hüften zurück ins Brett
- **Bauch fest**
- Knie vor und hoch
- ↓ Optionen: Squat oder ohne Jump

#### Ebene 2

- Aus dem Beat oder auf dem Beat, deine Wahl
- So schnell du kannst



### MOUNTAIN CLIMBER

#### Ebene 1

- **Hände tief unter die Schultern**
- Knie schnell zur Brust
- **Spanne den Po an**, langer flacher Rücken
- ↓ Option: Langsamer

#### Ebene 2

- Gleite mit den Schienbeinen über den Boden
- Schnelle Knie

### BROAD JUMP

#### Ebene 1

- Drehe dich zur Seite, Füße außerhalb der Hüften
- Springe vor und **lande mit soften Knien**
- ↓ Option: Walk und Squat

#### Ebene 2

- Springe so schnell du kannst
- Schiebe den Po zurück und tief
- Explodiere aus den Fußballen

### SPIDERMAN PUSHUP

#### Ebene 1

- Komme auf den Boden
- Gleiche Seite, Knie zum Ellbogen
- **Hüften und Schultern gerade zum Boden**
- ↑ Option: Springen

#### Ebene 2

- Spanne den Bauch an, für Kontrolle



### LATERALER & VERTIKALER LEAP

#### Ebene 1

- Step oder Jump zur Seite, springe hoch
- **Land mit soften Knien**
- Drücke dich aus der Fußaußenkante ab
- **Hüften und Schultern gerade vor**
- ↓ Option: Schritt zur Seite und Squat

#### Ebenen 2

- Große Sprünge

### COACHING-TIPPS

Burpee Tuck Jumps, Mountain Climbers, Broad Jumps, Laterale & Vertikale Leaps und Spiderman Pushups sind die WOW Moves, um den Puls zu steigern und das cardiovaskuläre System zu trainieren. Diese Übungen trainieren deine integrierte Kraft und ermöglichen ein High Intensity Interval Training (HIIT), wobei zusätzliche Kalorien in kürzester Zeit verbrannt werden. Mit der Option zu springen, trainieren wir zusätzlich mit dem eigenen Körpergewicht die Kräftigung und Straffung des Unterkörpers. Die Mountain Climbers und Spiderman Pushups verschaffen einen starken Core und definieren den Oberkörper. Coache die Resultate dieses Tracks, um die Class zu motivieren, bis an die Grenze zu gehen und ihr Bestes zu geben. Erinnerung sie "Ihr habt die Power!" und sie können "zum Rhythmus springen", um ihre Herausforderung anzunehmen!



# 13. CORE

## TRACK FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer während der Bewegung in den Schultern stark und stabil bleiben.

	<b>Musik</b>		<b>Übung</b>	<b>CTS</b>	<b>WDH</b>
0:00	Intro /	4x8	Set Up ins Brett für Pushups	32	
0:16	C / _ You make me feel better	8x8	A <b>Pushup.</b> Hände weiter als die Schultern ↓ Option: Auf den Knien	4	16x
0:48	Instr / (Steel drum)	8x8	B <b>Shoulder Tap,</b> F&B. Hände unter die Schultern <i>F Hand anheben, auf die gegenüberliegende Schulter tippen und zurück zum Boden</i> <i>B Hand anheben, auf die gegenüberliegende Schulter tippen und zurück zum Boden</i> ↓ Option: Auf den Knien	4 4	8x
1:21	Br / _ Oh darlin'	4x8	C <b>Modified Donkey</b> Aus dem Brett, mit beiden Füßen nach F unter die Hüften springen Beide Füße springen B ins Brett ↓ Option: Step, Step Füße unter Hüften, Step, Step Füße B ins Brett	4 4	4x
1:37	QC / _ You make me feel better	8x8	C <sup>1</sup> <b>Donkey Kick</b> Springe mit den Knien zur Brust und B ins Brett ↓ Option: Modified Donkey	4	16x
2:09	Instr /	4x8	D <b>Mountain Climber</b> L&R ↓ Option: Langsamer Mountain Climber	2	16x
2:25	C / _ You make me feel better	4x8	Halten. Set Up Brett Kombi	32	
2:41	Outro / (Steel drum)	8x8	E <b>Brett Kombi</b> 2x Pushup 2x Fast Shoulder Tap F&B 2x Donkey Kick 4x Mountain Climber L&R ↓ Option: Auf den Knien	8 8 8 8	2x



# 13. MAKE ME FEEL BETTER 3:17Minuten

## TECHNIK & COACHING

### PUSHUP

#### Ebene 1

- Hände leicht außerhalb der Schultern
- Single Pushups
- Brust bis auf Ellbogenhöhe
- ↓ Option: Auf den Knien
- **Starke Core Spannung, spanne den Po an**
- Langer, flacher Rücken

#### Ebene 2

- Trainiere den Oberkörper und den Core

### SHOULDER TAP

#### Ebene 1

- **Hände unter die Schultern**
- Shoulder Tap, tippe gegenüberliegende Schulter an, Reset
- **Starke Core Spannung, um die Hüften ruhig zu halten**
- ↓ Option: Auf den Knien
- Rücken ist lang

#### Ebene 2

- Halte die Länge in der Wirbelsäule

### MODIFIED DONKEY

#### Ebene 1

- Springe mit den Füßen unter die Hüften, halte
- Springe nach außen zurück
- Bringe die Knie zurück unter die Hüften
- Full Donkey: Springe mit den Knien zur Brust
- ↓ Option: Knie im Wechsel heranziehen
- **Halte die Ellbogen soft, um die Bewegung aufzufangen**

#### Ebene 2

- Bleibe stark, um den Rücken lang zu halten



### Donkey Kick



### MOUNTAIN CLIMBER

#### Ebene 1

- Ziehe die Knie zur Brust
- Halte den Rücken flach
- ↓ Option: Langsamer

### PLANK KOMBI

#### Ebene 1

- Push Up, tief, tief
- Shoulder Tap, 4, 3, 2, 1
- 2 Donkeys, In und Out, warte
- Mountain Climbers, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1

#### Ebene 2

- Gib alles, um den Rücken flach zu halten

### COACHING-TIPPS

Es gibt 4 Moves in dieser Choreografie und diese werden in der finale Kombi vereint. Dein Job ist es, ein Role-Model (verbal und visuell) zu sein im Ebene 1 Setup und frühzeitig anzuzeigen, wie wir hier die Intensität hoch bzw. herunterschrauben.

Der Track startet mit einem Basic Pushup, wo dann der Shoulder Tap dazu kommt für eine Balance- und Stabilitäts-Herausforderung. Dann nehmen wir den neuen Move Donkey oder Modified Donkey dazu. Verstärke hier deine Ebene1 Cues mit Body-part und Direction Angaben, so dass jeder versteht, wie der Move auszuführen ist. Als nächstes folgen die bekannten Mountain Climbers mit der Möglichkeit das Tempo zu variieren. Für jeden dieser Moves ist es wichtig zu coachen, dass die Schultern zurück und tief geschoben werden und die Bauchmuskeln stark angespannt werden, um Stabilität und Kontrolle zu erschaffen. Verstärke mit deinen Ebene 2 Cues die Aktivierung der Schultern, Spannung im Rücken und Bauch, damit deine Teilnehmer alle Moves und Level sicher und kontrolliert ausführen.

In einer finalen Challenge werden alle Moves vereint. Die Musik spricht hier für sich. Jeder kennt sie und möchte sich dazu bewegen – Viel SPAß!



# 14. CORE

## TRACK FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer das Feuer im Gesäß spüren und den Fokus auf die Kontrolle setzen bei der Leg Extension/Scorpion Kombi.

	<b>Musik</b>		<b>Übung</b>	<b>CTS</b>	<b>WDH</b>
0:00	Intro /	2x8	Set Up Horse Stance, Vierfüßler	16	
0:14	Instr /	12x8	A <b>Leg Extension Kombi</b> F&B (auf den Knien) 2x vorderes Bein diagonal ausstrecken dann gerade B 2x vorderes Knie zur Brust ziehen, dann gerade B <b>REPEAT</b> B Bein	8 8 16	3x
0:58	C / <b>God</b> walked down	8x8	A <sup>1</sup> <b>Leg Extension Kombi</b> F&B (auf den Zehen) ↓ Option: Auf den Knien	32	2x
1:28	Instr / <b>Down</b>	16x8	A <sup>2</sup> <b>Leg Extension/Scorpion Kombi</b> F&B 2x vorderes Bein diagonal ausstrecken, dann gerade B 2x vorderes Knie zur Brust ziehen, dann gerade B 7x vorderes Knie beugen zum Scorpion Pulse ↓ Option: Auf den Knien <b>REPEAT</b> zum B Bein	8 8 16	2x
2:27	Instr / <b>Down</b>	2x8	Rolle auf den Rücken. Beuge die Knie, hebe die Hüfte	16	
2:35	Instr /	6x8	B <b>Hip Bridge Pulse</b>	2	24x
2:57	Instr / (Trumpet)	4x8	B <sup>1</sup> <b>Hip Bridge</b> ↑ Option: Rückbeuge	32	
3:12	C / <b>God</b> walked down	8x8	B <b>REPEAT</b> <b>Hip Bridge Pulse</b>	2	32x
3:42	Fade /	2x8	Rolle tief	16	



# 14. GOD WALKED DOWN 3:51 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### LEG EXTENSION KOMBI

#### Ebene 1

- Komme herunter auf alle Viere
- **Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften**
- Rücken gerade und lang
- Vorderes Bein zurück
- Out, In, Out, In, Knie zwei mal zur Brust, Seitenwechsel
- Out, kreuzen, Out, kreuzen, In 1 und 2
- Bein auf Hüfthöhe
- **Spanne den Core an, um die Schultern und Hüften gerade zum Boden zu halten**
- **↑** Option: Auf den Zehen

#### Ebene 2

- Es dreht sich alles um Kontrolle
- Bringe die Beine so weit, so lange die Hüfte ruhig bleibt
- Drücke die Handflächen in den Boden
- So viel Kraft für den ganzen Körper

### LEG EXTENSION/SCORPION KOMBI

#### Ebene 1

- Out, In, Out, In, Knie zur Brust, schiebe die Zehen zur Decke
- Für Stabilität, Core anspannen
- Pulsiere, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1

#### Ebene 2

- Spanne den Po fest an und mache kleine Bewegungen
- Kleine Bewegungen, um den Po isoliert zu halten
- Wenn du mehr in den Schultern spürst und du beginnst die Hüften zu bewegen. komme auf deine Knie

### HIP BRIDGE PULSE/BACK BEND

#### Ebene 1

- Rolle auf deinen Rücken, **Füße hüftweit**
- Hände zur Seite mit den Handflächen hoch
- Drücke dich aus den Fersen ab, **Po anspannen**
- **↑** Option: Hände zu den Ohren, drück aus Armen und Beinen, Kinn heran, zurück rollen

#### Ebene 2

- Mehr Spannung zwischen den Schulterblättern, um die Brust zu öffnen und die hintere Muskelkette zu trainieren
- Spüre die Wärme in deiner Körperrückseite, Kraft im Po

### COACHING-TIPPS

In diesem Core Track dreht sich alles um starke gesunde Hüften, im Einklang mit intensiven Gesäßmuskulatur Training. Der Gluteus Medius und Minimus machen unsere Gesäßmuskulatur komplett. Gluteus Medius ist im Fokus bei den Side Leg Extension und der Glute Maximus wird beim Scorpion angefeuert. Diese Muskeln sind sehr wichtig, um die Extremitäten zu stützen und präventiv Verletzungen entgegenzuwirken. Diese Übungen zielen darauf hin die Muskeln im Po zu stärken und erfordern Kontrolle. Liefere Ebene 2 Cues die diese Kontrolle beinhalten: "Bauchmuskeln fest anspannen", "kleine isolierte Pulsierungen" und "ein gut trainierter Po schützt uns vor dem Hohlkreuz". Fokussiere die Bewegung aus dem Po, um die Hüftbewegung zu minimieren. Bleibe stabil und stark! Beendet wird der Track im Hip Bridge Pulse und die optionale Back Bend erwärmt die Muskeln und steigert die Kraft in einem multi-dimensionalen Weg. Das ist ein großartiger Track zum unterrichten und der Song ist super cool.



# 15. CORE

## TRACK FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die maximale Core Kraft aktivieren, in diesem kurzen Core Track.

	<b>Musik</b>			<b>Übung</b>	<b>CTS</b>	<b>WDH</b>
0:00	Intro /	2x8		Set Up Rückenlage, Beine gerade zur Decke strecken ↑ Option: Scheibe zur Brust	16	
0:09	Instr / (Guitar)	4x8	A	<b>Double Leg Lower &amp; Lift</b> ↑ Option: Gestreckte Beine ↓ Option: Gebeugte Knie Schwangerschafts-Option: Auf den Ellbogen, Single Leg Extends zum Boden	8	4x
0:28	V1 / _ One pill	6x8	A <sup>1</sup>	<b>Reverse Pike Crunch</b> ↑ Option: <i>Scheibe O/H</i> , Beine gestreckt ↓ Option: Reverse C-Crunch – <i>Fingerspitzen an die Schläfen</i> , Knie gebeugt Letzten 4cts, 👁 Set Up für Cross Crawl	8	6x
0:55	V2 / <b>You</b> go	6x8	B	<b>Cross Crawl</b> L&R ↑ Option: <i>Scheibe zur Brust</i> , Bein strecken ↓ Option: Knie gebeugt, <i>Fingerspitzen an die Schläfen</i> Schwangerschafts-Option: Auf den Ellbogen, Single Leg Extension und Toe Tap	4	12x
1:22	V3 / _ And men on	6x8	B <sup>1</sup>	<b>Cross Crawl Combo</b> L&R Quick, Quick, Slow Rhythmus	8	6x
1:49	V4 / <b>Logic</b>	4x8	C	<b>C-Crunch</b> ↑ Option: <i>Scheibe mit Unterarm heben</i> ↓ Option: <i>Fingerspitzen an die Schläfen</i>	2	16x
2:06	<b>Remember</b>	½x8		Set Up für Pike Crunch	4	
2:08	_ what the dormouse said	3½x8	C <sup>1</sup>	<b>Pike Crunch</b> ↓ Option: C-Crunch	2	14x



# 15. WHITE RABBIT 2:30 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### DOUBLE LEG LOWER & LIFT

#### Ebene 1

- Liegend auf dem Rücken
- Trainiere mit oder ohne Scheibe
- Scheibe zur Brust
- Füße über die Hüften, Beine langsam herunter
- Tief, tief, hoch, hoch
- ↓ Option: Beuge die Knie
- **Spanne den Bauch an, um den unteren Rücken in den Boden zu drücken**
- Arme über Kopf strecken; Crunch hoch
- Tief, tief, hoch, hoch

#### Ebene 2

- Die Challenge ist es, die Ferse und unteren Rücken fest in den Boden zu drücken

### CROSS CRAWL

#### Ebene 1

- Fingerspitzen an die Schläfen, oder Scheibe zur Brust
- Twist, 1, 2, 1, 2
- Strecke die Beine
- **Bringe die gegenüberliegende Schulter näher ans Knie**
- ↓ Option: Beuge die Knie, Zehen tippen auf
- Schneller, 1, 2, langsam

#### Ebene 2

- Halte das Kinn herangezogen, Fokus auf die seitlichen Bauchmuskeln
- Beide Schultern und Ellbogen weg vom Boden

### C-CRUNCH/PIKE CRUNCH

#### Ebene 1

- 1, 2, 1, 2
- Schiebe die Rippen zur Hüfte
- Arme heraus, Beine heraus, Crunch

### COACHING-TIPPS

Dieser Core Track startet mit der Beinbewegung tief und hoch. Fordere deine Teilnehmer heraus die Beine weit heraus zu bringen und mit den Fersen aufzukommen ohne mit dem Rücken abzuheben. Die Bauchspannung ist der Schlüssel, um den Rücken und die Wirbelsäule zu unterstützen. Mit dem Zusatz der Scheibe entwickeln wir mehr Kraft im Core. Die Cross Crawls fördern die Kraft der Rotatoren im Core. Wenn beide Ellbogen und Schultern vom Boden abgehoben werden, steigt die Intensität; daraus resultieren eine Vielzahl an trainierten Bauchmuskeln.



# 16. CORE

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer den Hip Lift im Side Hover ausführen, um die Vorteile des Trainings der seitlichen Bauchmuskeln zu erfahren.

	<b>Musik</b>		<b>Übung</b>	<b>CTS</b>	<b>WDH</b>
0:00	Intro /	4x8	Setup auf dem Boden, Side Hover L. <i>Ellbogen unter die Schulter, unteres Knie auf dem Boden</i>	32	
0:23	V1 / _ I work	4x8	A <b>Side Hover mit Hip Lift</b> L. <i>Obere Hand zur Hüfte</i> ↑ Option: Unteres Knie anheben, versetzte Beine	4	8x
0:43	C / _ I love	2x8	B <b>Side Hover mit Side Crunch</b> , kleiner ROM L. <i>Beuge den Ellbogen zum Knie</i>	2	8x
0:53	C / <b>Ballin'</b>	2x8	B <sup>1</sup> <b>Side Hover mit Rhythm Side Crunch</b> L, <i>2x kleiner ROM Crunch. Ellbogen beim Crunch zum Knie, oberen Arm strecken und das Bein jede 2. Wdh. strecken</i>	4	4x
1:03	V2 / <b>Melancholy</b>	4x8	Halten. Seitenwechsel	32	
1:24	V3 / _ We still	4x8	A <b>REPEAT Side Hover mit Hip Lift</b> R. <i>Obere Hand zur Hüfte</i> ↑ Option: Oberes Knie und Bein anheben	4	8x
1:45	C / _ I love	2x8	B <b>REPEAT Side Hover mit Side Crunch</b> , kleiner ROM R. <i>Beuge Ellbogen zum Knie</i>	2	8x
1:54	C / <b>Ballin'</b>	2x8	B <sup>1</sup> <b>REPEAT Side Hover mit Rhythm Side Crunch</b> R	4	4x
2:05	Br / _ Music	2x8	Halten. Setup Hover, <i>Unterarme voreinander</i>	16	
2:15	Br / _ Music	2x8	👁 Rotating Hover 2/2 F&B	16	
2:25	V4 / <b>Verbal</b>	4x8	C <b>Rotating Hover 2/2</b> F&B <i>Rotiere in den Side Hover F. Oberen Arm strecken</i> <i>Rotiere in den Hover. Unterarme voreinander</i> Die gleiche Bewegung B ↓ Option: Auf den Knien	4 4 8	2x
2:46	C / _ I love	4x8	C <sup>1</sup> <b>Rotating Hover 1/3</b> F&B <i>Halte den Hover</i>	16	2x



# 16. WHAT'S GOLDEN 3:09 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### SIDE HOVER MIT HIP LIFT/SIDE CRUNCH

#### Ebene 1

- Bringe den ganzen Unterarm und Ellbogen auf den Boden
- Unteres Knie tief oder hoch
- Anheben und senken, hoch, tief, hoch, tief
- Oberes Bein anheben
- Starke Grundposition, **Ellbogen unter die Schulter**
- ↑ Option: Side Crunch; Crunch, Crunch, Ellbogen setlich zu den Rippen
- Wenn du greifst, strecke den Arm und Bein

#### Ebene 2

- Halte die Hüfte fern vom Boden
- Kurz, stark, kompakt
- Crunch und strecken

### ROTATING HOVER 2/2

#### Ebene 1

- Hoch, strecken, tief, zurück
- Seitenwechsel
- Füße weit, Hüften tief
- Schultern stark über die Ellbogen, langer Rücken
- Schnell, dann langsam
- ↓ Option: Auf den Knien

#### Ebene 2

- Das macht uns fit für den Alltag, mehr Core Kontrolle
- Reaktivierendes Core Training: Bauch reaktiviert, exzentrische Länge

### COACHING-TIPPS

Dieser Core Track legt den Fokus auf die seitlichen Bauchmuskeln mit Variationen durch Arm- und Beinbewegung beim Side Hover. Unsere seitlichen Bauchmuskeln helfen uns von Seite zu Seite zu beugen und den Rumpf zu drehen, das spielt eine große Rolle für die Bewegungen im Alltag und beim Sport. Wenn du starke Bauchmuskeln hast, unterstützen diese deinen unteren Rücken und eine aufrechte Haltung. Liefere für eine starke Grundposition Ebene 1-Cues, damit der Ellbogen direkt unter die Schulter gebracht wird, die Schultern zurück und tief gezogen sind, Bauch angespannt, Hüften gerade vor und der Körper in einer langen Linie ist. Wenn das Setup steht, kannst du dich auf das Anheben der Hüfte fokussieren und auf die korrekte Ausführung achten. Der hinzu kommende Side Crunch erfordert eine kompakte, kontrollierte Ausführung und die Streckung des Beines und Armes lassen die Intensität steigen.



# 17. STRETCH

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer das abgeschlossene funktionelle, herausfordernde und energiegeladene Training feiern.

	<b>Musik</b>		<b>Übung</b>	<b>CTS</b>	<b>REPS</b>
0:00	Intro /	2x8	Setup auf den Knie, Gesicht zur L Seite	16	
0:08	Ref / _ Ain't no mountain	2x8	A <b>Lunge</b> L. Hände auf den Boden L Arm zur Drehung anheben	16	
0:16	V1 / _ If ya need me	2x8	B <b>Oberschenkel Stretch</b> L. Optional Zehen anheben	16	
0:23	V2 / <b>Baby</b> , just call	2x8	A  <b>Lunge</b> R. R Arm zur Drehung anheben	16	
0:30	C / <b>Ain't</b> no mountain	3x8	B  <b>Oberschenkel Stretch</b> R	24	
0:41	C / <b>Keep</b> me	1x8	Rolle auf in den Stand	8	
0:45	V3 / <b>Day</b>	4x8	C <b>Gluteus Stretch</b> L	32	
1:00	C / <b>Ain't</b> no mountain	4x8	C  <b>Gluteus Stretch</b> R	32	
1:15	Outro /		Führe den Stretch weiter fort oder interagiere mit deiner Class		



# 17. AIN'T NO MOUNTAIN HIGH ENOUGH 2:27 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### LUNGE

#### Ebene 1

- Bringe den Fuß zwischen die Hände
- Gegenüberliegende Hand tief
- Drehe dich weg

#### Ebene 2

- Bringe die Schultern zurück und die Hüften weiter nach unten
- Blick hoch oder tief, öffne die Brust und entspanne die Wirbelsäule

### OBERSCHENKEL STRETCH

#### Ebene 1

- Setze die Hüften zurück
- Hebe die Zehen an, wenn es sich gut anfühlt

### GLUTEUS STRETCH

#### Ebene 1

- Fuß auf den Oberschenkel
- Hüften zurück und tief
- Seitenwechsel

#### Ebene 2

- Stretch oder fühle dich frei Spaß zu haben, springe umher und tanze mit deinem Team
- Brust auf die Oberschenkel mit gestreckten Beinen, wenn es sich gut anfühlt

### COACHING-TIPPS

Ob du den Stretch wählst oder mit deiner Class interagierst zum Abschluß, feiere deine Teilnehmer und danke ihnen, dass sie Teil dieses energievoll, stark und ganzheitlichen LES MILLS TONE Workout waren.



# MUSIK

- 01** **Go Bang** (3:11)  
Pnau feat. Kira Divine  
© 2017 etcetc Music Pty. Ltd. www.etcetc.tv.  
Written by: N. Littlemore, S. Littlemore, Steele, Mayes
- 02** **Arigato** (2:51)  
Julie Bergan  
© 2016 Warner Music Norway AS.  
Written by: Bergan, Stromstedt, Haukaas, Martinsson
- 03** **Slide** (4:10)  
LPX  
© 2017 LPX.  
Written by: Plapinger, Decilveo
- 04** **Breathe** (3:28)  
Jax Jones, Ina Wroldson  
© 2017 Universal Music Operations Limited, under exclusive license to etcetc Music Pty Ltd.  
Written by: Emenike, Aluo, Clarke, Gibson, Wroldsen
- 05** **BOOM** (2:58)  
Tiësto & Sevens feat. Gucci Mane  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Verwest, K. Brauer, S. Brauer
- 06** **Naturally** (3:51)  
James Crooks feat. Paige IV  
© 2016 Liberation Music.  
Written by: Aarons, Crooks
- 07** **On And On** (3:46)  
Curtis Harding  
© 2017 Curtis Harding, under exclusive license to Anti.  
Written by: Cohen, Harding
- 08** **Praise You** (3:48)  
Fatboy Slim  
© 2000 Skint Records under exclusive license to Astralwerks.  
Written by: Cook, Yarbrough
- 09** **FRIENDS** (3:24)  
Marshmello & Anne-Marie  
© 2018 Joytime Collective under exclusive licence to Asylum Records a division of Atlantic Records UK, a Warner Music Group Company.  
Written by: Nicholson, Marshmello, Dunn
- 10** **You & Me** (4:04)  
Skrux  
© 2015 The EDM Network.  
Written by: Brown
- 11** **Wolves** (3:16)  
Selena Gomez & Marshmello  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Bell, Lee, Tamposi, Gomez, Rosen, Wotman, Marshmello
- 12** **Gonna Make You Sweat (Everybody Dance Now)** (4:04)  
C+C Music Factory  
© 1990 Columbia Records, a division of Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.  
Written by: Williams, Clivillés
- 13** **Make Me Feel Better** (3:17)  
Alex Adair  
© 2016 Alex Adair Records Limited under exclusive license to Sony/ATV Music Publishing (UK) Limited / Ultra Records, LLC.  
Written by: Adair
- 14** **God Walked Down** (3:51)  
The Allergies  
© 2015 Jalapeno Ltd.  
Written by: Spencer, Volsen
- 15** **White Rabbit** (2:30)  
Jefferson Airplane  
© 2005 Sony BMG Music Entertainment.  
Written by: Slick
- 16** **What's Golden** (3:09)  
Jurassic 5  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Givens, Stuart, Henderson, Macfadden, Potsic, Stewart
- 17** **Ain't No Mountain High Enough** (2:27)  
Marvin Gaye, Tammi Terrell  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Ashford, Simpson
- ALT 05** **I Bet You Wanna** (2:58)  
Gnome  
© Black Lotus 2018.  
Written by: Sanei, Langeveld



L-R: Nats Levi, Marlon Woods, Khiran Huston, René Vogel, Diana Archer Mills, Mark Nu'u-Steele, Lyle Haywood, Bas Hollander, Dee Tjoeng and Alex Sanchez.

Wir entwickeln uns weiter und wachsen und hoffen du bist bereit für LES MILLS TONE 03!

Wir haben alle Tracks zusammen gefilmt, so dass es deine Aufgabe sein wird, dies auf die Bedürfnisse deiner Class abzustimmen. Es geht um Optionen und Auswahl! Du hast die Freiheit, Releases zu mixen, so dass du je nach Tag/Zeit und Studio eine einzigartige Class für deine Teilnehmer zusammenstellen kannst; für die individuellen Menschen die vor dir stehen. Das ist LES MILLS TONE! Ob du das Single Peak oder Double Peak Format wählst, du hast die Freiheit 42 Minuten Musik und Tracks zu mixen, welche deinen Teilnehmern ein Erlebnis schaffen. Mache dir Gedanken über den Kontrast in der Musik und den Bewegungen und habe Spaß dabei.

Wie ist LES MILLS TONE 03? *Go Bang* und *Arigato* bringen unseren Kopf und unsere Muskeln ins richtige Feeling für das Workout. Du hast eine bunte Mischung von Cardio Tracks zur Auswahl mit verschiedenem Fokus. *Slide* bringt ein Teamgefühl mit sich, *Breathe* ist Aerobic Gold für alle Level und *Boom* hat eine Menge Burpees mit der Option die Scheiben zu nutzen für den Cardio Effekt. Wenn du viel Platz hast, werden deine Teilnehmer *You & Me* und *Gonna Make You Sweat* lieben! Zum Abschluß *Wolves*, das ist pures Aerobic Training. So viele Tracks, die dir die Möglichkeit geben frei und abwechslungsreich zu sein!

Es stehen einige Kraft Tracks zur Auswahl. Mit Scheiben oder Bändern, so wie du es in deinem Studio umsetzen kannst. Du kannst auch beides nutzen, um verschiedene Teilnehmer und Level anzusprechen. Die unterstützte Arabesque und Side Lunges sind einige der Highlights dieser Release, genauso wie die formenden und straffenden Übungen für den Unter- und Oberkörper die wir lieben. Final die Core Tracks: Sie sind einfach inspirierend; *Make Me Feel Better* wird den Core herausfordern, mit der Integration des Ober- und Unterkörpers für deine "Hard-Core Teilnehmer – probiere es aus oder wähle die isolierten Core Tracks *God Walked Down* und *White Rabbit*.

Viel Spaß xx

# SCHLÜSSEL

Niedriges Level



Höheres Level



Vorschau



Wiederholung



## 45-MINUTEN FORMAT

**SINGLE PEAK  
FORMAT 45 MINUTEN**

**DOUBLE PEAK  
FORMAT 45 MINUTEN**

Warmup Block	8-10 Min.	Warmup Block	8-10 Min.
Cardio Block	10-14 Min.	Cardio Block	10-12 Min.
Strength Block	11-13 Min.	Strength Block	8-10 Min.
Core/Stretch Block	7-9 Min.	Cardio Block	10-12 Min.
		Core/Stretch Block	3-5 Min.

**Zusammengestellt für 42 Minuten Musik, für beide Formate**

Für ein Single Peak Format, trainiert deine Class in 4 Blöcken; der Warm Up Block – 2 Tracks, der Cardio Block – wähle 3-4 Tracks und die Kraft und Core Blocks – wähle 5 Tracks. Das ergibt 10-11 Tracks, wähle bei Bedarf zusätzliche Tracks, damit du 42 Minuten erreichst.

Für ein Double Peak Format, trainiert deine Class in 5 Blöcken. Der Warm Up Block – 2 Tracks, der Cardio Block – wähle 3 Tracks, Kraft Block – wähle 2 Tracks und dann der zweite Cardio Block – wähle 2 Tracks. Beende es mit Core/Stretch – wähle 1-2 Tracks. Das ergibt 10-11 Tracks, wähle bei auch hier bei Bedarf zusätzliche Tracks, um 42 Minuten zu erreichen.

Für das 30-Minuten Format von LES MILLS TONE, hast du Freiheit, die Tracks komplett selbst zusammenzustellen, so lange du auf 30 Minuten kommst. Stelle sicher, dass du einen guten Kontrast in der Musik und den Übungen zusammenstellst und es zu deinen Teilnehmern passt.

Es dreht sich alles um die Auswahl! Du hast die Freiheit zu mixen und somit eine einzigartige Class für deine Teilnehmer zusammenzustellen. Das ist LES MILLS TONE! Es ist uns wichtig, dass du dir im 45 Minuten Format die Tracks mit dem gleichen Fokus austauschst. Zum Beispiel, ein Cardio Track mit einem anderen Cardio Track oder ein Kraft Track mit einem anderen Kraft Track. Mache dir Gedanken über den Kontrast der Musik und der Bewegungen und habe Spaß dabei!



# DANK AN

**Choreografie** – Diana Archer Mills

**Chef Kreativ Direktorin** – Dr Jackie Mills

**Kreativ Direktorin** – Kylie Gates & Les Mills Jnr

**Technischer Fachberater** – Bryce Hastings & Andrew Newmarch

**Programm Coach** – Kylie Gates

**Produktions Koordinator** – Courtney Watt

# PRESENTER

**Diana Archer Mills** (Neuseeland) ist Choreografin für LES MILLS TONE, LES MILLS BARRE und CXWORX, Kreativ Direktorin für BODYCOMBAT, BODYJAM, BODYPUMP und RPM und #Co-Programm Direktorin für BODYBALANCE. Sie lebt in Auckland.

**Mark Nu'u-Steele** (Neuseeland) ist internationaler Presenter für LES MILLS TONE und LMI STEP Programm Direktor. Er ist ehem. internationaler und nationaler Aerobic Wettkämpfer und lebt in Auckland.

**Alex Sanchez** (Spanien) ist LES MILLS TONE, SH'BAM, BODYATTACK, BODYCOMBAT, BODYJAM, BODYPUMP und LES MILLS GRIT Trainer und Instruktor für BODYBALANCE, LMI STEP und CXWORX und LES MILLS SPRINT Coach. Er ist Software Entwickler.

**Bas Hollander** (Japan) ist LES MILLS TONE, BODYATTACK, BODYCOMBAT, BODYPUMP, LMI STEP, CXWORX und RPM Instruktor und LES MILLS GRIT, LES MILLS SPRINT und BORN TO MOVE Trainer. Er ist Training Manager für Les Mills Japan.

**Dee Tjoeng** (Australia) ist LES MILLS TONE, BODYATTACK, BODYPUMP, LMI STEP, LES MILLS SPRINT und RPM Trainer. Sie ist Krankenschwester und lebt in Brisbane.

**Khiran Huston** (Neuseeland) ist LES MILLS TONE, BODYPUMP und RPM Instruktor, LES MILLS SPRINT Trainer und LES MILLS GRIT Coach. Sie lebt in Auckland, wo sie auch als IT Projektmanagerin arbeitet.

**Lyle Haywood** (USA) ist LES MILLS TONE, BODYATTACK, CXWORX und LES MILLS GRIT Presenter. Er lebt in Tennessee.

**Marlon Woods** (USA) ist LES MILLS TONE und BODYPUMP Instruktor und BODYCOMBAT

Trainer. Er lebt in Georgia, wo er auch als Intelligenz Analyst tätig ist.

**Nats Levi** (Neuseeland) ist LES MILLS TONE, BODYPUMP und RPM Trainer, CXWORX und THE TRIP Instruktor und LES MILLS SPRINT Coach.

**René Vogel** (Deutschland) ist LES MILLS TONE, BODYPUMP, BODYBALANCE, CXWORX und LES MILLS GRIT Trainer. Er ist BODYATTACK Instruktor.

## BE LOUD AND HEARD

Teile uns mit, wie du diese Release findest:  
Besuche [lesmills.com/BLAH](https://lesmills.com/BLAH)



# WIR SIND DER LES MILLS TRIBE

Wir sind eine globale Familie von Vorbildern, die leidenschaftlich erreichen wollen, dass unser Planet fitter und gesünder wird. Furchtlos inspirieren wir andere dazu, ihr wahres Potenzial zu entdecken, indem sie eine Leidenschaft für Fitness entwickeln.

Training ist unsere globale Bewegung. Millionen von uns kommen jeden Tag zusammen, um gemeinsam zu schwitzen. Unsere Bewegung erschüttert die Welt.

Musik ist unsere Seele. Sie treibt uns an, fokussiert uns, gibt uns Leidenschaft.

Wir überwinden Grenzen und ermöglichen jedem, die einzigartigen Effekte von Bewegung zu genießen. Wir ehren unsere Vergangenheit und nehmen Kurs auf die Zukunft. Wir inspirieren, erfinden neu und geben unser Bestes.

Wir sind wahnsinnig genug zu glauben, dass wir die Welt verändern können.

Wir sind der Les Mills Tribe.

# ERKLÄRUNG UNSERES ZIELS

Die weltweite LES MILLS Familie besteht aus 17.500 Fitnessclubs, 130.000 Instruktorinnen und Millionen Teilnehmern aus 100 Ländern rund um den Globus.

Trotz anderer Lage, Religion, Rasse, Farbe und Glauben werden wir durch unsere Liebe zu Bewegung, Musik und dem Streben nach einem gesundem Leben vereint.

Bei LES MILLS glauben wir an die Würde eines jeden Einzelnen und respektieren die Rechte und Freiheit eines jeden.

Wenn wir unsere Masterclasses filmen und DVD-Präsentatorinnen auswählen, sowie Musik und Bewegungsmuster, sind wir uns der unterschiedlichen kulturellen Standards bezüglich Kleidung und Musik bewusst und versuchen diese im Einklang zu bringen. Manche Dinge kommen in unterschiedlichen Regionen unterschiedlich an

Als weltweit führendes Unternehmen im Bereich Gruppenfitness bewegen wir uns auf einem schwierigen Grad, um topaktuelle, innovative Produkte zu liefern und gleichzeitig geltende Normen und Standards zu berücksichtigen.

Wir begrüßen eine offene Kommunikation über eventuelle Unklarheiten, um Missverständnisse gütlich und friedlich zu lösen

Wir wollen lebensverändernde Fitness-Erlebnisse erschaffen- jedes Mal und überall.

