

# LES MILLS TONE **04**

01. WARMUP

MUSIK

02. WARMUP

FORMATE

03. CARDIO

04. CARDIO

05. CARDIO

06. CARDIO

07. CARDIO

08. STRENGTH

09. STRENGTH

10. STRENGTH

11. STRENGTH

12. CORE

13. CORE

14. CORE

15. CORE

16. STRETCH

17. CARDIO

**Hey Instruktoren**, wir freuen uns über euer Feedback zu den Choreo-Notizen! Klicke hier und mache bei der kurzen Umfrage dazu mit: [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.



# MUSIK

- 01** **Mad Love** (3:56)  
Lime & Bitters  
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.  
Written by: Wroldsen, Ditzortion, Guetta, Paul, Shakira, Soaky, Tuinfort, Warren
- 02** **Nuggets** (3:24)  
Green Red  
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.  
Written by: Crossan, O'Reilly
- 03** **Rhymes** (3:18)  
Hannah Wants & Chris Lorenzo  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Lawrence, Bangalter, Homem-Christo, Smith
- 04** **Beating Heart Baby** (3:25)  
Head Automatica  
© 2004 Warner Bros. Records Inc.  
Written by: Bonich, Palumbo
- 05** **Radio** (3:32)  
Sylvan Esso  
© 2017 Loma Vista Recordings. Distributed by Concord Music Group, Inc.  
Written by: Sanborn, Meath
- 06** **Be Ok Again** (3:47)  
What So Not feat. Daniel Johns  
© 2017 Counter Records.  
Written by: Emerson, Johns
- 07** **Impossible** (2:39)  
LION BABE  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Ghost, Compass, Jankel, Cox, Hervey, Goodman, Jay
- 08** **5/300 Hours** (5:01)  
GANZ  
© 2014 Bmkltsch Rcrds.  
Written by: Unknown
- 09** **Living (Dante Klein Remix)** (4:28)  
Bakermat feat. Alex Clare  
© 2016 RCA / Ultra Records, LLC / B1 Recordings GmbH under exclusive license from Be Yourself Catalogue B.V.  
Written by: Claire, Fluttert, Goilo, Dawood, Wredenberg
- 10** **Mama Said Knock You Out (13 Inch Remix)** (2:35)  
LL Cool J  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: J. McCants, L. McCants, Williams, Smith
- 11** **Genius** (3:32)  
LSD  
© 2018 RECORDS, LLC / Columbia  
Sia appears courtesy of Monkey Puzzle Records. Labrinth appears courtesy of Simco Limited/Sony Music UK/RCA Records.  
Diplo appears courtesy of Mad Decent.  
Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.  
Written by: McKenzie, Furler, Pentz, Meckseper
- 12** **Ready Or Not** (3:49)  
Cast Proctor  
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.  
Written by: Heart, Bell, Jean, Michel, Hill
- 13** **Gust Of Wind** (4:43)  
Pharrell Williams  
© 2014 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, Bangalter, Homem-Christo
- 14** **Hold Yuh (Major Lazer Remix)** (3:35)  
Gyptian  
© 2010 VP Music Group, Inc.  
Written by: Edwards, Johnson
- 15** **Bum Bum Tam Tam (David Guetta Remix)** (4:07)  
MC Fioti, J Balvin, & Stefflon Don  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Aparecido
- 16** **Jezahel** (2:49)  
Shirley Bassey  
© 2000 Parlophone Records Ltd, a Warner Music Group Company.  
Written by: Fossanti, Prudence, Harris
- 17** **Black Skinhead (Explicit)** (3:08)  
Kanye West  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: West, Dean, Bangalter, Homem-Christo, Jaco, Young, Jones, Rutberg, Sandifer, Watkins
- ALT 17** **Black Skinhead (Explicit)** (0:22)  
Kanye West  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: West, Dean, Bangalter, Homem-Christo, Jaco, Young, Jones, Rutberg, Sandifer, Watkins
- ALT 17** **Heartbreak Jake** (3:29)  
Civilian Sol  
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.  
Written by: Fairley



L-R (hinten): Mark Nu'u-Steele (Shadow), Anneke Siolo, Marlon Woods, Bas Hollander und Erin Maw.  
L-R (vorne): Khiran Huston und Dee Tjoeng.

# SCHLÜSSEL

Niedriges Level ↓      Höheres Level ↑  
Vorschau 👁      Wiederholung

## 45-MINUTEN FORMATE

### SINGLE PEAK FORMAT 45 MINUTEN

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

### DOUBLE PEAK FORMAT 45 MINUTEN

**Warmup block**      8-10 Min.  
**Cardio block**      10-12 Min.  
**Strength block**      8-10 Min.  
**Cardio block**      10-12 Min.  
**Core/Stretch Block**      3-5 Min.

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

LES MILLS TONE 4 ist eine phänomenale Kombination aus Cardio, Strength und Core! Es stehen dir 17 choreografierte Tracks zur Auswahl, um das passende Workout für deine Teilnehmer zusammenzustellen.

Eines der Dinge warum Instrukoren und Teilnehmer LES MILLS TONE lieben, ist die Freiheit der Zusammenstellung der Class in Variation der Tracks und der Zeit. Bei LES MILLS TONE dreht sich alles um Auswahl und Optionen!

Die Musik ist modern, die Lieder sind kurz und bieten viele Variationen der Intensität. Es gibt großartige Challenges, wobei wir natürlich jederzeit Optionen bieten, im niedrigeren Level zu trainieren. Viele Tracks geben uns das Gefühl zu "fliegen", bieten den Teilnehmern neue Erfahrungen und lassen sie vergessen, dass sie gerade trainieren. Deine Teilnehmer und du werden viele Gelegenheiten haben zu schwitzen, lächeln, zu atmen und Spaß zu haben. Das bietet eine intensivere Verbindung zwischen euch, während ihr gesündere, fittere Körper bekommt und euren Geist stärkt.

Ein Highlight ist die Musik und das Gefühl von Track 5 Cardio *Radio* mit diagonalem Palm Press vor und Sprüngen, die uns abheben lassen. Track 9 Strength mit langsamen und kontrollierten Bewegungen, bietet ebenfalls ein unglaubliches Gefühl. Neuerungen gibt es in Track 11 Strength mit den Punches nach unten und Upper Cuts. In Track 14, Core, werden wir 'Wild Thing' zu LES MILLS TONE bringen. Ein anderes Highlight sind die Variationen in den Cardio und Strength Tracks in seinem eigenem Tempo trainieren zu können. Das ermöglicht jedem Teilnehmer seine individuellen Intensität zu bestimmen.

Du wirst neue, frische Cardio-, Strength- und Core- Übungen kennenlernen. Die Zusammenstellung der Übungen in den kurzen Tracks, wie mit dem Punch, bieten Abwechslung. Bei LES MILLS TONE 4 ist für jeden etwas dabei!

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.

Im Double Peak Format trainieren deine Teilnehmer in 5 Blöcken. Der Warm-Up-Block - 2 Tracks, der Cardio-Block – 3 Tracks, Strength-Block – 2 Tracks und dann der zweite Cardio Block – 2 Tracks. Beende es mit Core/Stretch – 1-2 Tracks. Du kannst die Tracks selbst auswählen. Das ergibt 10-11 Tracks. Wähle auch hier bei Bedarf zusätzliche Tracks, um 42 Minuten zu erreichen.

Für das 30-Minuten Format von LES MILLS TONE, hast du die 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

**Choreografin** – Diana Archer Mills

**Chef Kreativ Direktorin** – Dr Jackie Mills

**Chef Direktor** – Kylie Gates & Les Mills Jnr

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

**Programm Coach** – Kylie Gates

**Produktions-Koordinator** – Courtney Watt

# PRESENTER

**Erin Maw** (Neuseeland) ist LES MILLS TONE, LES MILLS GRIT, BODYATTACK, BODYCOMBAT, BODYJAM und SH'BAM Trainer und CXWORX und BODYBALANCE Instruktorin Sie lebt in Auckland.

**Bas Hollander** (Japan) ist LES MILLS TONE, BODYATTACK, BODYCOMBAT, BODYPUMP, BODYSTEP, CXWORX und RPM Instruktor und LES MILLS GRIT, LES MILLS SPRINT und BORN TO MOVE Trainer. Er ist der Trainings-Manager von LES MILLS Japan.

**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 Projekt-Managerin tätig ist.

**Marlon Woods** (USA) ist LES MILLS TONE und BODYPUMP Instruktor und BODYCOMBAT Trainer. Er lebt in Georgia, wo er auch als Analyst arbeitet.

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

**Anneke Siolo** (Neuseeland) ist LES MILLS TONE Presenter und LMISTEP Trainer/Presenter. Sie lebt in Auckland, wo sie als "Organisational Development"-Spezialistin arbeitet.

## BE LOUD AND HEARD

Teile uns mit, wie du diese Release findest.

Besuche: [lesmills.com/BLAH](https://lesmills.com/BLAH)



# 01. WARMUP

## TRACK-FOKUS

Ich möchte meine Teilnehmer in einen großen Bewegungsradius coachen, um ihre Herzfrequenz zu steigern und den Körper aufzuwärmen.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:05	Intro /	4x8	Setup Füße unter die Hüften. Arm Stretch	32	
0:14	V1 / <b>Love</b> me	4x8	A <b>Side Squat</b> L&R. Hände auf die Oberschenkel	8	4x
0:24	V2 / <b>Take</b> your time	4x8	A <sup>1</sup> <b>Propulsion Side Squat</b> L&R. Hände auf die Oberschenkel ↓ Option: Keine Propulsion	8	4x
0:33	C / <b>Watch</b>	4x8	B <b>Squat/Rear Leg Extension</b> L&R (R Bein anheben und diagonal hoch B strecken, dann L Bein). Fäuste B zur Hüfte ziehen/gebeugte Ellbogen hoch O/H	8	4x
0:42	Instr /	8x8	B <sup>1</sup> <b>Squat/Propulsion hintere Bein Streckung</b> L&R ↓ Option: Keine Propulsion	8	8x
1:01	V3 / <b>Lovin'</b>	4x8	C <b>Side Lunge im Wechsel</b> L&R. Hände auf den führenden Oberschenkel	8	4x
1:11	V4 / <b>Green</b>	4x8	C <sup>1</sup> <b>Side Lunge im Wechsel</b> L&R. Gegenüberliegende Hand zum Boden strecken	8	4x
1:20	PC / <b>Lord</b>	8x8	C <sup>2</sup> <b>Side Lunge im Wechsel</b> L&R. Beide Arme ausstrecken und rotieren ↓ Option: Gegenüberliegende Hand zum Boden	8	8x
1:39	C / <b>Watch</b>	8x8	D <b>Lunge zurück</b> R&L (L Bein B, dann R). RA	8	8x
1:58	Instr /	8x8	D <sup>1</sup> <b>Propulsion Lunge</b> R&L. Strecke O/H, schwing die Arme herunter ↓ Option: Back-Stepping Lunge	8	8x
2:17	V5 / <b>Spin</b>	36x8	E <b>Squat/Streckung/Lunge/Run Kombi</b> Side Squat L&R. Hände auf den Oberschenkeln 8 8x Run OTS. RA 8 Squat/Rear Leg Extension L&R. Fäuste B zur Hüfte ziehen/gebeugte Ellbogen hoch O/H 8 8x Run OTS. RA 8 Side Lunge L&R. Arme ausstrecken und rotieren 8 8x Run OTS. RA 8 Back-Stepping Lunge. RA 8 8x Run OTS. RA 8 ↑ Option: Add Propulsion		4½x
3:42	(Quiet)	½x8	Freeze	4	
3:44	Instr /	4x8	E <b>REPEAT Squat/Streckung/Lunge/Run Kombi</b> (aus dem Side Lunge)	32	



# 01. MAD LOVE 3:56 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### SIDE SQUAT

#### Ebene 1

- Po zurück und tief
- **Brust ist ufrecht**

### PROPULSION SIDE SQUAT

#### Ebene 1

- Hebe die Intensität mit einem kleinen Sprung
- **Lande soft**
- **Halte die Brust angehoben**
- Beide Füße heben ab, beide Füße landen

### SQUAT/HINTERE BEINSTRECKUNG

#### Ebene 1

- Step und hoch, Step, hoch
- Hoch, tief, hoch, tief
- **Spanne den Po an** und mache einen kleinen Squat dazwischen

### SQUAT/PROPULSION HINTERE BEINSTRECKUNG

#### Ebene 1

- Ein kleiner Jump, hoch, tief, hoch, tief
- Beide Füße heben ab und beide landen
- Jump und kicke das Bein zurück
- **Beuge die Knie bei jeder Landung**

#### Ebene 2

- Springe etwas höher oder bleibe dabei

### SIDE LUNGE IM WECHSEL

#### Ebene 1

- Füße weit, Lunges im Wechsel, rechts, links, rechts, links
- Seite zu Seite
- **Schiebe die Knie nach außen und bringe die Hüften parallel vor**
- Verlagere dein Gewicht von Seite zu Seite
- **Brust bleibt angehoben**, um den Rücken gerade zu halten, wenn wir zum Boden strecken

#### Ebene 2

- Eine kleine Streckung
- Nun wollen wir mobilisieren – drehe die Brust und strecke den Arm lang zurück
- **↓ Option:** Bleibe nach vorn ausgerichtet, Hände auf die Oberschenkel
- Noch länger - strecke dich so lang du kannst

### LUNGE IM WECHSEL

#### Ebene 1

- Lunge im Wechsel, rechtes Bein, linkes Bein, rechts, links
- Langer Schritt zurück, schiebe das hintere Knie tief
- **Checke das vordere Knie – ist es zu den Zehen ausgerichtet?**
- **Halte die Brust angehoben**
- **Halte den Bauch angespannt**
- **↓ Option:** Du kannst das in deinem Tempo machen

### PROPULSION LUNGE

#### Ebene 1

- Jump Lunge, um den Puls zu steigern und die Beine aufzuwärmen
- Lande soft in den Beinen
- Schwing die Arme, um höher zu kommen
- **↓ Option:** Du kannst auch einen Step zurück machen, wenn du möchtest

### SQUAT/STRECKUNG/LUNGE/RUN KOMBI

#### Ebene 1

- Alles zusammen: 2 Squats zur Seite, Run OTS, Step Lift, hoch, tief, hoch, Run, Lunge nach rechts und links, Run, 2 Lunges zurück

#### Ebene 2

- Ziehe die Knie hoch, wenn du möchtest
- Füße weit und eine große Rotation
- Langer Schritt zurück in den Lunge, Knie gerade herunter
- Springe, wenn du möchtest

### ESSENZ-TIPPS




Für ein effektives Warmup, wird zum Start des ersten Warmup der Puls steigen und der Atem schneller. Die Option zu springen im Gegenzug zu den kontrollierten Side Lunges im Wechsel, liefern den Kontrast der Intensität. Passe dein Coaching in den wechselnden Side Lunges dementsprechend an. Das ist eine großartige Möglichkeit den Teilnehmern zu zeigen, wie sie die Intensität innerhalb einer Übung steigern, indem sie den Bewegungsradius der Arme und Beine vergrößern. Eine klare und erhobene Tonlage mit positiven Vibes, wird deine Teilnehmer mental und körperlich auf das Workout einstimmen.



# 02. WARMUP

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer durch mein Coaching und meine vorbildliche Ausführung in allen Level der Lungen erfolgreich folgen können.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Instr /	4x8	Setup Lunge L, diagonal L ausgerichtet	32	
0:17	V1 / <b>Bam</b>	4x8	A <b>Langsamer statischer Lunge</b> L. Arm ach unten und oben strecken	4	8x
0:34	PC / <b>By</b> the sounds	6x8	A <sup>1</sup> <b>Langsame Lunge/hintere Beinstreckung</b> L. Arm hoch und tief schwingen ↑ Option: Propulsion hintere Beinstreckung	4	12x
1:00	C / <b>Be</b>	4x8	A <sup>2</sup> <b>Lunge/hintere Beinstreckung</b> L. Arm hoch und tief schwingen ↑ Option: Propulsion hintere Beinstreckung	2	16x
1:17	Br / Sh _	1x8	Lockere die Beine und Arme. Seitenwechsel	8	
1:21	V2 / <b>I</b>	4x8	A  <b>Langsamer statischer Lunge</b> R	4	8x
1:38	PC / <b>By</b> the sounds	6x8	A <sup>1</sup>  <b>Langsamer Lunge/hintere Beinstreckung</b> R	4	12x
2:04	C / <b>Be</b>	4x8	A <sup>2</sup>  <b>Lunge/hintere Beinstreckung</b> R	2	16x
2:21	Br / <b>Trance</b>	2x8	Erholung. Setup Füße weit, Squat Position	16	
2:29	Instr / (Quiet)	2x8	B <b>Statischer Squat mit Heel Lift.</b> Hände auf den Oberschenkeln	2	8x
2:37	Outro / (Beat)	10x8	B <sup>1</sup> <b>Langsamer Squat.</b> Arme nach unten und oben strecken ↑ Option: Langsamer Squat mit Calf Raise	4	20x



## 02. NUGGETS 3:24 Minuten

### TECHNIK & COACHING

#### STATISCHER LUNGE

##### Ebene 1

- Rechtes Bein vor, diagonal ausrichten
- Langer Schritt, Füße hüftbreit
- Sinke tief, drücke dich hoch
- Tief und strecken, tief und strecken
- Hinteres Knie tief zum Boden, vorderer Oberschenkel parallel zum Boden
- **Vorderes Knie nach außen**
- **Brust raus, Bauch angespannt**
- ↑ Option: Greife bis zum Boden

##### Ebene 2

- Erhöhe die Spannung in den Beinen



#### LUNGE/HINTERE BEINSTRECKUNG

##### Ebene 1

- Lunge, hoch, Lunge, hoch

##### Ebene 2

- Lunge, springe, Lunge, springe
- Lande soft, wenn du springst
- Schwinge die Arme, um höher zu kommen



#### SQUAT MIT HEEL LIFT

##### Ebene 1

- Füße weit, Hände auf den Knien
- Hebe die Fersen an, tief, hoch, tief



- Squat tief, drücke dich hoch
- Greife herunter, halte **die Brust aufrecht**

##### Ebene 2

- Mehr Bewegung, ganz hoch, strecke länger



#### ESSENZ-TIPPS

Warmup 2 wird Spannung in die Beine deiner Teilnehmer bringen und die Herzfrequenz steigern. Dieses Set Up ist langsam und der Übergang in die gesprungenen Lungen großartig! Wie wirst du hier deine Stimme nutzen, um in allen Leveln zu motivieren? Achte darauf, wie Bas beim Setup eine klare Instruktor Stimme nutzt und die Stimme mit der Intensität steigert. Nutze deine motivierende Stimme und spiele mit der coolen Musik, ohne sie zu zerreden.





# 03. CARDIO

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass sich jeder Teilnehmer mit den Optionen in den Burpees und Firefly Pushups wohlfühlt.

MUSIK		ÜBUNG		CTS	WDH
0:00	Intro /	12x8	Setup Optionen A & B Erkläre ihnen die Optionen und das sie so viele Wiederholungen machen können, wie sie innerhalb einer Minute schaffen	96	
0:45	Heavy beat / <b>Touch it</b>	16x8	A <b>Burpee/4x Bounce mit Rotation 360°</b> . Hände übereinander, dann Ellbogen beugen ↑ Option: Burpee/2x Jump mit 2x Rotation 180° Wechselnde Richtung im Bounce/Jump mit Rotation ↓ Option: Kein Bounce mit Rotation. Jump Butt Kick B <b>4x Knee Lift/4x Bounce mit Rotation 360°</b> L&R. Arm greift und zieht, dann Ellbogen beugen ↑ Option: 4x Knee Lift/2x Jump mit 2x Rotation 180° L&R	128	
1:46	Quiet / <b>Touch it</b>	4x8	Erholung Setup Firefly	32	
2:02	Instr / (Synth)	8x8	C <b>Langsamer Firefly</b> L&R ↑ Option: Propulsion Firefly ↓ Option: Kniender Firefly ↓ Stehende Option: Jog OTS	8	8x
2:32	Heavy beat / <b>Touch it</b>	8x8	C' <b>Schneller Firefly</b> L&R ↑ Option: So schnell du kannst ↓ Option: Auf dem Beat ↓ Stehende Option: Jog OTS	64	
3:03	Outro / <b>Touch it</b>	4x8	D <b>Mountain Climber</b> L&R ↓ Stehende Option: Jog OTS	2	16x



## 03. RHYMES 3:18 Minuten

### TECHNIK & COACHING

#### BURPEE/4x BOUNCE MIT ROTATION 360°

##### Ebene 1

- Squat, Brett, Squat, Bounce im Stand um 360°
- ↑ Option: Bounce 180 Grad
- ↓ Option: Wenn dir schwindlig wird, mache den Butt Kick
- Eine Minute so viele du schaffst
- Burpee, kein Burpee – Bounce 360°, 180° oder Butt Kick, trainiere in deinem Level
- Wechsle die Richtung bei 360°
- Spanne den Bauch beim Burpee an und sinke im Squat tief und hoch
- Halte die Füße auseinander beim 360° Bounce, bleibe leichtfüßig und spanne den Core während der Drehung an

##### Ebene 2

- Springe bei 180° hoch



#### 4x KNEE LIFT/4x BOUNCE MIT ROTATION 360°

##### Ebene 1

- ↑ Option: 4 Knee Lifts und dann Bounce im Kreis 360°

#### FIREFLY

##### Ebene 1

- Hände unter die Schultern
- **Bauch angespannt**
- **Lange Wirbelsäule**
- Hüfte zurück, Knie vor und zurück

##### Ebene 2

- Schieße nach vorn und fange die Knie auf
- Ellbogen soft
- ↑ Option: Springe
- ↓ Option: Jederzeit auf den Knien
- So schnell du kannst
- Spüre das Core-Training
- Viele Wiederholungen, viele Kalorien verbrennen

#### MOUNTAIN CLIMBER

##### Ebene 1

- **Starke Bauchspannung**
- **Hüften gerade**

#### ESSENZ-TIPPS

Ein Burpee Track für alle! Schau dir die Masterclass an für eine große Auswahl an Optionen und Timing. Es ist nicht nötig, dass alle auf dem Beat bleiben. Das spiegelt die Freiheit von LES MILLS TONE wider. Coache klar und sei körperlich ein Vorbild in jedem Level, damit jeder in diesem Cardio-Track auf seine Kosten kommt. Höre wie klar Erin Ebene 1 Setup-Cues und Ebene 2-Cues liefert wie: "um die Ausführung zu verbessern". Das sind Schlüssel-Cues, für den Erfolg deiner Teilnehmer. Denke daran die stehende Option zu geben, damit sich jeder wohlfühlt. Die Musik ist das Highlight! Passe dich und deine Stimme dem Gefühl der Musik an. Bringe es verbal und körperlich auf dem Beat und aus dem Beat – das ist deine Freiheit in diesem Track!



# 04. CARDIO

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer durch eine kristallklare Organisation, die Richtungen verstehen und gut folgen können.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	4x8	Setup Raumaufteilung. Erkläre, dass jede Seite eine andere Übung macht	32	
0:14	V1 / Yo	8x8	A Team A – <b>Sprint/Jog/Walk</b> durch den Raum & B Team B – <b>Trizeps Pushups</b> . Auf den Zehen oder Knien ↓ Stehende Option: Lunge zurück	64	64
0:40	C / _ Baby	8x8	A Wechseln	64	
1:05	V2 / Yo	8x8	B Team A – <b>Sprint/Jog/Walk</b> durch den Raum & B Team B – <b>Mountain Climber</b> . Schnell oder langsam ↓ Option: Jog OTS	64	64
1:31	C / _ Baby	8x8	B Wechseln	64	
1:56	B up / <b>Spite</b> of you	8x8	Erholung Setup Spiderman Pushup	64	
2:22	V3 / Yo	8x8	C Team A – <b>Sprint/Jog/Walk</b> durch den Raum & B Team B – <b>Spiderman Pushup</b> . Auf den Zehen oder Knien ↓ Option: Step/Jump F & Knee Lift, Step B L&R. <i>Doppelt gebeugter Arm Strecker</i>	64	64
2:48	Rep / <b>Baby</b>	8x8	C Wechseln	64	



# 04. BEATING HEART BABY 3:25 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### TRIZEPS PUSHUP

#### Ebene 1

- Hände direkt unter den Schultern
- Auf den Knien oder Zehen, oder ziehe die Knie heran unter die Hüften
- Ellbogen heran
- Lange Wirbelsäule, verlagere das Gewicht vor
- **Halte die Spannung im Core**
- **Ellbogen an die Rippen oder auf Schulterhöhe**
- ↓ Stehende Option: Lunge zurück

### MOUNTAIN CLIMBER

#### Ebene 1

- Ziehe die Knie heran: vor, vor, vor, vor
- ↓ Option: Einzeln und langsamer
- **Langer, flacher Rücken**
- **Nutze die Bauchmuskeln, um die Knie heranzuziehen**

#### Ebene 2

- Starke Core-Spannung gibt uns Kontrolle
- Kontrolle ermöglicht Geschwindigkeit
- Viele Wiederholungen, schneller Puls
- ↓ Stehende Option: Jog OTS

### SPIDERMAN PUSHUP

#### Ebene 1

- Bringe einen Fuß vor, eine Hand vor, sinke tief und hoch, dann wechseln
- ↓ Option: Auf den Knien
- Schultern auf Ellbogenhöhe
- Ein Arm, ein Bein vor, dann Pushup
- ↓ Stehende Option: Step/Jump F & Knie Lift, Schritt B L&R

### ESSENZ-TIPPS







*Beating Heart Baby* ist der Name des Songs und damit ist nicht zu viel gesagt, weil dies ein großartiger Cardio-Track ist! Gib deinen Teilnehmern ein klares Intro, damit sie wissen, worauf es ankommt. Klares Floor-Coaching im Ebene 1-Setup und Optionen, genau so wie Ebene 2-Cues für die Intensität sind wichtig, um jeden abzuholen. Achte auf Erins Stimme und wie sie den Track "nach Hause" bringt. Eine motivierende Stimme mit der angemessenen Attitüde, ist genau das was wir hier brauchen, um ein großartiges Cardio-Erlebnis zu erschaffen.



# 05. CARDIO

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer Spaß haben,  
wenn wir die Bewegung mit der Musik verbinden.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro / (Keyboard)	3x8	Setup Füße unter die Hüften	24	
0:12	Instr / (Heavy beat)	4x8 A	<b>Langsamer Palm Press nach vorn</b> L&R	8	4x
0:27	V1 / <b>Me</b>	8x8 A <sup>1</sup>	<b>Schneller Palm Press nach vorn</b> L&R	2	32x
1:00	C / <b>Slave to the radio</b>	8x8 A <sup>2</sup>	<b>Schneller diagonaler Palm Press</b> L&R	2	32x
1:32	Rep / <b>Slave to the radio</b>	4x8 B	<b>Gerader Jump.</b> <i>Arme natürlich halten</i> ↓ Option: Füße hüftbreit, Calf Raise	1	32x
1:48	Instr / (Keyboard)	4x8 B <sup>1</sup>	<b>2x gerader Jump/Jump Squat.</b> <i>Hände auf die Oberschenkel</i> ↓ Option: Squat/Calf Raise	4	8x
2:04	V2 / <b>Highway blues</b>	4x8 A <sup>1</sup>	 <b>Schneller Palm Press nach vorn</b>	2	16x
2:19	V3 / <b>Got</b>	4x8 A <sup>2</sup>	 <b>Schneller diagonaler Palm Press</b>	2	16x
2:36	C / <b>Slave to the radio</b>	4x8 B	 <b>Gerader Jump</b>	1	32x
2:52	Rep / <b>Slave to the radio</b>	4x8 B <sup>1</sup>	 <b>2x gerader Jump/Jump Squat</b>	4	8x
3:08	Instr /	4x8 B	 <b>Gerader Jump</b>	1	32x
3:24	Outro / (Siren)	2x8 B <sup>2</sup>	 <b>Gerader Jump.</b> <i>Arme O/H</i>	1	16x



# 05. RADIO 3:32 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### VOR/DIAGONALER PALM PRESS

#### Ebene 1

- Füße außerhalb der Hüften, langsame Handflächen
- Hände zurück, wann du möchtest
- Drücke aus den Handflächen heraus
- Halte die Körpermitte ruhig, indem du **den Core anspannst**
- Viele Oberkörper-Rotationen
- **Core ist angespannt**



#### Ebene 2

- Drücke zur Ecke
- Fokus auf die Rotation im Oberkörper, twiste aus dem Brustkorb heraus
- Die Hüften sind in Zement
- Drücke etwas fester und ziehe länger zurück
- Starte die Hand zurückzuziehen, um den hinteren Deltamuskel zu aktivieren



### GERADER JUMP

#### Ebene 1

- Halte den Core angespannt, Jump, Jump, Jump, Jump
- Hände natürlich

#### Ebene 2

- Halte die Spannung, um die Körpermitte zu stärken

### 2x GERADER JUMP/JUMP SQUAT

#### Ebene 1

- 2 Jumps, 1 Squat
- 1, 2, Squat, 1, 2, Squat



### ESSENZ-TIPPS

Dieser Song ist perfekt für Spaß bei der Fitness. Starte mit feinen und fließenden Bewegungen und steigere dich beim Springen. Bringe dann eine kraftvolle Bewegungsqualität hinzu und deine Teilnehmer werden diesen Track durch und durch lieben und mehr davon wollen! Das ist so ein Song, der Spaß und Bewegung vereint, so dass du vergisst, dass du gerade trainierst. Wie erweckst du die Musik zum Leben? Schau dir in der Masterclass an, wie Marlon und Khiran individuell und authentisch auf ihre eigene persönliche Art coachen und eine Verbindung zu Musik, Bewegung und zu den Teilnehmern herstellen. Bringe DEINE Persönlichkeit hervor und deine Teilnehmer werden über beide Wangen strahlen.



# 06. CARDIO

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer das Gefühl der verschiedenen Bewegungen genießen, um ihren Cardio-Kick zu erreichen.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	4x8	Setup Füße für den gestreckten Krieger 2 L außerhalb der Schultern.	32	
0:12	V1 / _ Layin'	2x8	A <b>Gestreckter Krieger 2 L</b>	16	
0:18	_ Lookin'	2x8	B <b>Sonnenkrieger L</b>	16	
0:24	_ We were	2x8	A <b>Gestreckter Krieger 2 R</b>	16	
0:31	<b>Are we</b>	2x8	B <b>Sonnenkrieger R</b>	16	
0:37	PC / (Chant)	8x8	C <b>Langsamer Walking Burpee L</b> ↓ Stehende Option: Doppelter Squat Pulse. Hände übereinander, dann seitlich nach unten	16	4x
1:02	Instr /	2x8	Wechsel vom Squat ins Brett	16	
1:08	Instr / (Beat)	6x8	D <b>Mountain Climber/Prone Jack Kombi</b> 8x schnelle Mountain Climber 4x Prone Jack ↓ Option: 4x langsame Mountain Climber/4x Tap Side ↓ Stehende Option: 8x Jog, 4x Tap Side	8 8	3x
1:26	Rep / _ Hold me	2x8	E <b>Herabschauender Hund</b> ↓ Stehende Option: Baby Rückbeuge. Arme O/H für flache Rücken-Streckung, Arme diagonal zurückstrecken	16	
1:32	Rep / _ Hold me	2x8	Rolle F ins Brett Wechsel vom Squat in den Stand	8 8	
1:39	_ I keep on tryin'	4x8	C <b>Langsamer Walking Burpee R</b> ↓ Stehende Option: Baby Rückbeuge. Arme O/H wechseln zum Stand	16	2x
1:51	Instr / (Chant)	2x8	Wechsel vom Squat ins Brett	16	
1:57	Instr / (Beat)	10x8	D <b>Mountain Climber/Prone Jack Kombi</b>	16	5x
2:28	Rep / _ Hold me	2x8	E <b>Herabschauender Hund</b>	16	
2:34	Rep / _ Hold me	2x8	Rolle F ins Brett Wechsel vom Squat in den Stand	8 8	
2:41	Br / <b>Stars</b>	12x8	F <b>Langsamer Walking Burpee/Pushup Kombi</b> Langsamer Squat ief Walk Hände F 2x Pushup Walk Hände B und Stand ↓ Option: Pushup auf den Knien ↓ Stehende Option: 4x Squat/4x Lunge	8 8 8 8	3x
3:18	Outro / (Chant)	8x8	F <sup>1</sup> <b>Schneller Walking Burpee/Pushup Kombi</b> Biete die Möglichkeit aus dem Beat zu gehen ↓ Option: Bleibe auf dem Beat	64	

# 06. BE OK AGAIN 3:47 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### GESTRECKTER KRIEGER 2

#### Ebene 1

- Füße weit, beuge dein rechtes Knie
- Gestreckter Krieger 2
- **Spanne den Core an**
- **Vorderes Knie zu den Zehen ausgerichtet**



### SONNENKRIEGER

#### Ebene 1

- Kreise die Arme, Sonnenkrieger



### WALKING BURPEE

#### Ebene 1

- Squat und krabbele ins Brett
- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- Schiebe die Hüften zurück und tief beim Squat, oberhalb der Kniescheibe
- Platziere die Hände direkt unter den Schultern
- Wenn du die Füße zurückstellst, **spanne den Core fest an, um den unteren Rücken zu schützen**

#### Ebene 2

- Wir starten mit dem linken Bein
- Zurück zur Kombi, in Squat, linke Hand führt

### MOUNTAIN CLIMBER/PRONE JACK KOMBI

#### Ebene 1

- Mountain Climber, mache, 8, 7, 6... dann Jack die Füße viermal, 4, 3, 2
- **↓ Option: Mountain Climbers langsamer und bringe die Füße ein mal zurück**
- **Spanne den Core** beim Climber **fest an**
- Spanne den Po an und halte die Hüften tief

#### Ebene 2

- Hier können wir den Puls steigern, aber nur mit einer guten Technik
- Drücke dich aus den Händen an, spanne den Core an und bewege die Knie schnell



### HERABSCHAUENDER HUND

#### Ebene 1

- Löse
- Hüfte hoch und zurück zu den Fersen
- Rolle vor ins Brett, langsam

#### Ebene 2

- Genieße den herabschauenden Hund



### WALKING BURPEE/PUSHUP KOMBI

#### Ebene 1

- Langsamer Squat, 4, 3, 2, krabbele vor, 4, 3, 2, zwei Pushups, langsam, langsam, zurück
- Noch zweimal langsam
- **↓ Option: Pushups auf den Knien**
- Brust stoppt auf Höhe der Ellbogen
- Po und Core fest angespannt

#### Ebene 2

- Bleibe in diesem Tempo, oder aus dem Beat, so viele du schaffst
- Halbiere jetzt
- So schnell du kannst, mit einer ausgezeichneten Technik
- Qualität, nicht Quantität



### ESSENZ-TIPPS

Dieser Track vermittelt ein 'gechilltes' Gefühl, mit intensiven Phasen in den Musik-Spitzen. Zu Beginn beim gestreckten Krieger 2 und Sonnenkrieger hast du Zeit zu atmen. Eine Erholung gibt es beim herabschauenden Hund und volle Intensität bei der Mountain Climber/ Prone Jack Kombi, oder als Optionen langsame Mountain Climber/Tap Side und die Jog/Tap Side Kombi im Stand. Hier gibt es perfekte Möglichkeit, sich in die Musik einzuhaken und die Kontraste in der Stimme widerzuspiegeln. Gib klare Ebene 1-Cues zu Körperteil, Richtung und Optionen im Setup jeder Bewegung. Passe deine Stimme dementsprechend an – entspannt in den langsamen Bewegungen; direkt und intensiv, wenn der Beat und die Bewegung schneller werden. Erschaffe Kontraste, ohne die Musik zu zerreden. Das ist es, was eine Fitness-Class von einem Fitness-Erlebnis unterscheidet!





# 07. CARDIO

## TRACK-FOKUS

Ich möchte meinen Teilnehmern ermöglichen, in der Cardio-Peak so viele Wiederholungen zu machen, wie sie schaffen.

	<b>MUSIK</b>		<b>ÜBUNG</b>	<b>CTS</b>	<b>WDH</b>
0:00	Intro /	8x8	Setup-Kombi und erkläre den Teilnehmern, dass sie eine Vielzahl an Wiederholungen anstreben können (2 Minuten Zeit, um so viele Wdh. zu schaffen, wie möglich)	64	
0:26	C / <b>Head top</b>	16x8	A <b>Squat/Burpee/Jumping Jack Kombi</b> Propulsion Side Squat L&R. <i>Gebeugter Ellbogen Raise</i> Burpee/Tuck Jump 8x Jumping Jack. <i>Gebeugter Ellbogen Raise</i> ↓ Option: 4x doppelter Squat Pulse. <i>Hände F übereinander, schwinde langsam B zur Seite</i> 8x Tap Side L&R. <i>Gebeugter Ellbogen Raise</i>	128	
1:19	C / <b>Head top</b>	24x8	A <sup>1</sup> <b>Squat/Burpee/Jumping Jack/Bein Streckung Kombi</b> 2x Squat/Propulsion hintere Bein-Streckung zu Kombi A für alle dazu, die ihre Challenge erweitern möchten	192	



# 07. IMPOSSIBLE 2:39 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### PROPULSION SIDE SQUAT

#### Ebene 1

- 2 laterale Squats
- Tief, hoch, beuge die Knie

### BURPEE/TUCK JUMP

#### Ebene 1

- 1 Burpee, Tuck Jump
- **Spanne den Core fest an**, Tuck

### JUMPING JACK

#### Ebene 1

- 8 Jumping Jacks

### DOPPELTER SQUAT PULSE

#### Ebene 1

- Wenn du ein Killer-Workout ohne Sprünge möchtest, doppelter Squat Pulse
- Schiebe die Knie nach außen und den Po zurück

### TAP SIDE

#### Ebene 1

- 8 Taps, weit und tief

### BEIN STRECKUNG

#### Ebene 1

- Wenn du etwas mehr möchtest, nimm zwei Bein-Streckungen dazu
- Erinnerst du dich, als wir dies im Warmup gemacht haben?
- **Lande mit weichen Knien**
- **Schiebe das Knie nach außen**
- **Po fest**

### ESSENZ-TIPPS

Dieser Track ist kurz, frech, schnell und Spaßig und das alles innerhalb von zwei Minuten Cardio-Training. Die Musik wird jeden in seiner Bewegung begeistern. Liefere ein klares Setup aller Bewegungen. Frage deine Teilnehmer, wie viele Wiederholungen sie schaffen, um sie herauszufordern und ihre Fitness und Schnelligkeit in jeder Class zu steigern. Informiere sie auch, wie viel Zeit ihnen noch bleibt. Damit motivierst du sie schneller zu werden. In diesem Track erlebt man die Euphorie in den Momenten der Atemlosigkeit.



# 08. STRENGTH

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass sich meine Teilnehmer in den fließenden und kontrollierten Bewegungen wohlfühlen.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	4x8	Lege zwei kleine Scheiben bereit oder ein Band Erkläre den Teilnehmern, dass sie vier Übungen in ihrem eigenen Timing machen können (1½ Minuten pro Übung)	32	
0:14	Instr /	20x8	<b>Schulter Kreis</b> <i>Kreise die Arme weit, Scheiben F oder tief</i> <i>O/H Fly, Scheiben nach innen</i> <i>Langsamer tief, Ellbogen beugen, Scheiben B</i> <i>Biceps Curl nach unten, Ellbogen heran,</i> <i>Scheiben F</i> Band Option: O/H Press	160	
1:22	Instr / (Beat)	20x8	<b>Side Bend</b> L&R <i>Single L Arm Schwung O/H mit Side Bend R,</i> <i>Scheibe beim Erheben nach vorn drehen und</i> <i>nach unten beim Side Bend</i> <i>Zurück, Scheiben F und dann zu den</i> <i>Oberschenkeln</i> REPEAT nach R Band Option: Halte das Band O/H, Side Bend L&R	160	
2:44	Instr / _ Left	24x8	<b>Kobra Curl</b> <i>Kippe aus den Hüften F. Mit gestrecktem Arm</i> <i>Scheiben zurück</i> <i>Nach vorn gebeugt. Scheiben zur Brust</i> <i>Nach vorn gebeugt. Scheiben zurückstrecken</i> <i>Stand. Curl Scheiben nach unten</i> Band Option: Hüftweiter Stand auf dem Band und Kobra Curl	192	
3:53	Instr / _ Left	20x8	<b>Fly zurück</b> <i>Kippe aus den Hüften F. Side Raise, Scheiben</i> <i>nach unten drehen</i> <i>Stand. Scheiben zurück vor dem Körper</i> Band Option: Schulterbreiter Stand auf dem Band und vorgebeugter Side Raise	160	



# 08. 5/300 HOURS 5:01 Minuten

## TECHNIK & COACHING

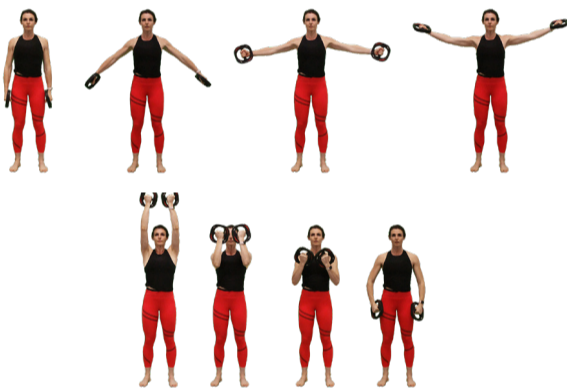
### SCHULTER KREIS

#### Ebene 1

- Setze die Füße unter die Hüften
- Schultern zurück und tief
- Trainiere in deinem Level, auf dem Beat, aus dem Beat, hinter dem Beat
- Kreise die Scheiben weit, bringe sie zusammen, beuge die Ellbogen und bringe sie nach unten
- Beide Scheiben beim Anheben vor
- Scheiben vom Start bis zum Ende vor dem Körper
- Verbinde den Atem mit der Bewegung. Nach oben einatmen, nach unten ausatmen
- Jeder in seinem Tempo

#### Ebene 2

- Spüre jedem Atemzug im Körper, das gibt dir Kraft
- Kraft zwischen den Schultern



### SIDE BEND

#### Ebene 1

- Side Bend, wenn du bereit bist
- **Hebe dich an, um den Side Bend aus dem Brustbein heraus zu machen**
- **Spanne den Core fest an, um die Hüfte zu stabilisieren**
- Bewege dich zu deinem Atem, in deinem Tempo
- Beobachte die Aktivierung der seitlichen Bauchmuskeln beim Side Bend



### KOBRA CURL

#### Ebene 1

- Kippe aus den Hüften vor, Curl, schiebe zurück und richte dich auf
- Schiebe die Hüften zurück, ziehe die Scheiben heran, schiebe zurück und richte dich auf
- Leichte Beugung der Knie
- **Starke Core-Spannung für Stabilität**
- Achte auf deine Atmung; atme ein, wenn du vorkippst, löse den Atmen, wenn du zurückschiebst und dich wieder aufrichtest

#### Ebene 2

- Stärke deine Körperrückseite
- Was spürst du, wenn du die Hüften weiter zurückschiebst?
- Wie ist es, wenn du die Schulterblätter enger zusammenziehst?
- Spüre, wie sich deine Brust beim Einatmen öffnet und nutze das, um die Schulterblätter zusammenzuziehen
- Kräftigung für alle Haltemuskeln, die dich jeden Tag aufrecht gehen lassen

### FLY zurück

#### Ebene 1

- Gleiche Bewegung, Gewicht stoppt auf Höhe der Schultern
- Brust aufrecht, lange Wirbelsäule und Blick zum Boden
- Ziehe die Schulterblätter zusammen
- Spüre die Aktivierung der Haltemuskulatur

#### Ebene 2

- Wie fühlt sich der Oberkörper an?
- Fünf Minuten Oberkörper-Training





## 08. 5/300 HOURS 5:01 Minuten

### ESSENZ TIPPS

Der Rhythmus, das leichte Gefühl der Musik, kombiniert mit kontrolliertem, fließendem Krafttraining. Das alles erwartet dich in diesem Track. Coache die Atmung, während du die Teilnehmer in die Bewegung bringst und erlaube jedem in seinem Level zu trainieren. Anneke und Dee passen ihre Stimme wellenartig zur Musik an und nutzen alle Ebenen des Coachings: klares Setup und Ausrichtung, Optionen, Cues zur Verbesserung und wie man mehr aus der Bewegung herausholt, Gefühls-Cues und welche Ergebnisse sie erzielen – schaffe dabei eine 'gechillte' Verbindung zu den Teilnehmern. Sie werden den Kontrast zwischen dem herausfordernden Cardio-Training und dem langsameren fließendem Krafttraining lieben. Bringe deine Teilnehmer durch dein Coaching, mit einer klaren, zur fließenden Musik angepassten Stimme, weg vom 'Denken' und hinein ins Gefühl.



# 09. STRENGTH

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer, eine (starke) Stabilität und Kontrolle während der Bewegungen für die integrierte Kraft halten.

	MUSIK			ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	2x8		Setup Lunge L (R leg B), eine Scheibe pro Hand	16	
0:09	V1 / _ Stuck in a rut	4x8	A	<b>Langsamer Lunge 2/2</b> L. Wechselnder Arm Schwung F&B, R Arm F zuerst ↓ Option: Ohne Scheiben	8	4x
0:27	V2 / <b>If</b> you've got	4x8	A <sup>1</sup>	<b>Lunge</b> L. Wechselnder Arm Schwung F&B	4	8x
0:46	PC / <b>Nothin'</b>	4x8	B	<b>Langsame Beinstreckung</b> L (R Bein F&B strecken). Wechselnder Arm Schwung F&B, L Arm zuerst F strecken ↓ Option: Ohne Scheiben, tippe den Fuß F&B	8	4x
1:04	C / <b>I'm</b> gonna	4x8	B <sup>1</sup>	<b>Beinstreckung</b> L. Wechselnder Arm Schwung F&B	4	8x
1:22	Instr /	2x8		Erholung. Seitenwechsel. Setup Lunge R	16	
1:31	V3 / _ Stuck in a rut	4x8	A	<b>REPEAT</b> <b>Langsamer Lunge 2/2</b> R	8	4x
1:49	V4 / <b>If</b> you've got	4x8	A <sup>1</sup>	<b>REPEAT</b> <b>Lunge</b> R	4	8x
2:08	PC / <b>Nothin'</b>	4x8	B	<b>REPEAT</b> <b>Langsamer Leg Extension</b> R	8	4x
2:26	C / <b>I'm</b> gonna	4x8	B <sup>1</sup>	<b>REPEAT</b> <b>Beinstreckung</b> R	4	8x
2:44	Instr /	2x8		Erholung. Füße weit stellen	16	
2:53	V5 / _ Stuck in a rut	4x8	C	<b>Langsamer Circular Squat</b> L&R. Arme lang, Scheiben hinter die Hüften ↓ Option: Ohne Scheiben	16	2x
3:11	V6 / <b>If</b> you've got	4x8	C <sup>1</sup>	<b>Langsamer Circular Squat mit Weight Shift</b> L&R. Arme lang, Scheiben hinter die Hüften	16	2x
3:30	PC / <b>Nothin'</b>	8x8	C <sup>2</sup>	<b>Circular Squat mit Leg Lift</b> L&R ↑ Option: Hebe das Bein höher	8	8x
4:07	Rep / <b>Nothin'</b>	4x8	C <sup>3</sup>	<b>Circular Squat mit Leg Lift.</b> Arme O/H und hoch zum 'V', Scheiben nach innen drehen	8	4x

# 09. LIVING 4:28 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### LUNGE

#### Ebene 1

- Rechtes Bein vor, linkes Bein zurück, **Hüften gerade vor**
- **Vorderes Knie über den Mittelfuß heraus**
- Rolle die Schultern zurück und tief
- Lunge 2/2
- Schwinde den linken Arm nach vorn und beim Erheben nach hinten
- Hintere Ferse immer anheben, wenn du zum Boden sinkst
- Öffne die Brust, wenn du den Arm zurückschwingst
- Schiebe das hintere Knie nach unten

#### Ebene 2

- Etwas schneller, Lunge und erheben, Lunge und erheben
- Training für die Beine, Oberschenkel und Po
- Kannst du die hintere Wand erreichen? Was ist mit der vorderen Wand?
- Stärke deine Beine, nichts ist besser als der Lunge

### BEINSTRECKUNG

#### Ebene 1

- Fokus auf die Haltemuskulatur
- Halte, schwinde zurück (links) und vor, Balance
- ↓ Option: Wenn du dein Gleichgewicht verlierst, tippe auf oder hebe dein Bein nicht so hoch
- **Core fest anspannen**
- **Knie des Standbeins soft**

#### Ebene 2

- Doppeltes Tempo
- Scheiben stoppen auf Schulterhöhe
- Was spürst du, wenn du deinen Arm zur hinteren Wand streckst?
- Öffne die Brust
- Gib ein bisschen 'Gas' für deine Haltemuskulatur
- Schwinde groß und strecke dich lang



### CIRCULAR SQUAT

#### Ebene 1

- Füße weit, Scheiben hinter dem Körper
- Zehen leicht nach außen drehen, ziehe dein Schambein hoch
- Langsamer Circular Squat, kreise und halte
- Ziehe kreise mit deiner Hüfte
- Wenn du mit der Bewegung vertraut bist, verlagere dein Gewicht ins Standbein
- Schiebe die Knie nach außen, um die Gesäßmuskeln zu aktivieren
- **Halte die Spannung im Core**



#### Ebene 2

- Schneller mit angehobenen Bein
- Kreise, Bein anheben, kreise, Bein anheben
- Du musst dein Bein nicht hoch anheben – komme erst in die Bewegung
- Wenn du mehr möchtest, hebe dein Bein höher
- Hier ist Kontrolle gefragt, also spanne den Bauch und die Oberschenkel fest an
- Scheiben über Kopf, für mehr Intensität
- Großartige Übung für Kontrolle und Haltung



### ESSENZ-TIPPS



Die Lyrics sind "Nothing can hold you down", somit halte die Kraft und Kontrolle in diesem integriertem Strength Track. Der langsame Lunge, Beinstreckung und Circular Squat erfordern einen starken Coaching-Fokus auf die Core-Stabilisation, damit die Übung effektiv und sicher ausgeführt wird. Höre welche Ebene 2-Cues Anneke und Dee nutzen, "um die Intensität zu steigern und bessere Ergebnisse in jeder Bewegung zu erzielen". Unsere Teilnehmer brauchen einen Instruktor, der informativ coacht, also setze deinen 'Erklär-Hut' auf und coache sie ins nächste Level des Verstehens.



# 10. STRENGTH

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die Musik und Einfachheit der Strength-Bewegungen genießen.

	<b>MUSIK</b>			<b>ÜBUNG</b>	<b>CTS</b>	<b>WDH</b>
0:00	Intro /	4x8		L Combat Stand (L Bein F), <i>eine Scheibe pro Hand</i> ↓ Option: Ohne Scheiben	32	
0:09	V1 / <b>Come</b> back	12x8	A	<b>Punch nach unten</b> L&R. <i>Scheiben unterhalb der Schultern nach vorn gedreht</i>	8	12x
0:37	C / <b>I'm</b> gonna knock	8x8	B	<b>Uppercut</b> L&R. <i>Scheiben zum Körper hin</i>	4	16x
0:56	Br / <b>Dance</b> the	12x8	A	 <b>Punch nach unten</b> R&L. Wechsel in den R Combat Stand	8	12x
1:24	V2 / <b>Don't</b> you call	12x8	B	 <b>Uppercut</b> R&L In den letzten 4 Wdh., in den Combat Stand nach vorn wechseln	4	24x
1:52	V3 / <b>You</b> do	8x8	B <sup>1</sup>	<b>Uppercut</b> R&L. Combat Stand nach vorn	4	16x
2:11	C / <b>I'm</b> gonna knock	6x8		<b>Punch nach unten</b> R&L. Combat Stand nach vorn, <i>Scheiben nach unten</i>	8	6x
2:25	Outro /	2x8		Erschaffe dein persönliches, spaßiges Finale	16	





# 10. MAMA SAID KNOCK YOU OUT 2:35 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### PUNCH NACH UNTEN

#### Ebene 1

- Rechtes Bein vor
- Punch nach unten, Scheiben unterhalb der Schultern
- Softe Ellbogen, wenn du die Arme streckst
- ↓ Option: Ohne Scheiben
- Hintere Ferse bei jeder Rotation anheben

#### Ebene 2

- Halte die Ellbogen soft, um die Gelenke zu schützen und die Arbeit in den Muskeln zu halten
- Das ist es, was wir straffen und kräftigen wollen
- Spüre den Effekt zwischen den Schulterblättern, Oberkörper und Core
- Wie gut fühlt es sich an, wenn Training Spaß macht?
- Und so wirst du bessere Ergebnisse erzielen



### UPPERCUT

#### Ebene 1

- Uppercut, schiebe die Scheiben nach oben
- Softe Knie
- Rolle die Schultern

#### Ebene 2

- Halte die Schultern in Bewegung, twiste aus dem Rumpf heraus
- Starke Rotationen im Körper
- Wenn du die Fersen anhebst, trainiert dies den Unterkörper





# 11. STRENGTH

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer einen effektiven Bewegungsradius ausführen.

	MUSIK			ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	2x8		Setup Füße Schulterweit zum Sumo Squat <i>eine Scheibe pro Hand oder das Band doppelt, vor die Hüften</i>	16	
0:08	V1 / _ My algebra	6x8	A	<b>Langsamer Sumo Squat 4/4.</b> Arme <i>ausstrecken, Scheiben/Band vor die Hüften</i>	16	3x
0:26	PC / <b>Oh</b> my god	8x8	A <sup>1</sup>	<b>4x Bottom Half Sumo Squat.</b> Arme <i>ausstrecken, Scheiben/Band vor die Hüften</i>	16	4x
0:51	C / <b>G</b> _ g _ g _ g	8x8	A <sup>2</sup>	<b>3x schneller Pulse Sumo Squat.</b> Arme <i>ausstrecken, Scheiben/Band vor die Hüften</i>	8	8x
1:15	Br / <b>You</b>	2x8		Halte. Drehe L Fuß zur L Seite für den Lunge	16	
1:21	V2 / _ You've been	8x8	B	<b>Langsamer Lunge 2/2 im Wechsel</b> L&R Lunge L (R Bein B) , Gesicht n. L Drehe die Füße zum Lunge R, Gesicht n. R <i>Arme ausstrecken, beide Scheiben zur Seite des führenden Beins oder Band zum führenden Oberschenkel</i>	16 16	2x
1:45	PC / <b>Oh</b> my god	8x8	B <sup>1</sup>	<b>4x Bottom Half Lunge im Wechsel</b> L&R (R leg B first)	32	2x
2:09	C / <b>G</b> _ g _ g _ g	8x8	B <sup>2</sup>	<b>3x schneller Pulse Lunge im Wechsel</b> L&R (R Bein zuerst B)	16	4x
2:33	Br / <b>You</b>	2x8		Erholung. Lockere die Beine	16	
2:39	Rep / <b>Oh</b> my god	8x8	C	<b>Langsame Sumo Squat/Lunge Kombi</b> Langsamer Sumo Squat 4/4 Langsamer Lunge 4/4 L (R Bein B) Langsamer Sumo Squat 4/4 Langsamer Lunge 4/4 R (L Bein B)	16 16 16 16	
3:03	Outro / <b>Me</b>	8x8	C <sup>1</sup>	<b>Schnelle Sumo Squat/Lunge Kombi</b> Sumo Squat Lunge L (R Bein B) Sumo Squat Lunge R (L Bein B)	4 4 4 4	4x



# 11. GENIUS 3:32 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### SUMO SQUAT

#### Ebene 1

- Weiter Stand, Sumo Squat
- Zehen leicht nach außen drehen
- **Brust anheben**
- Langsamer Sumo Squat, leicht aus der Hüfte vorkippen, schiebe den Po zurück und erhebe dich langsam
- **Knie nach außen, Bauch anspannen und aufrecht stehen**
- Vier langsame Pulses, 4, 3, 2, 1 und erheben
- **Drücke die Fersen nach unten und die Knie nach außen**
- Gleicher Move, etwas schneller, drei Pulses, 3, 2, 1, erheben



### LUNGE IM WECHSEL

#### Ebene 1

- Drehe die rechte Fußspitze leicht nach außen
- Langsamer Lunge, Hüften gerade vor
- 4, 3, 2, 1, komme zurück; andere Seite
- Stelle im Lange sicher, dass die **vordere Fußspitze abgesetzt ist und das Knie über dem Knöchel ist**
- Drücke das Gewicht in die Fersen
- **Brust angehoben**
- **Core aktiviert**
- Vier langsame Pulses, 4, 3, 2, achte auf die Ferse, drehe
- **Hebe den Fußballen an und rotiere auf der Ferse**
- Schneller, drei schnelle Pulses, 3, 2, 1

#### Ebene 2

- Fokus auf dem Oberkörper, ziehe die Schulterblätter zusammen, um die Brust zu öffnen
- Strecke die Scheiben zum Boden
- Ganzkörper-Workout



### SUMO SQUAT/LUNGE KOMBI

#### Ebene 1

- Weiter Sumo Squat mit dem Lunge
- Langsam – anheben, nach rechts drehen, langsamer Lunge
- Schneller
- 1 Squat, 1 Lunge, 1 Squat, 1 Lunge

#### Ebene 2

- Wenn die Brust stolz angehoben ist, ist der Core aktiviert
- Drückst du die Ferse in den Boden?
- Spannst du den Po an, wenn du hochkommst?

### ESSENZ-TIPPS


Dieser Song beinhaltet Popmusik, der gute Stimmung verbreitet, *Genius*. Das Pulse Tempo ist perfekt, um in den Squats, Lunges und Sumo Squat/Lunge Kombi einen effektiven, kontrollierten Radius sicherzustellen. Der "Genius" ist in seiner Ausführung simpel. Ein einfacher Weg die Muskeln in den Beinen, zu stärken, herauszufordern und zu straffen.



# 12. CORE

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass sich meine Teilnehmer auf jeder Ebene dieses Track wohlfühlen und die beste Option für sich auswählen.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	6x8	Setup auf dem Boden. Erkläre, dass es in diesem Track um eine 3½-Minütige ansteigende Strength Challenge geht und die Teilnehmer in ihrem eigenen Tempo und ihrer Option trainieren können	48	
0:32	V1 (Rap) / <b>Now</b> that I	72x8	<b>Trizeps Pushup/Skorpion Tail</b> 1x Trizeps Pushup. Zehen, Knie oder kniend 1x Skorpion Tail L. Zehen, Knie oder kniend 1x Skorpion Tail R  2x jede Übung, 3x, 4x, etc.  Erlaube den Teilnehmern zu stoppen, wann immer es nötig ist. Biete niedrigere Optionen, wenn das Level voranschreitet. Bringe die Hände für den Brust-Pushup weiter auseinander und trainiere langsamer bzw. schneller	576	



# 12. READY OR NOT 3:49 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### TRIZEPS-PUSHUP

#### Ebene 1

- Hände unter den Schultern
- Starke Brett-Position auf den Knien oder Zehen
- Erster Move, Trizeps-Pushup
- Dann zwei mehr Trizeps-Pushups
- Variation für den Trizeps-Pushup ist es, ihn auf den Knien oder Zehen zu machen, oder ziehe die Knie näher heran und beuge die Ellbogen zurück
- Schultern auf Höhe der Ellbogen
- Brust ist angehoben, somit ist der Rücken flach

#### Ebene 2

- Es ist vollkommen OK eine kurze Pause zu machen und auszuschütteln
- Komme zurück, wenn du bereit bist
- Wenn deine Arme müde werden, kannst du weite Pushups machen
- Hier geht es nicht nur um physische Kraft – hier geht es genauso um die mentale Kraft
- Wie viel Brennen und Spannung spürst du in den Armen kurz vor Ende des Sets?

### SKORPION TAIL

#### Ebene 1

- Skorpion Tail auf der rechten Seite, dann einen Skorpion Tail auf der linken Seite
- Zwei Skorpion Tails auf der rechten Seite
- **Core ist fest angespannt**
- Es ist sehr wichtig die Hüften ruhig und kontrolliert zu halten
- Zwei Optionen: Starte auf den Knien und komme auf die Zehen oder starte auf den Zehen
- **Spanne den Core fest an und halte die Hüfte beim Tail ruhig**
- **Spanne den Po fest an**, wenn die Fußspitze oben ist

#### Ebene 2

- Um noch mehr aus dem Skorpion Tail herauszuholen, drücke dich stärker aus den Händen ab
- Spanne den Core stärker an
- Wenn du möchtest, versuche es etwas schneller

### ESSENZ-TIPPS

'Ready or not', hier wird der Core mit LES MILLS TONE angefeuert. Hier starten wir den Trizeps-Pushup und Skorpion Tail. Erkläre in deinem Intro, dass wir hier eine 3½-Minütige ansteigende Strength-Challenge vor uns haben. Vermittle deutlich das ansteigende Kraft bedeutet, die Wiederholungsanzahl und Option zu variieren. Sei authentisch und erkläre den Teilnehmer den Aufbau des Tracks im Setup. Wenn wir weiter voranschreiten, und das werden wir, ist deine Verbindung und Motivation zum Teilnehmer gefragt. Ermögliche ihnen zu jeder Zeit eine Pause einzulegen, bzw. eine niedrigere Option zu wählen, wenn die Wiederholungsanzahl und somit die Intensität steigt. Ermutige sie, indem du ihnen sagst, dass du an sie glaubst und sie ihre physische und mentale Kraft in diesem Track stärken.



# 13. CORE

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer verstehen, wie sie die Wild Thing Pose korrekt ausführen.

	MUSIK			ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	4½x8		Setup uf den Knien oder Zehen, Gesicht zur L Seite Demonstriere die Yoga Sequenz	36	
0:21	V1 / <b>Heart</b> is	8x8	A	<b>Yoga Sequenz</b> Krokodil Pose. Auf den Knien oder Zehen Heraufschauender Hund. ↓ Option: Kobra Herabschauender Hund Rolle ins Brett. Auf den Knien oder Zehen 4. Wdh., herabschauender Hund für 8cts halten	4 4 4 4	4x
1:00	C / <b>Wind</b>	4x8	B	<b>3-beiniger Hund Lift R</b> Bringe R Knie zur Brust (F Knie) Strecke R Bein zum 3-beinigen Hund ↑ Option: Hop dazu und Standfuß anheben Handstand Setup	2 2	8x
1:19	V2 / <b>Window</b>	4x8	B	<b>REPEAT</b> <b>3-beiniger Hund Lift L</b>	4	8x
1:38	V3 / <b>With</b> your love	4x8	C	<b>Wild Thing Pose. R Arm anheben</b> (Gesicht F) ↓ Option: Hüft Brücke	32	
1:57	PC / <b>Need</b>	4x8	C <sup>1</sup>	<b>Wild Thing Hüfte heben</b> ↓ Option: Hüft Brücke Lift	4	8x
2:16	C / <b>Wind</b>	4x8	D	<b>Rückbeuge</b> ↓ Option: Hüft Brücke	32	
2:36	V4 / <b>Window</b>	4x8	C	<b>REPEAT</b> <b>Wild Thing Pose. L Arm anheben</b> (Blick nach B)	32	
2:55	Instr /	4x8	C <sup>1</sup>	<b>REPEAT</b> <b>Wild Thing Hüfte heben</b>	4	8x
3:14	V5 / <b>First</b> saw you	8x8	A	<b>REPEAT</b> <b>Yoga-Sequenz</b>	16	4x
3:52	V6 / <b>Window</b>	8x8	B	<b>REPEAT</b> <b>3-beiniger Hund Lift R</b> <b>REPEAT</b> <b>3-beiniger Hund Lift L</b>	4 4	8x 8x



# 13. GUST OF WIND 4:43 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### YOGA SEQUENZ

#### KROKODIL POSE

##### Ebene 1

- Setup Brett auf den Knien oder Zehen
- Hände in Linie mit den Schultern
- **Bauch fest anspannen**
- Lange Wirbelsäule
- Komme langsam herunter, ziehe die Schultern zurück
- Langsam tief ins Krokodil
- Auf den Knien oder Zehen

##### Ebene 2

- Atme
- Ein Atemzug pro Bewegung, um den Körper mit dem Geist und der Atmung zu verbinden

#### HERAUFSCHAUENDER HUND

##### Ebene 1

- Schiebe die Hüften vor
- Schiebe die Schultern zurück
- Schiebe dich hinein in den heraufschauenden Hund

##### Ebene 2

- Schiebe die Brust heraus
- Atme ein

#### HERABSCHAUENDER HUND

##### Ebene 1

- Hebe die Hüften an
- Drücke die Fersen herunter
- Herabschauender Hund
- Spüre den Stretch in der Beinrückseite

##### Ebene 2

- Atme aus

#### BRETT

##### Ebene 1

- Rolle ins Brett
- Zurück in die Startposition
- **Bauch fest**

##### Ebene 2

- Atme ein

#### 3-BEINIGER HUND LIFT

##### Ebene 1

- Hüfte hoch, ziehe das Knie nah zur Brust
- Knie heran und hoch, Knie heran und hoch
- Mache einen kleinen Hop dazu, wenn es sich gut anfühlt
- Lande soft
- **↑** Option: Ein kleiner Sprung dazu
- Seitenwechsel

##### Ebene 2

- Drücke die Hände fest in den Boden
- Beuge das Bein bei der Landung
- Großartig für die Koordination, das Handstand Setup

#### WILD THING POSE

##### Ebene 1

- Hand und Bein nah zusammen, hoch
- Schiebe die Hüften hoch; das ist Wild Thing
- Die stützende Hand ist direkt unter der Schulter
- Hüfte nach oben
- Den anderen Arm hinter den Kopf strecken
- Spanne den Po an

##### Ebene 2

- Hintere Hand unter der Schulter, hebe die Hüfte zur Wild Thing Pose zur anderen Seite
- Schau zurück
- Wenn du deine Hüften hoch hältst, trainierst du den ganzen Körper



#### WILD THING HÜFTE HEBEN

##### Ebene 1

- Hüfte tiefer, dann tief & hoch, tief & hoch
- **↓** Option: Hüft Brücke
- Spanne den Po an

#### RÜCKBEUGE

##### Ebene 1

- Hüfte sanft tiefer; mache die Hüft-Brücke oder die komplette Brücke
- Lege dich auf den Rücken, Hände neben die Ohren
- Drücke dich aus den Fersen ab, Hüfte hoch
- Wir sind nicht lange hier, Iso atme und nutze die Auswahl





## 13. GUST OF WIND 4:43 Minuten

### ESSENZ-TIPPS

Wie ein *Gust of Wind*, werden deine Teilnehmer durch die Yoga Sequenz gleiten und das offene starke Gefühl in der Wild Thing Pose lieben. Wild Thing wird für viele eine neue Erfahrung sein, also gib ihnen klare Ebene 1 Cues. Füge die Option der Brücke oder Rückbeuge mit ein, um die körperliche Intensität herunterzusetzen. Die fließende Yoga Sequenz ist der perfekte Moment, um dies in deinem Gesichtsausdruck widerzuspiegeln. Achte auf Erins Atem-Cues, um den Fluß der Bewegungen im heraufschauenden Hund, herabschauenden Hund, Brett und Krokodil zu verstärken. Ein guter Weg zu fühlen, wie du den Atem einsetzen lautet Üben. Also setze den Fokus in dieser Sequenz auf die Ein- und Ausatmung. Die Musik ist prägnant und groovy. Wie wirst du deinen persönlichen Groove durch Mimik, Stimme und Attitüde zum Vorschein bringen?





# 14. CORE

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass sich meine Teilnehmer mit meinem ganzheitlichen Coaching verbinden.

MUSIK		ÜBUNG		CTS	WDH
0:00	Intro /	2x8	Rückenlage, Gesicht n. L, Knie gebeugt. Eine oder zwei Scheiben übereinander vor die Brust ↓ Option: Ohne Scheiben	16	
0:07	Instr / (Heavy beat)	8x8	A <b>Langsamer diagonaler Crunch</b> B&F. Presse die Scheibe(n) und strecke die Arme diagonal B&F	32	2x
0:38	V1 / <b>You</b>	8x8	A <sup>1</sup> <b>Diagonaler Crunch</b> B&F	8	8x
1:09	V2 / <b>You</b>	8x8	A <sup>2</sup> <b>4-Point Pulse Crunch</b> Crunch hoch. Presse die Scheibe diagonal B Pulse hoch. Presse die Scheibe zentral Pulse hoch. Presse die Scheibe diagonal F Pulse hoch. Presse die Scheibe zentral Arme gestreckt ↓ Options: Ellbogen beugen oder ohne Scheiben	2 2 2 2	8x
1:40	Quiet / <b>Warn ya</b>	1x8	Halte. Scheiben zur Hüfte	8	
1:44	Br / <b>Warn ya</b>	4x8	B <b>Langsame Hüft-Brücke mit O/H Streckung</b> Hüfte hoch. Scheibe zur Hüfte Strecke Arme O/H Scheiben zurück an die Hüften Hüften zum Boden	4 4 4 4	2x
2:00	V3 / <b>Be what</b>	12x8	B <sup>1</sup> <b>Hüft-Brücke mit O/H Streckung</b> ↓ Option: Halte die Scheibe an der Hüfte	8	12x
2:49	V4 / <b>Love</b>	8x8	B <sup>2</sup> <b>Hüft-Brücke &amp; Crunch Press Kombi</b> Hüfte Brücke. Scheibe an die Hüften Crunch. Presse die Scheibe zu den Knien	4 4	8x
3:17	Outro / (Instr)	4x8	B <sup>3</sup> <b>Hüft-Brücke Pulse.</b> Scheibe zur Hüfte	2	16x

# 14. HOLD YUH 3:35 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### DIAGONALER CRUNCH

#### Ebene 1

- **Ziehe den Bauchnabel nach innen und spanne den Core an**
- **Drücke den unteren Rücken für Stabilität in den Boden**
- Ziehe das Kinn heran
- Bringe zwei Scheiben zur Brust
- Diagonaler Crunch, ganz langsam
- Zurück, 4, 3, 2, 1, ganz langsam
- Nach vorn, 4, 3, 2, 1. 4, 3, 2, 1
- Oben, ganze Streckung der Arme
- Blick nach vorn
- Gleiche Bewegung, schneller, hoch, tief, hoch, tief
- Ecke zu Ecke

#### Ebene 2

- Perfekt, um die unteren, oberen und schrägen Bauchmuskeln zu trainieren

### 4-POINT PULSE CRUNCH

#### Ebene 1

- Bleibe oben und pulsiere
- Ecke, Mitte, Ecke, Mitte
- **Starke Core Spannung**
- **↓ Option:** Bringe die Scheiben nur bis zur Brust. Strecke die Scheiben wieder, wenn du wieder bereit bist



### HÜFTE-BRÜCKE MIT ÜBER KOPF STRECKUNG

#### Ebene 1

- Langsame Brücke, Scheiben über Kopf, Scheiben zurück zur Hüfte und Unterkörper
- Schiebe die Scheiben hoch, herüber, zurück, tief
- Singles
- **Starke Spannung im Po**

#### Ebene 2

- Wir möchten die Hüften hochschieben, so stark es geht. Drücke dich aus den Fersen ab
- Spanne den Po an, wenn du oben bist
- **↓ Option:** Mache ohne Scheiben weiter
- Starke Core-Aktivierung und Po-Spannung
- Wie stark kannst du dich aus den Fersen heraus abdrücken?
- Wie stark kannst du oben anspannen?



### HÜFT-BRÜCKE & CRUNCH PRESS KOMBI

#### Ebene 1

- 1 Brücke, 1 Scheiben Press, 1 Brücke, 1 Scheiben Press

#### Ebene 2

- Wie hoch kannst du mit den Schulterblätter abheben, um den Core zu trainieren?

### HÜFTE BRÜCKE PULSE

#### Ebene 1

- Beende mit einigen Pulses
- Scheiben an den Hüften, Pulse, Pulse, Pulse

#### Ebene 2

- Perfekte Möglichkeit, um für Squats, Lunges und das ganze Workout stärker zu werden

### ESSENZ-TIPPS

Der neue diagonale Crunch mit den Scheiben, 4-Point Pulse Crunch und Brücken Kombi bietet ein hervorragendes multi-dimensionales Core Training. Der spaßige, Danceclub Vibe in der Musik wird eine positive Atmosphäre erschaffen. Schau dir an, was deine Teilnehmer brauchen, wenn du Ebene 1 gecoacht hast und stelle sicher, dass sie die Bewegungen kontrolliert ausführen. Dann kannst du dementsprechende Ebene 2- Cues liefern, die deine Teilnehmer intensiver in die Ausführung bringen. Coache zunächst die technische Ausführung, dann nutze wie Khiran intrinsische Cues und Fragen, um das Gefühl in der Muskulatur zu verstärken und diese zu aktivieren. Nutze in deinen Ebene 3- Cues die Ziele, die sie erreichen können, um deine Teilnehmer zu motivieren.



# 15. CORE

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer für eine gute und sichere Ausführung in allen Bewegungen die Spannung im Po halten.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro / (Heavy beat)	4x8	Setup in Rückenlage Gesicht L zum Raum, Knie gebeugt, <i>Arme seitlich, Handflächen nach oben</i>	32	
0:14	B up / (Fast beat)	4x8	A <b>Brücke Lift 2/2</b>	8	4x
0:30	Quiet / (Violin)	3x8	A <sup>1</sup> <b>Langsamer Hüft-Brücken-Lift.</b> Halte oben. Hebe das Bein F, Knie gebeugt	8 16	
0:41	Instr / (Percussion)	10x8	A <sup>2</sup> <b>Hüft-Brücken-Pulse Kombi</b> 8x Brücken-Pulse, R Bein anheben 8x Brücken-Pulse, L Bein anheben 4x Brücken-Pulse 8x Brücken-Pulse, R Bein anheben 8x Brücken-Pulse, L Bein anheben	16 16 16 16 16	
1:19	V1 / _ Val com	1½x8	Rolle herunter, drehe dich um. Setup Horse Stance. R Bein strecken	12	
1:24	B up / <b>Tam tam</b>	4x8	B <b>Beinstreckung Kombi R</b> Spreize das linke Bein nach außen und zurück Strecke das Bein gerade hoch und zurück	4 4	4x
1:39	Instr / (Loud horns)	4x8	B <sup>1</sup> <b>Schnelle Beinstreckung Kombi R</b>	4	8x
1:54	Instr / (Flute)	4x8	C <b>Skorpion Tail R</b>	2	16x
2:09	V2 / _ Quemex	3x8	<b>Kindspose/Katzen Stretch</b>	24	
2:20	V3 / _ Dequem	2x8	Zurück zum Horse Stance, L Bein ausstrecken	16	
2:28	V4 / <b>Novinha</b>	7x8	B <b>REPEAT Beinstreckung Kombi L</b>	8	7x
2:54	Instr / (Horns)	4x8	B <sup>1</sup> <b>REPEAT Schnelle Beinstreckung Kombi L</b>	4	8x
3:09	Instr /	4x8	C <b>REPEAT Skorpion Tail L</b>	2	16x
3:24	Instr / (Drums)	1x8	Bein tiefer und auf den Rücken rollen B	8	
3:28	Outro / (Instr)	8x8	A <sup>3</sup> <b>Hüfte Brücke Pulse Kombi</b> 12x Brücke Pulse 8x Brücke Pulse, R Bein anheben 8x Brücke Pulse, L Bein anheben Rolle langsam herunter	24 16 16 8	



# 15. BUM BUM TAM TAM 4:07 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### HÜFT-BRÜCKE LIFT

#### Ebene 1

- Handflächen nach oben
- Brücke, 2 hoch, 2 tief
- Drücke die Fersen in den Boden
- Spanne den Po an und schiebe die Hüften zur Decke, wenn du dich vom Boden abdrückst,

### HÜFT-BRÜCKEN-PULSE KOMBI

#### Ebene 1

- Hebe das vordere Bein an, pulsiere, 8, 7, 6, 5, drücke dich aus der Ferse des Standbeins ab
- Wechsle die Beine, halte die Hüften so hoch es geht
- Beide Füße auf dem Boden, vier langsame Pulses, 4, 3, 2...
- Vorderes Bein anheben, pulsiere, 8, 7, 6, hintere Muskelkette – Oberschenkel, Po, unterer Rücken
- Wechseln

#### Ebene 2

- Halte die Spannung im Po

### BEIN-STRECKUNG-KOMBI

#### Ebene 1

- Drehe dich auf alle Viere
- Vorderes Bein ausstrecken, anheben, nach außen, hoch
- Abspreizen und anheben
- Für den Gluteus Medius und Maximus
- **Spanne den Core an, um die Hüften parallel zum Boden zu halten**
- Doppelt so schnell, außen, hoch, außen, hoch
- Im 90° Winkel
- Halte die Spannung im Core; ohne das Bein zu schwingen und zur Ecke zu twisten

#### Ebene 2

- Nutze die Spannung im Po, um das Bein anzuheben
- Kannst du jede Bewegung 1 cm größer ausführen?
- Die seitlichen Gesäßmuskeln
- Halte die Hüften ruhig; jede Bewegung aktiviert den Po

### SKORPION TAIL

#### Ebene 1

- Beuge das Bein, Skorpion Tail
- 16, 15, 14...
- Zehen zur Decke
- **Core anspannen, um die Hüften parallel zum Boden zu halten**
- 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1

#### Ebene 2

- Für den Gluteus Medius und Maximus

### ESSENZ-TIPPS



Ein "Bum, Bum" Gluteus Burner in diesem Track, mit dem Fokus auf der hinteren Muskelkette. Das Feuer wird mit den Single Leg Pulses in der Brücke rapide ansteigen. Als nächstes dann den Horse Stance für die Bein-Streckungs-Kombi und Skorpion Tail. Zum Abschluß in Rückenlage für die Brücke. Der Po wird brennen! Das gehört dazu, wenn wir den Po straffen und stärken wollen. Denke an Stabilisierungs-Cues zur Po- und Core-Spannung. Gib ihnen Cues zur Spannung zwischen den Schulterblättern, damit die Teilnehmer kontrollierte Bewegungen machen. Fühle dich frei bei dem ganzen Gesäßtraining ein "AU" von dir zu geben.



# 16. STRETCH

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass sich meine Teilnehmer erfolgreich fühlen und glücklich mit ihrer Leistung in diesem herausfordernden funktionellem Training sind.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	8x8	<b>Kindpose</b> In den letzten 8Cts, in Rückenlage wechseln	56 8	
0:35	C / <b>There's a</b>	2x8	A <b>Hüft-Stretch</b> F. Presse F, beuge das Knie nach außen	16	
0:44	C / <b>There's a</b>	4x8	A <sup>1</sup> <b>Gluteus-Stretch</b> F. Hände um gegenüberliegenden Oberschenkel strecken	32	
1:02	V1 / _ Will we	2x8	B <b>Oberschenkel-Stretch</b> F	16	
1:11	C / <b>There's a</b>	2x8	A  <b>Hüft-Stretch</b> B	16	
1:20	C / <b>There's a</b>	2x8	A <sup>1</sup>  <b>Gluteus-Stretch</b> B	16	
1:29	V2 / _ Scorching sun	4x8	B  <b>Oberschenkel-Stretch</b> B	32	
1:46	C / <b>There's a</b>	2x8	Rolle auf in den Stand	16	
1:55	C / <b>There's a</b>	4x8	C <b>Quadrizeps-Stretch</b> L&R	32	
2:12	V3 / _ Wind and rain	2x8	D <b>Schulter-Stretch</b> L&R Applaudiere und feiere deine Teilnehmer	16	



# 16. JEZAHIEL 2:49 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### KINDSPOSE

#### Ebene 1

- Po zurück auf die Fersen
- Krabbele mit den Händen vor
- Ziehe die Schulterblätter auseinander
- Atme tief ein und aus

### HÜFTE STRETCH

#### Ebene 1

- Wechsle in die Rückenlage
- Vorderes Bein anheben, Knöchel zum Knie, schiebe das Knie vom Körper weg

### GLUTEUS-STRETCH

#### Ebene 1

- Strecke die Hände durch und spüre den angenehmen Stretch im Po

### OBERSCHENKEL-STRETCH

#### Ebene 1

- Oberes Bein anheben, drücke die Ferse zur Decke
- Oberschenkel Stretch
- Wir hatten heute viele Lunges, Squats und Aktivierung der Beinrückseite

### QUADRIZEPS-STRETCH

#### Ebene 1

- Quadrizeps-Stretch, wähle ein Bein aus
- Bringe die Knie zusammen
- Andere Seite

### ESSENZ-TIPPS

Coache den Stretch simpel, um das Workout zu vervollständigen. Danke allen, dass sie dabei waren und beende die Class mit einem Lächeln!



# 17. CARDIO

## BLACK SKINHEAD 3:30 Minuten

### TRACK-FOCUS

Ich möchte, dass sich meine Teilnehmer in diesem multiplen, kurzen Cardio-Track wohlfühlen.

Überprüfe, ob der Track mit diesem Songtitel für dich in Frage kommt. Es ist ein alternativer Track verfügbar.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	3x8	Setup Lunge L (R leg B)	24	
0:11	Instr / (Heavy beat)	4x8	A <b>Lunge zurück</b> L. RA	4	8x
0:25	V1 / _ For my	4x8	A <sup>1</sup> <b>Lunge</b> zurück L, großer ROM. RA	4	8x
0:40	V2 / <b>Middle America</b>	4x8	A <sup>2</sup> <b>Lunge zurück/Knie Lift</b> L. RA ↓ Option: Ohne Knie Lift, tippe vorn auf	4	8x
0:55	V3 / <b>Go</b> in	4x8	A <sup>3</sup> <b>Hintere Beinstreckung/Knie Lift</b> L. RA ↓ Option: Lunge zurück, tippe auf	4	8x
1:10	C / <b>Ahh</b>	4x8	A <sup>4</sup> <b>Lunge zurück/Propulsion Knie Lift</b> L. Streckung RA	4	8x
1:25	Instr /	2x8	Erholung	16	
1:32	PC / <b>4</b> in the	4x8	A <b>REPEAT</b> <b>Lunge zurück</b> R. RA	4	8x
1:47	C / <b>Ahh</b>	4x8	A <sup>1</sup> <b>REPEAT</b> <b>Lunge zurück</b> R, increase ROM	4	8x
2:02	V4 / <b>Black</b>	4x8	A <sup>2</sup> <b>REPEAT</b> <b>Lunge zurück/Knee Lift</b> R	4	8x
2:16	PC / <b>4</b> in the	4x8	A <sup>3</sup> <b>REPEAT</b> <b>Hintere Beinstreckung/Knee Lift</b> R	4	8x
2:31	C / <b>Ahh</b>	4x8	A <sup>4</sup> <b>REPEAT</b> <b>Lunge zurück/Propulsion Knee Lift</b> R	4	8x
2:46	Instr /	½x8	Halte	4	
2:48	Rep / <b>God</b>	1½x8	B <b>Leiter Schritt</b> L&R	2	6x
2:53	Rep / <b>God</b>	3½x8	B <sup>1</sup> <b>REPEAT</b> <b>Leiter Schritt</b> L&R, tiefer, dann weiter	2	14x
3:06	(Quiet)	½x8	Halte	4	
3:08	Rep / <b>God</b>	6x8	C <b>Propulsion Knie Lift im Wechsel, Schritt B</b> R&L. Streckung RA, so viele Wiederholungen wie möglich	48	









# ALT 17. CARDIO

## HEARTBREAK JAKE 3:29 Minuten

### TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass sich meine Teilnehmer in diesem multiplen, kurzen Cardio-Track wohlfühlen.

	MUSIK			ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	3x8		Setup Lunge L (R leg B)	24	
0:11	Instr / (Slow, heavy beat)	4x8	A	<b>Lunge zurück</b> L. RA	4	8x
0:25	Instr /	4x8	A <sup>1</sup>	<b>Lunge zurück</b> L, increase ROM. RA	4	8x
0:40	Instr / (Slow, heavy beat)	4x8	A <sup>2</sup>	<b>Lunge zurück/Knie Lift</b> L. RA ↓ Option: Ohne Knie Lift, tippe vorn auf	4	8x
0:55	Instr /	4x8	A <sup>3</sup>	<b>Hintere Beinstreckung/Knie Lift</b> L. RA ↓ Option: Lunge zurück, tippe auf	4	8x
1:10	Instr / (Slow, heavy beat)	4x8	A <sup>4</sup>	<b>Lunge zurück/Propulsion Knie Lift</b> L. Streckung RA	4	8x
1:25	Instr / (Bass)	2x8		Erholung	16	
1:32	Instr / (Guitar whine)	4x8	A	 <b>Lunge zurück</b> R. RA	4	8x
1:47	Instr / (Slow, heavy beat)	4x8	A <sup>1</sup>	 <b>Lunge zurück</b> R, großer ROM	4	8x
2:02	Instr /	4x8	A <sup>2</sup>	 <b>Lunge zurück/Knie Lift</b> R	4	8x
2:16	Instr / (Guitar whine)	4x8	A <sup>3</sup>	 <b>Hintere Beinstreckung/Knie Lift</b> R	4	8x
2:31	Instr / (Slow, heavy beat)	4x8	A <sup>4</sup>	 <b>Lunge zurück/Propulsion Knie Lift</b> R	4	8x
2:46	Instr / (Bass)	2x8	B	<b>Leiter Schritt</b> L&R	2	8x
2:53	Instr / (Bass)	3½x8	B <sup>1</sup>	 <b>Leiter Schritt</b> L&R, tiefer, dann weiter	2	14x
3:06	Br / (Silence)	½x8		Halte	4	
3:08	Instr / (Bass)	6x8	C	<b>Propulsion Knie Lift im Wechsel, Schritt B</b> R&L. Streckung RA, so viele Wiederholungen wie möglich	48	





# 17. CARDIO 3:30 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### LUNGE ZURÜCK

#### Ebene 1

- Setze den rechten Fuß auf den Boden
- **Brust stolz**
- Linkes Bein zurück in den Lunge, tippe auf
- Lunge, tippe heran
- Standbein soft, Knie gebeugt
- **Core fest, Brust angehoben**
- Mit gebeugtem Knie, drücken wir die Ferse ein

#### Ebene 2

- Wir möchten den Lunge länger machen ausführen
- Bringe das Knie tiefer zum Boden
- Das Knie ist jederzeit soft
- Im Stand ist Druck auf der Ferse. Beim zurücktippen, kippen wir aus der Hüfte vor, um den Po zu aktivieren

### LUNGE ZURÜCK/KNIE LIFT

#### Ebene 1

- Hebe das Knie an, damit trainieren wir das Gleichgewicht
- Tippe zurück, Gleichgewicht
- Wenn der Fuß abhebt, ist es wichtig den **Core anzuspannen**

#### Ebene 2

- Länger
- Halte die Brust stolz, hebe das Kinn an

### HINTERE BEINSTRECKUNG/KNIE LIFT

#### Ebene 1

- Lasst uns steigern, ohne zurück zu tippen
- ↓ Option: Du kannst jederzeit wieder auftippen – du entscheidest

#### Ebene 2

- Lange Arme
- Schiebe das Knie über den Mittelfuß heraus und drücke die Ferse in den Boden
- Wärme im Po!



### PROPULSION KNIE LIFT

#### Ebene 1

- Arme lang, springe
- Flache Hände
- Drücke dich aus dem Standbein ab, hebe das Knie an

#### Ebene 2

- Schwinge die Arme, um höher zu kommen
- Hinteres Knie 90°, orderer Oberschenkel parallel zum Boden

### LEITER SCHRITT

#### Ebene 1

- Außen, innen, außen, innen, außen, innen
- Wir wollen die Beine gleichmäßig bewegen

#### Ebene 2

- Etwas tiefer, Wärme in den Oberschenkeln
- Kannst du weiter nach außen gehen?

### PROPULSION KNIE LIFT IM WECHSEL

#### Ebene 1

- Knie Lift im Wechsel
- Hoch, Schritt zurück, anderes Bein
- So viele und so schnell du schaffst
- ↓ Option: Langsamer

### ESSENZ-TIPPS

Ein cooler Song der vielleicht genau zu deinen Teilnehmern passt. Phänomenales Bein-Training in Zusammenhang mit Cardio bei den Propulsion Knie Lifts. Der Leiter-Schritt erschafft durch Koordination und Agilität den Kontrast. Somit noch ein weiterer Cardio Track, indem die Teilnehmer ihr eigenes Tempo bestimmen, um ihr kardiovaskuläres System zu trainieren. Nutze eine Variation an herausfordernden Cues, um deine Teilnehmer zu motivieren; was wirst du sagen, damit sie noch mehr geben? Vielleicht wird es die Teilnehmer inspirieren, wenn du ihnen Motivations-Cues lieferst, oder Kontraste in deine Stimme bringst. Vielleicht aber auch deine Mimik und körperliche Anstrengung wenn du sie ins Ziel bringst und somit ein absolutes 'Role Model' bist.



# 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 Instruktoern 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 Lebensvereint.

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-Präsentere auswählen, sowie Musik und Bewegungsmuster, sind wir uns der unterschiedlichen kulturellen Standarts 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 Standarts 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.

