

LesMILLS



facebook.com/lesmills



@lesmills



@lesmillstribes



RELEASE

100

FEATURES

- HEISSE TIPS FÜR DAS LERNEN VON CHOREOGRAFIEN
- LES MILLS GRIT: REDUZIERE DEINEN BAUCHUMFANG
- DER REP EFFECT

DIE ERKLÄRUNG UNSERES ZIELS

Die weltweite LES MILLS-Familie besteht aus 16.000 Fitness-Clubs, 100.000 Instruktor:innen und Millionen Teilnehmern in 112 Ländern rund um den Globus.

TROTZ ANDERER LAGE, RELIGION, RASSE, FARBE UND GLAUBEN WERDEN WIR DURCH UNSERE LIEBE ZU BEWEGUNG, MUSIK UND DAS STREBEN NACH EINEM GESUNDEN LEBEN VEREINT.

BEI LES MILLS GLAUBEN WIR AN DIE WÜRDE EINES JEDEN EINZELNEN UND RESPEKTIEREN DIE RECHTE UND DIE FREIHEIT EINES JEDEN.

Wenn wir unsere MasterClasses filmen und DVD-Präsen:innen, sowie Musik und Bewegungsmuster auswählen, sind wir uns der unterschiedlichen kulturellen Standards bezüglich Kleidung & Musik bewusst und versuchen, diese in Einklang zu bringen.

MANCHE DINGE KOMMEN IN UNTERSCHIEDLICHEN REGIONEN UNTERSCHIEDLICH AN.

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

Wir untersuchen z. B. Musik, die wir verwenden, vorher gründlich, um eventuell anstößige Texte zu vermeiden. Wir werden niemals Musik verwenden, in deren Texten Minderheiten diskriminiert werden und wir versuchen das Verständnis einer jeden Kultur 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.

BLAH BE LOUD AND HEARD

Sage uns, was du von dieser Release hältst, auf lesmills.com/BLAH

Hey Instruktor:innen! Wenn es darum geht, vorangegangene Releases miteinander zu kombinieren, achte bitte darauf, dass die Tracks aus dem jüngsten Material stammen, damit die aktuellen Bewegungen, Trainingsprinzipien und die neueste Musik widerspiegeln. Wenn du ältere Choreografien unterrichtest, Sorge dafür, dass du sie mit aktuellen Tracks kombinierst und **nicht die Choreografie änderst**; unterrichte die Tracks so wie sie gedacht sind, aber du kannst sie mit dem aktuellen Coachingmodell und den neuen Begriffen anpassen.

**HEISSE TIPPS FÜR DAS LERNEN VON CHOREOGRAFIEN
LES MILLS GRIT: REDUZIERE DEINEN BAUCHUMFANG
DER REP EFFEKT**

INHALT

TRACKTYP	SONGTITEL	KÜNSTLER	
1	WARMUP	This Is What You Came For © 2016 Sony Music Entertainment UK Limited / Westbury Road Entertainment LLC. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Wiles, Swift	Calvin Harris feat. Rihanna 3:39
		This Is What You Came For © 2016 Sony Music Entertainment UK Limited / Westbury Road Entertainment LLC. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Wiles, Swift	Calvin Harris feat. Rihanna 2:19
2	SQUATS	Kraken © 2015 Earstorm Records distributed by Warner Music UK Limited. Produced under license from Warner Music UK Limited. Written by: Inqarnells, Swire	Knife Party & Tom Staar 4:15
		Kraken © 2015 Earstorm Records distributed by Warner Music UK Limited. Produced under license from Warner Music UK Limited. Written by: Inqarnells, Swire	Knife Party & Tom Staar 1:59
3	BRUST	Bad Man © 2016 RCA Records, a division of Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Perez, Frederic, Peyron, Soargur, Thicke, Youngs, Nate	Pitbull feat. Robin Thicke, Joe Perry & Travis Barker 3:33
		Bad Man © 2016 RCA Records, a division of Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Perez, Frederic, Peyron, Soargur, Thicke, Youngs, Nate	Pitbull feat. Robin Thicke, Joe Perry & Travis Barker 2:11
4	RÜCKEN	Creation Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Montalvo, Enoksson	Seven Lions feat. Vok 4:08
		Creation Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Montalvo, Enoksson	Seven Lions feat. Vok 2:13
5	ARME – TRIZEPS	Me Too © 2016 Epic Records, a division of Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Trainor, Frederic, Hindlin, Desrouleaux, Svensson	Meghan Trainor 3:01
		Me Too © 2016 Epic Records, a division of Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Trainor, Frederic, Hindlin, Desrouleaux, Svensson	Meghan Trainor 1:51
6	ARME – BIZEPS	Who's With Me © 2016 Atlantic Recording Corporation. Produced under license from Atlantic Recording Corp. Written by: Peterhof, Majic, Isaac, Izquierdo, Evigan, Franks, Dillard	Flo Rida 3:35
		Who's With Me © 2016 Atlantic Recording Corporation. Produced under license from Atlantic Recording Corp. Written by: Peterhof, Majic, Isaac, Izquierdo, Evigan, Franks, Dillard	Flo Rida 1:45
7	BEINE – LUNGES	No Money © 2016 Atlantic Recording Corporation. Produced under license from Atlantic Recording Corp. Written by: Karlsson, Bullimore, Jonback, Eklov, Koltzsch, Gale	Galantis 2:50
		No Money © 2016 Atlantic Recording Corporation. Produced under license from Atlantic Recording Corp. Written by: Karlsson, Bullimore, Jonback, Eklov, Koltzsch, Gale	Galantis 2:46
8	SCHULTERN	NRG Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Kennard, Milton, Kankam	Chase & Status feat. Novelist 3:19
		NRG Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Kennard, Milton, Kankam	Chase & Status feat. Novelist 1:51
9	BAUCH – CORE	Wherever I Go Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Tedder, Zancanella, Kutzle	OneRepublic 2:55
		Wherever I Go Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Tedder, Zancanella, Kutzle	OneRepublic 1:02
10	COOLDOWN	Just Like Fire © 2016 RCA Records, a division of Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Moore, Martin, Shellback, Hoffer	P!nk 3:40
		Feel Your Love (DBSTF Remix) © 2016 Central Station Records Written by: Romers, Holstee, K. Petersen, N. Petersen, Smeale	Dannic & Sick Individuals 5:57
BONUS 2	SQUATS	Turn Up © 2016 Counter Records. Written by: Ellul, McLaren, Page, Swaby, Taylor	The Heavy 5:15
BONUS 4	RÜCKEN	Bailar © 2016 Ultra Records, LLC. Written by: Crespo, Orrosquieta, Fernandez	Deorro feat. Elvis Crespo 5:22
BONUS 7	LUNGES	Tic Tic Tic Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Davis, Corner, Engblom, Berglund, Persoon	Dada Life feat. Lizzy Hale 2:43
		Tic Tic Tic Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Davis, Corner, Engblom, Berglund, Persoon	Dada Life feat. Lizzy Hale 2:40

BODYPUMP 100 EXPRESSFORMATE

30-MINUTEN FORMAT

Track 1 Warmup
Track 2 Squats
Track 3 Brust
Track 4 Rücken
Track 9 Bauch – Core
Total Time 28:14

45-MINUTEN FORMAT

Track 1 Warmup
Track 2 Squats
Track 3 Brust
Track 4 Rücken
Track 7 Beine – Langes
Track 8 Schultern
Track 9 Bauch – Core
Track 10 Cooldown
Total Time 42:40

CREDITS

Choreography – Glen Ostergaard
Chief Creative Officer – Dr Jackie Mills
Creative Director – Diana Archer Mills
Program Planner – Carrie Dean
Program Coach – Kylie Gates
Technical Consultant – Bryce Hastings
Technical Advisor – Corey Baird

BEACHT: Die 30- und 45-Minuten-Class-Formate sind an diese Release angepasst worden. Wenn du zukünftig verschiedene Releases mischst, benutze bitte die Standard-Express-Formate im Bereich "Instruktor Unterrichts-Tipps" auf www.lesmills.com

SCHLÜSSEL

Alt	wiederkehrend	V	Strophe	3/1	6 Counts tief, 2 Counts hoch
B hoch	Aufbau	1/1	2 Counts tief, 2 Counts hoch	4/4	8 Counts tief, 8 Counts hoch
Br	Brücke (kein Chorus)	1/1/1/1	2 Counts vor o. zurück, 2 Counts tief, 2 Counts hoch, 2 Counts vor o. zurück,	1/2/1	2 Counts tief, 4 Counts halten, 2 Counts hoch
C	Chorus			8/8	16 Counts tief 16 Counts hoch
cts	Musik Counts			⬆	mehr Gewicht
F or B	vor oder zurück			⊖	Normale Gewichtswahl
Instr	Instrumental			⬇	weniger Gewicht
Intro	Einleitung	1/1/2	2 Counts tief, 2 Counts halten, 4 Counts hoch		
L	links				
O/H	über Kopf				
Outro	Musikausklang	1/3	2 Counts tief, 6 Counts hoch		
PC	Pre-Chorus				
QC	ruhiger Chorus	2/2	4 Counts tief, 4 Counts hoch		
R	rechts				
Ref	Refrain (wiederkehrende Phrasen oder Textzeilen)	2/2/2/2	4 Counts vor o. zurück, 4 Counts tief, 4 Counts hoch, 4 Counts vor o. zurück		
Rep	Reprise (sich wiederholend, Teil d. Chorus)				
ROM	Bewegungsumfang				

Das Kleingedruckte
Das Les Mills-Lehrmaterial (CDs, DVDs und Choreografie-Notizen) sind einzigartige, wertvolle Quellen, die dir als Les Mills-zertifizierter Instruktor zur Verfügung stehen, um die neuen Releases zu erlernen und sie 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 Instrukturen. 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.

BODYPUMP 100



Willkommen zu BODYPUMP 100! Was für ein großartiger Meilenstein – und wir haben die passende großartige Release dazu! Was tolle Songs angeht, beginnen wir mit *This Is What You Came For*, der Squats-Track startet durch mit *Kraken*. Ein großes, episches Gefühl entsteht im powervollen, fröhlichen Rücken-Track mit dem Song *Creation* – der beste Song. Ein Pop-Duo für die Trizeps- / Bizeps-Kombi, großartige NRG (energy) im Schulter-Track und die Ikone der BODYPUMP Musik bildet den Abschluss im Cooldown.

Was will man mehr?!

Und das ist noch nicht alles – sehen wir uns das Workout mal an...

Pulsen im Squat-Track verstärken die Intensität und erzeugen bei der Muskelanspannung eine

Überbelastung; ein enger Griff im Brust-Track bringt einen neuen Trainingsstimulus; Wide Triple Rows trainieren den oberen Rücken – was für ein willkommenes Wiedersehen; und auch der Press/Pull-Over ist zurück.

Es gibt im Bizeps-Track einen großen Kontrast zwischen den schnellen und den langsamen Anspannungsbewegungen.

Der langsame Clean kommt im Schulter-Track unerwartet und wirkt erfrischend – verwende etwas Zeit darauf, dass deine Class das Timing korrekt hinkommt.

Ich weiß, ihr werdet diese Release lieben!

Mr Glen

© All rights reserved. No part of these notes may be used, stored or reproduced in any form or by any means without prior written permission from Les Mills International Limited. Requests and enquiries concerning reproduction and rights should be addressed to Les Mills International Limited, 22 Centre Street, Freemans Bay, Auckland, New Zealand, PO Box 91137, Victoria Street West, Auckland 1142. Telephone +64 (0) 366-9900.

HEISSE TIPPS FÜR DAS LERNEN DER CHOREOGRAFIE

Die Choreografie ist die Grundlage aller LES MILLS Programme. Genau sie ist der Grund, warum wir jedes Mal sichere und effektive Classes geben, vorbildliche Technik zeigen, coachen, connecten und ein unglaubliches Fitness-Erlebnis erschaffen können!

Es ist deine Aufgabe als Instruktor, Leben in die Choreografie des Program Directors zu bringen. Das ist eine große Verantwortung und eine Aufgabe, die von dir verlangt, dass du alle drei Monate eine neue Choreografie erlernst. Wenn du mehr als ein Programm unterrichtest, kann das Lernen der Choreografien SCHNELL sehr viel werden. Egal, ob du schon lange als Les Mills Instruktor unterrichtest oder gerade erst damit begonnen hast: Nutze die fünf untenstehenden Tipps, die dir dabei helfen werden, die Choreografie in Rekordzeit zu lernen.

Heißer Tipp #1 – Sag 'Nein zu Social'

Damit du die Choreografie schnell lernen kannst, widme ihr deine ungeteilte Aufmerksamkeit – selbst, wenn es nur für 5–10 Minuten ist. Stelle alles ab, was dich ablenken könnte, zum Beispiel E-Mail-Benachrichtigungen oder das Handy. Schaffe eine Umgebung, in der du dich konzentrieren kannst – weg von Partner, Kindern und Haustieren – und widerstehe dem Drang, deine Social Media zu checken!

Heißer Tipp #2 – Werde ein visueller Lerner

Unsere visuellen Sinne sind ein mächtiges Werkzeug, wenn es um das Erlernen der Choreografie geht. Gehe auf 'Audio-Einstellungen' in der Masterclass und stelle die Stimme des Presenters aus, damit du das Video nur mit der Musik zusammen siehst. So kannst du dich einzig auf die Bewegung und Musik konzentrieren und so die Choreografie quasi 'aufsaugen'.

Du denkst, du musst dir die Masterclass nicht anschauen? OK, hier kommt deine Herausforderung! Wenn du die nächste Release lernst, schaue dir das Filming-Video an, um deine visuellen Sinne zu aktivieren. Du wirst vielleicht überrascht sein, wie schnell und akkurat du die Choreografie lernen kannst, einfach, weil du das Video angesehen hast.

Heißer Tipp #3 – Waschen, ausspülen, wiederholen

Höre dir die Musik immer und immer wieder an, damit du weißt, was die Strophen, der Refrain und die Bridge sind und wann sie kommen. Je vertrauter du mit der Musik bist, desto einfacher kannst du die Choreografie dazu kombinieren. Achte auf die Details! Ein Becken-Crash, eine auffällige Textstelle, ein Soundeffekt... das sind alles wichtige Hinweise, um die richtigen Bewegungen zu den richtigen Musikparts zu machen.

Heißer Tipp #4 – X markiert die Stelle

Tänzer benutzen eine der besten Techniken, um Choreografien auswendig zu lernen. Sie heißt 'Marking' (man kann das mit 'Vorzeichnen' oder 'Andeuten' übersetzen).

Einen Tanz 'markieren' bedeutet, ganz minimalistisch durch die Tanzbewegungen zu gehen. Das heißt zum Beispiel anstelle eine Pirouette auszuführen, deutet ein Tänzer die Bewegung mit einer Drehbewegung der Finger in Richtung der Drehung an. Marking spart nicht nur Energie bei einer Probe: Neue Untersuchungen haben gezeigt, dass Marking das Choreografielernen vereinfacht!

Deute beim nächsten Choreolernen die Bewegungen an und spüre, wie dein Gehirn und dein Körper sich verbinden. Das kann man nicht nur für das Lernen von Tanzbewegungen nutzen; Marking funktioniert bei jedem Programmtyp.

Heißer Tipp #5 – Nutze deinen 'inneren Spock'

Damit du dir die Choreo dauerhaft einprägen kannst, kann es dir helfen, die Logik dahinter zu verstehen. Zum Beispiel haben wir in einem BODYPUMP Brust-Track 16x Bottom Half Pulses, einen Hold oben 4 Counts lang und dann einen 2/2-Rhythmus.

Der Sinn hinter dieser Choreografie: 16x Bottom Half Pulses sollen herausfordern, was bedeutet, dass du eine Pause brauchen wirst. Der 4-Count oben gehalten liefert diese schnelle Pause, bevor du in die nächste Arbeitsphase kommst – den gleichmäßigen 2/2-Rhythmus.

Versuche die Logik hinter der Choreografie des Program Directors zu verstehen. Ist es ein spezieller Trainingsstimulus, der erreicht, eine Geschichte, die erzählt oder ein Gefühl, das vermittelt werden soll? Wenn du die Intention kennst, verfügst du über eines der wirkungsvollsten Tools, um Choreografien zu lernen.

Welche dieser Tipps benutzt du schon?

Welche(n) Tipp(s) möchtest du ausprobieren?

Wie wirst du 1+ dieser Tipps beim nächsten Choreografielernen einsetzen?

1. Warburton E C, Wilson M, Lynch M & Cuykendall S (2013). The cognitive benefits of movement reduction: evidence from dance marking. *Psychological Science*, 24(9);1732-9 PMID: 23863756.

LES MILLS GRIT REDUZIERE DEINEN BAUCHUMFANG

Bauchfett: Wird nicht nur als unschön angesehen, sondern ist auch extrem ungesund.

Ein großer Bauchumfang wird mit Diabetes, dem metabolischen Syndrom, Herzerkrankungen und Bluthochdruck in Verbindung gebracht. Man vermutet sogar, dass er dein hormonelles Gleichgewicht stört. Was können wir also tun, um diesen gefährlichen dicken Bauch loszuwerden?

Neue Untersuchungen haben belegt, dass 8 Wochen LES MILLS GRIT perfekt sind, um Zentimeter für Zentimeter deines Bauchumfangs loszuwerden.

Hochintensives Intervalltraining (HIIT) besteht aus kurzen, periodisch einsetzenden Übungen mit maximaler Intensität, versetzt mit kurzen Erholungsphasen.

LES MILLS GRIT benutzt diese Trainingsmethoden in kurzen, aber explosiven Workouts.

Neueste Untersuchungen haben gezeigt, dass diese Workouts die Veränderung der Körperzusammensetzung, die Ausdauerleistung und den Kraftaufbau beschleunigen. Ein Untersuchungsteam der University of Nicosia in Zypern untersuchte, welchen Effekt es auf die Körperzusammensetzung und – vor allem – auf das hartnäckige, gesundheitsschädigende Bauchfett – hat, wenn man LES MILLS GRIT Cardio mit einem konventionellen Training kombiniert.

Die Studie

Zwei Gruppen erwachsener Teilnehmer nahmen an einer achtwöchigen Untersuchungsphase teil. Eine Gruppe machte vier herkömmliche Workouts

kombiniert mit Cardio- und Widerstandstraining, während die andere Gruppe zwei Cardio-Sessions durch zwei LES MILLS GRIT Cardio Workouts ersetzte – und ansonsten den Rest des Trainings beibehielt.

Tests zur Körperzusammensetzung und körperlichen Fitness wurden zu Beginn und am Ende der Studie durchgeführt.

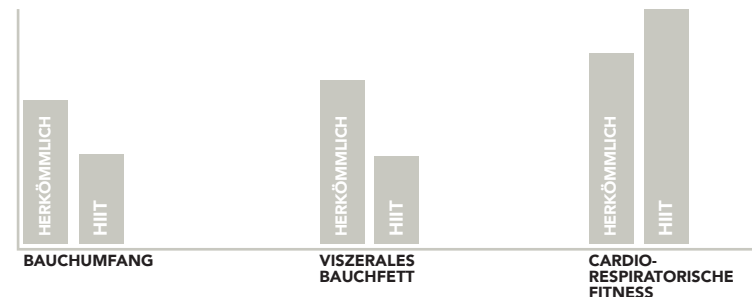
Ergebnisse

Die Ergebnisse waren beeindruckend. Während beide Gruppen eine Reduktion des Körperfetts vorweisen konnten, zeigte die HIIT-Gruppe eine deutlich höhere Reduktion des Bauchumfangs und des viszeralen (inneren) Bauchfetts. Die HIIT-Testpersonen verloren durchschnittlich 2,2 cm ihres Bauchumfangs und 2,2% des tiefsitzenden viszeralen Bauchfetts: Das ist das Fett, das die inneren Organe umschließt und für ernsthafte Erkrankungen verantwortlich ist. Die HIIT-Gruppe steigerte außerdem deutlich ihre kardiorespiratorische Fitness, Sprintgeschwindigkeit und Armkraft.

Fazit

Diese Studie belegt, dass du, wenn du deine Trainingsergebnisse maximieren willst, lediglich zwei deiner regelmäßigen Trainingseinheiten durch zwei 30-minütige HIIT-Workouts ersetzen musst.

Wenn du diese zwei Trainingstypen kombinierst, wirst du deine Ausdauer steigern, mehr schlankes Muskelgewebe aufbauen und verstärkt Fett verbrennen – und diese neueste Studie zeigt, dass du dabei auch deinen Bauchumfang deutlich reduzierst.



LES MILLS RESEARCH

Auf der World Sports Medicine Conference

Die Studien von Les Mills haben im Juni neue Erfolge bezüglich ihres Ansehens erreicht. Die Ergebnisse einer unserer Studien-Projekte wurden auf dem American College of Sports Medicine (ACSM) World Scientific Congress in Boston, USA präsentiert.

Bryce Hastings, LES MILLS International Head of Research präsentierte die Ergebnisse der Gruppenfitness-Instruktoren Verletzungsumfrage gemeinsam mit Dr. Jinger Gottschall, Professor of Kinesiology an der Penn State University.

Eigene Studien an dieser Konferenz vortragen zu dürfen, stellt eine hohe Anerkennung dar, denn nur die besten Studien-Projekte aus dem Bereich der Sportmedizin gelangen zu dieser Ehre.

Dieser Erfolg basiert auf dem Einsatz und der Leidenschaft von Dr. Gottschall und ihrem Team an der Penn State, die bereits seit längerer Zeit die LES MILLS Programme wissenschaftlich begleiten.

Wir halten dich über die Studienergebnisse in den kommenden Releases auf dem Laufenden.



BOTTOM HALVES & PULSES

In dieser Release stehen beim Squat- und Brust-Track die Bottom-Range Pulses im Mittelpunkt

Wie unterscheiden sich Pulses von Bottom Halves?

1. Pulses benutzen einen kleineren ROM, sie bewegen sich nur ein paar Zentimeter innerhalb des ROMs
2. Pulses erzeugen einen größeren intramuskulären Druck, wenn sie die Anspannung in den Zielmuskeln maximieren
3. Sie sind bei höherem Tempo sicherer ausführbar wegen des kleineren ROMs – durch ihn ist die Bewegung einfacher zu kontrollieren

Anmerkung: Die Pulses im Bizeps-Track werden im Mid-Range (90° Beugung) ausgeführt. Dies ist der Punkt der maximalen Spannung bei dieser Übung.

BODYPUMP DER REP EFFEKT

DER REP-EFFEKT erlaubt uns, alle Vorteile des Trainings mit Widerständen zu nutzen, ohne dass wir schwere Gewichte heben müssen. Der Schlüssel ist es, lange, schlanke Muskeln zu entwickeln, außerdem werden hier ein paar Krafttrainings-Mythen zerstört. Unglaublich: Untersuchungen des Center of Disease Control and Prevention in den Vereinigten Staaten zeigen, dass weniger als 20% der Erwachsenen die zwei empfohlenen Krafttraining-Sessions pro Woche machen.

Die Wahrheit ist, dass du ausgeformte, schlanke Muskeln entwickeln kannst, ohne schwere Gewichte zu stemmen und dabei aufgepumpt auszusehen... das ist die geheime Les Mills-Formel hinter dem REP-EFFEKT.

Der REP-EFFEKT ist der Grund dafür, dass Les Mills' BODYPUMP immer noch der schnellste Weg in diesem Universum ist, um in Form zu kommen – und zu bleiben. Er nutzt den Effekt der vielen Wiederholungen mit viel weniger Gewicht, um die Muskeln zu ermüden – und es handelt sich um Muskelermüdung, nicht Muskelbelastung, die formt und kräftigt.

SEIT JEHER WISSEN WIR, DASS INTENSIVES REP-TRAINING DIE KRAFTAUSSDAUER VERBESSERT UND GEFORMTE MUSKELN OHNE ZUVIEL VOLUMEN BRINGT.

Intensives Wiederholungs (Rep)-Training produziert mehr Proteinsynthese im Muskel (auf die Art formst du den Muskel) als herkömmliches Training mit schweren Gewichten.(1)

In einer normalen BODYPUMP-Class machst du um die 800 Wiederholungen in einem einzigen Workout – mehr als viermal so viel als du in einem normalen Krafttraining in deinem Fitness-Studio machen würdest! Und wir teilen die Class in Tracks mit jeweils 70 bis 100 Wiederholungen auf, die sich immer auf verschiedene Körperteile konzentrieren.

Das bringt zwei Arten von Ermüdung – isolierte Ermüdung für jede fokussierte Muskelgruppe im Track und eine sich zum Ende der Class hin aufbauende Ermüdung. Und wenn du lange, schlanke Muskeln willst, ist Ermüdung eine super Sache. Die Dauer der Class und die Tatsache, dass deine Herzfrequenz erhöht bleibt, sorgen auch für ein kardiovaskuläres Workout. So verbrennst du gleichzeitig Fett und formst deine Muskeln – ein doppelter Glückstreffer!

Les Mills konzipiert jeden BODYPUMP-Track sorgfältig und nutzt zum Beispiel Tempowechsel dafür, verschiedene Muskelfasern auf verschiedene Art und Weise in deinen Muskeln

ermüden. Das maximiert den REP-EFFEKT und macht das Training einzigartig.

Einige Fasern funktionieren bei langsamem Tempo besser und andere bei schnellem. Verändern wir die Geschwindigkeit, machen wir nicht nur das Workout interessant, wir aktivieren auf jeden Fall auch alle Fasertypen in unseren Muskeln.

Dazu benutzen wir verschiedene ROMS (Bewegungsumfänge) – z. B. Bottom Half, wo du dich in der tiefen Squat-Position befindest. Sie bauen Muskelbelastung auf, indem sie die Entspannung wegnehmen, die du normalerweise hättest, wenn du aus dem Squat wieder hochgehst.

Dies nennt man Okklusionstraining und es ist eine fantastische Möglichkeit, mehr Ermüdung mit weniger Gewicht zu erreichen.(2)

Weiterhin haben wir im Lunge-Track erst kürzlich Übungen mit Propulsion (Triebkraft) eingeführt. Propulsionen sind explosive Bewegungen, die all deine schnell zuckenden

Muskelfasern beanspruchen, deine Herzfrequenz richtig in die Höhe treiben und Fett verbrennen.

AM ENDE EINER BODYPUMP-CLASS HAST DU JEDE MUSKELGRUPPE ERMÜDET... UND ALLE VERSCHIEDENEN FASERN IN JEDER MUSKELGRUPPE...

Du hast deine Herzfrequenz in die kardiovaskuläre Trainingszone bewegt, du hast deine Muskeln geformt und gekräftigt, du hast Fett verbrannt und hoffentlich bei all dem eine Menge Spaß gehabt.

Und das ist DER REP-EFFEKT. Formen, nicht aufpumpen. Viele Wiederholungen, nicht schwere Gewichte. Ermutigen, nicht einschüchtern. Widerstandstraining, das jeder in jedem Alter und mit jedem Fitnesslevel machen kann. Genieße es – und erlebe den Effekt.

1. Burd N., Low-Load High Volume Resistance Exercise Stimulates Muscle Protein Synthesis More Than High-Load Low Volume Resistance Exercise in Young Men, PLoS One, August 2010, Volume 5, Issue 8, e12033

2. Wernbom M., Ischemic strength training: a low-load alternative to heavy resistance exercise? Scand J Med Sci Sports 2008; 18: 401–416

1 WARMUP

GEWICHTSWAHL

Leichte Stange

STANGE 

ZEIGE

SET-Position

TRACK-FOKUS

Sei ganz klar bei **NÜTZ** – Name der Übung, Tempo und Zielzonen – um die Class gut auf den 1. und 2. Block vorzubereiten. Der 3. Block wiederholt Satz 2 und du bereitest deine Class auf das kommende Workout vor.

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:05 V1 Baby , this is	2x8 SET-Position	
	0:12 Time she moves	2x8 SHOULDER ROLL	1x
	0:20 Rep You , oh, oh	4x8 4/4 DEADLIFT SET Stance	2x
	0:35 C _ Baby this	4x8 4/4 UPRIGHT ROW	2x
	0:50 Rep You , oh, oh	4x8 1/1 DEADROW	4x
	1:05 Rep You , oh, oh	4x8 TRIPLE DEADROW (16 cts)	2x
2	1:20 V2 _ We go	4x8 2/2 DEADLIFT SET Stance	4x
	1:35 _ We say	4x8 2/2 UPRIGHT ROW	4x
	1:50 C _ Baby this	4x8 2/2 CLEAN & PRESS (16 cts)	2x
	2:05 Rep You , oh, oh	4x8 1/1 CLEAN & PRESS (8 cts)	4x
	2:20 Rep You , oh, oh	4x8 POWER PRESS (16 cts) Nutze die letzten 4 cts für den Übergang in SQUAT MID Stance	2x
	2:35 QC _ Baby , this	4x8 4/4 SQUAT MID Stance	2x
	2:50 _ Baby , this	4x8 1/1 EASY SQUAT	8x
	3:05 Rep You , oh, oh	4x8 1/1 SQUAT Letzte 2 cts, steppe R Fuß zurück in LUNGE L	8x
	3:20 Rep You , oh, oh	4x8 1/1 LUNGE L	8x
	ÜBERGANG	3:35 Br (Low)	1x8 ÜBERGANG: Stange zurück in SET-Position
3	3:39 V3 _ We go	4x8 2/2 DEADLIFT SET Stance	4x
	3:54 _ We say	4x8 2/2 UPRIGHT ROW	4x
	4:09 C _ Baby this	4x8 2/2 CLEAN & PRESS (16 cts)	2x
	4:24 Rep You , oh, oh	4x8 1/1 CLEAN & PRESS (8 cts)	4x
	4:39 Rep You , oh, oh	4x8 POWER PRESS (16 cts) Nutze die letzten 4 cts für den Übergang in SQUAT WIDE Stance	2x
	4:54 QC _ Baby , this	4x8 4/4 SQUAT WIDE Stance	2x
	5:09 _ Baby , this	4x8 1/1 EASY SQUAT	8x
	5:24 Rep You , oh, oh	4x8 1/1 SQUAT Letzte 2 cts, steppe L Fuß zurück in LUNGE R	8x
	5:40 Rep You , oh, oh	4x8 1/1 LUNGE R	8x

ERHOLUNG: Arme und Beine lockern; leichte Rumpf-Twists.

This Is What You Came For > 5:58 Min.

1

SET-POSITION

EBENE 1

Bevor du beginnst, coache deine Class, die SET-Position zu finden, um für eine starke Basis zu sorgen.

- **Fersen unter die Hüften, Zehen etwas nach außen drehen**
- **Knie sind soft**
- **Hände daumenbreit neben den Oberschenkeln**
- **Brust aufgerichtet**
- **Schultern nach oben, hinten und unten Richtung Wirbelsäule**
- **Bauchnabel sanft einziehen und Bauchmuskeln anspannen**

SATZ 1

EBENE 1

Coache für jede Übung **NÜTZ** – NAME DER ÜBUNG, TEMPO und ZIELZONEN.

Das sorgt dafür, dass dein Coaching klar und verständlich ist. Z. B.:

- **Deadlift 4/4 – Kippe aus den Hüften nach vorn, schiebe die Stange bis knapp über die Kniescheiben**
- **Upright Row 4/4 – Stange zielt zum unteren Brustbereich**
- **Deadrow 1/1 – Knie, Bauch, Knie und hoch**

SATZ 2

EBENE 1

Satz 2 führt den Clean & Press mit folgenden Power Presses, Squats und Lunges ein.

Fokussiere dich auf klare Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Cues für die komplexeren Bewegungen, damit die Class eine gute Hebe-Technik entwickeln kann.

- **Upright Row – Halte die Stange auf einem vertikalen Kurs, Ellbogen weit**
- **Clean & Press – Ziehen und auffangen, beuge die Knie, spannen die Bauchmuskeln an, Brust aufrecht, Stange nah am Körper**
- **Power Press – Knie beugen, Stange zu den Schlüsselbeinen, Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- **Mid Stance Squat – Gesäß geht nach unten und hinten, Knie nach vorn, Hüften in 90°**
- **Lunge – Langer Step nach hinten, hinteres Knie nach unten, versuche den vorderen Oberschenkel parallel zum Boden zu bringen**

SATZ 3

EBENE 1/EBENE 2

Satz 3 ist eine Wiederholung von Satz 2 mit einem zusätzlichen Wide Squat. Fokussiere dich auf die Verbesserung der Ausführung der Übungen und auf das Connecting mit den Teilnehmern. Bereite die Class auf das kommende Workout vor.

- **Deadlift** – Treibe dich aus den Fersen an, um die Hamstrings und Gesäßmuskeln zu aktivieren
- **Upright Row** – Halte die Stange nah am Körper, als ob du damit dein T-Shirt hochziehen würdest. Das hilft dir, dich auf den Clean & Press vorzubereiten
- **Clean & Press** – 2x Squats jedes Mal: Squat, Press, Squat, Reset: Hüften nach hinten setzen
- **Power Press** – Aus den Beinen antreiben
- **Wide Stance Squat** – Füße weit, Hüften weiter nach hinten schieben, Knie weit nach außen schieben
- **Lunge** – Durch die vordere Ferse antreiben, um die Gesäßmuskeln zu aktivieren

CONNECTING

Hier legst du die Grundlagen für den Rest des Workouts – wir streben nach gleichmäßigen, effizienten Bewegungen. Benutze dafür immer eine positive und ermutigende Sprache. Was wirst du sagen und tun, um deine Verbindung zu den Teilnehmern herzustellen?

2 SQUATS

GEWICHTSWAHL

STANGE ⊖

REGELMÄSSIGE TN: 2–4x dein Warmup-Gewicht
NEUE TN: Verdopple dein Warmup-Gewicht

ZEIGE

Pulse Squat Range

TRACK-FOKUS

Wir benutzen 3 Beinposition – MID, WIDE, WIDER Stance – um die Beine zu ermüden. Fokus liegt beim Coaching darauf, im unteren ROM der Squats in den Beinen tief zu bleiben, um bei den Pulses Intensität aufzubauen.

MUSKEL-FOKUS

MID Stance: Quadrizeps
WIDE Stance: Gluteus maximus
WIDER Stance: Gluteus maximus, seitliche Gesäßmuskeln, hintere Kette

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:05 Intro (Clap)	4x8 Setup SQUAT MID Stance	
	0:19 Instr (Clap and horn)	12x8 4/4 SQUAT MID Stance	6x
	1:03 (Distorted vocal)	4x8 3/1	4x
	1:18 (Build)	4x8 1/3	4x
	1:32 (Pulsing beat)	8x8 3x PULSE (8 cts)	8x
	2:01 (Pulsing rhythm)	4x8 1/1 SQUAT Letzte 8 cts, Übergang in WIDE Stance	7x
2	2:16 (Distorted vocal)	8x8 4/4 SQUAT WIDE Stance	4x
	2:45 (Heavier)	4x8 3/1	4x
	3:00 (Build)	4x8 1/3	4x
	3:14 (Pulsing beat)	8x8 3x PULSE (8 cts)	8x
	3:43 (Pulsing rhythm)	4x8 1/1 SQUAT	8x
	3:58 (Windup)	4x8 2/2	4x
ÜBERGANG	4:13 Br	½x8 ÜBERGANG in SQUAT WIDER Stance (4 cts)	
3	4:14 (Distorted vocal)	8x8 4/4 SQUAT WIDER Stance	4x
	4:44 (Heavier)	4x8 3/1	4x
	4:58 (Build)	4x8 1/3	4x
	5:13 (Pulsing beat)	8x8 3x PULSE (8 cts)	8x
	5:42 (Pulsing rhythm)	4x8 1/1 SQUAT	8x
	5:56 (Windup)	4x8 2/2	4x

ERHOLUNG: Rumpf-Twists, Beine lockern, Quadrizeps-Stretches.

Kraken > 6:14 Min.

2

1 SQUAT MID STANCE

EBENE 1

Cue Positions- und Ausführungs-Setup. Benutze NÜTZ, um gute Squat-Technik zu coachen – sprich über Timing, Zielzonen und Bein-Ausrichtung. Sei klar bei den Timing-Cues für den Pulse Squat.

- **Füße weiter als hüftbreit, Zehen etwas nach außen gedreht**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Richte die Brust auf**
- **Bringe deine Ellbogen nach vorn und erzeuge Spannung im oberen Rücken**
- **Hüften nach unten und hinten setzen**
- **Knie ziehen nach vorn, um die Quadrizeps anzufeuer**
- **Po stoppt knapp über Knielinie**
- **Triple Pulse und hochkommen**
- **Bliebe tief und schiebe durchgehend die Knie nach vorn**

2 SQUAT WIDE STANCE

EBENE 1/EBENE 2

Gib das Setup für den neuen Stance mithilfe von Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Cues. Nutze Ebene 2-Cues, um die Bewegung zu verfeinern. Erkläre deinen Teilnehmern, wie sie die Übung intensiver spüren können oder wie sie ihre Technik verbessern können. Der Fokus liegt darauf, die Hüften weiter nach hinten zu setzen und die Knie nach vorn zu schieben, um die Pomuskeln zu aktivieren. Erkläre immer wieder den Pulse Squat mithilfe von klaren Timing- und ROM-Cues, um die Intensität zu beeinflussen. Wenn die Intensität steigt, zeige vorbildliche Technik, damit die Teilnehmer sin diesem Workout alles geben.

- **Vom Mid Stance zum Wide Stance – eine Ferse-Zeh-Breite weiter**
- **Im Satz 2 dreht sich alles um die Gesäßmuskeln**
- **Bereiten wir uns vor**
- **Setze die Hüften weiter nach hinten**
- **Bohre die Fersen in den Boden**
- **In dieser Position lädst du deine Gesäßmuskeln auf**
- **Beginne den Boden wegzudrücken**
- **Schiebe deine Knie nach außen und spanne die Bauchmuskeln an**
- **Halte die Brust aufrecht**
- **Bist du bereit für die Pulses?**
- **Triple Pulse**
- **Sinke im Squat in die tiefe Position und mache die Bewegung kurz**
- **Wenn der ROM kurz ist, baut das massive Belastung in den Beinen auf**
- **Schwer in den Fersen**
- **Single Squat – vom kleinen zum großen ROM**
- **Steigere deine Herzfrequenz**
- **Bliebe bei uns und presse weiter**
- **Die Beine werden jetzt geformt und definiert**

3 SQUAT WIDER STANCE

EBENE 1/EBENE 2/EBENE 3

Wenn du dich im letzten Block mit einem neuen Stance bewegst – Wider Stance – nenne den Fokus für den letzten Arbeitssatz. Höre nicht auf... arbeite weiter! Der Wider Stance erlaubt es uns, dass wir die Hüften tiefer setzen und damit mehr Muskelfasern aktivieren, während wir eine starken Oberkörperposition und Haltung einnehmen. Unser Ziel sind die seitlichen Gesäßmuskeln, denn wir pressen uns hoch durch die Fußaußenkanten, so fest, als ob iwr den Boden spalten wollen. Dieser externe Coaching-Cue hilft deinen Teilnehmern, mehr Anspannung und Hitze in den Beinmuskeln zu erreichen, unsere Beine werden schneller geformt. Deine motivierende Sprache ist ein entscheidender Faktor, sie hilft deinen Teilnehmern den Track erfolgreich zu beenden. Sei positiv und ziehe deine Class mit!

- **Aus dem Wide Stance – eine Ferse-Zeh-Breite weiter**
- **Mache immer weiter**
- **Anstrengen und durchhalten**
- **Hört nicht auf – wir machen das noch einmal**
- **Seitliche Pomuskeln – schiebe die Außenkanten deiner Füße in den Boden**
- **Spüre die seitlichen Gesäßmuskeln, indem du die Füße auseinanderpresst**
- **Triple Pulse – letzte Möglichkeit, die Beine herauszufordern, um sie stärker und schlanker zu machen**
- **Hinterlasse einen Abdruck im Boden**
- **Dafür bist du hergekommen**
- **Noch 30 Sekunden**

INTENSITÄT

Bliebe im tiefen ROM des Squats, wenn du die Pulses machst. Das erzeugt sehr schnell Druck in den Beinen. Der Fokus ist der volle ROM und gutes Timing bei jeder Wiederholung. Das erzeugt den REP EFFEKT.

PUMP-FACT

BODYPUMP maximiert den Effekt des Muskelaufladens mit leichten Gewichten und verbessert die Stärke und Muskelformung. Pulsebewegungen, die den Druck in den Muskeln im unteren ROM erzeugen, beschleunigen die Ermüdung, die zu diesem Effekt führt.

2 BONUS SQUATS

Feel Your Love > 5:57 Min.

2

GEWICHTSWAHL

STANGE (E)

REGELMÄSSIGE TN: 2–4x dein Warmup-Gewicht
NEUE TN: Verdoppele dein Warmup-Gewicht

ZEIGE

Pulse Squat Range

TRACK-FOKUS

Wir benutzen 3 Beinposition – MID, WIDE, WIDER Stance – um die Beine zu ermüden. Intensität wird aufgebaut durch die Kombi von Pulse Squats und Singles mit vollem ROM und begrenzten Pausen zwischen den Arbeitssätzen. Fordere deine Class dazu heraus, im unteren ROM des Squats tief zu bleiben.

MUSKEL-FOKUS

MID Stance: Quadrizeps
WIDE Stance: Gluteus maximus
WIDER Stance: Gluteus maximus, seitliche Gesäßmuskeln, hintere Kette

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:05 Intro	4x8 Setup SQUAT MID Stance	
	0:19 (Clap)	4x8 4/4 SQUAT MID Stance	2x
	0:34 (Windup)	4x8 1/1/2	4x
ERHOLUNG	0:48 (Low)	4x8 Beine lockern. RESET für MID Stance	
2	1:03 (Distorted vocal)	8x8 4/4 SQUAT MID Stance	4x
	1:32 (High synth)	4x8 2/2	4x
	1:46 (Build)	4x8 1/1/2	4x
	2:01 (Heavy dubstep)	12x8 KOMBINATION (16 cts): 3x PULSE (8 cts) 2x SINGLE (8 cts)	6x
	2:45 (Distorted vocal)	4x8 1/1 Letzte Wdh., langsam in den Stand zurück (4 cts)	8x
ERHOLUNG	2:59 (Low)	4x8 Beine lockern, Übergang in WIDE Stance	
3	3:14 (Distorted vocal)	4x8 4/4 SQUAT WIDE Stance	2x
	3:29 (Build)	4x8 1/1/2	4x
	3:43 (Heavy dubstep)	12x8 KOMBINATION (16 cts)	6x
	4:26 (Distorted vocal)	4x8 1/1 Letzte Wdh., langsam in den Stand zurück (4 cts)	8x
ERHOLUNG	4:41 (Low)	4x8 Beine lockern, Übergang in WIDER Stance	
4	4:56 (Heavy dubstep)	12x8 KOMBINATION WIDER Stance (16 cts)	6x
	5:39 (Distorted vocal)	4x8 1/1	8x

ERHOLUNG: Rumpf-Twists, Beine lockern, Quadrizeps-Stretches.

1 SQUAT MID STANCE

EBENE 1

Cue Positions- und Ausführungs-Setup. Benutze NÜTZ, um gute Squat-Technik zu coachen – sprich über Timing, Zielzonen und Bein-Ausrichtung. Sei klar bei den Timing-Cues für den Pulse Squat.

- Füße weiter als hüftbreit, Zehen etwas nach außen gedreht
- Bauchmuskeln angespannt
- Richte die Brust auf
- Hüften nach unten und hinten setzen bis knapp über Kniehöhe

2 SQUAT MID STANCE

EBENE 1/EBENE 2

Der erste Satz ist kurz, deshalb coache noch einmal die Basics. Sei superklar bei den Timing-Cues für die Kombi. Ebene 2-Cues zu Kontrolle werden die Ausführung der Pulses verbessern. Wenn wir die Intensität beeinflussen, indem wir die Knie nach vorn treiben, erzeugen wir Druck in den Quadrizeps.

- Bringe deine Ellbogen nach vorn und erzeuge Spannung im oberen Rücken
- Knie ziehen nach vorn, um die Quadrizeps anzufeuern
- Po stoppt knapp über Knielinie
- Tief in die Quadrizeps und starker Core
- Intensität setzt ein
- Kombi, 3 Pulses, 2 volle Singles
- Versuche, dich aus der Position heraus zu bouncen, kontrolliere deine Bewegung
- Bleibe tief in den Pulses
- Spüre das Muskelbrennen
- Spüre die Anspannung in den Quadrizeps

INTENSITÄT

Wenn wir während der Pulses beim Squat im tiefen ROM bleiben, erzeugt das eine schnelle Belastung für die Beine.

Fokus ist der volle ROM und gutes Timing bei jeder Wiederholung, um den REP EFFEKT zu erzeugen.

3 SQUAT WIDE STANCE

EBENE 1/EBENE 2

Gib das Setup für den neuen Stance mithilfe von Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Cues. Nutze Ebene 2-Cues, um die Bewegung zu verfeinern. Erkläre deinen Teilnehmern, wie sie die Übung intensiver spüren können oder ihre Technik verbessern können. Der Fokus liegt darauf, die Hüften weiter nach hinten zu setzen und die Knie nach vorn zu schieben, um die Pomuskeln zu aktivieren. Erkläre immer wieder die Pulse Squat-Kombi mithilfe von klaren Timing- und ROM-Cues, um die Intensität zu beeinflussen. Wenn die Intensität steigt, zeige vorbildliche Technik, damit die Teilnehmer in diesem Workout alles geben.

- Eine Ferse-Zeh-Breite – Wide Stance
- Erholung wird weniger
- Ermüdung baut sich auf
- Superlangsam, spüre deine Muskeln
- Treibe dich von den Fersen aus an
- Öffne die Hüften mehr, um die Pomuskeln stärker anzuspannen
- Arbeite im vollen ROM
- Pulses – los!
- Voller ROM in den Singles
- Pomuskeln anspannen, wenn du stehst. So spürst du die Intensität
- Spanne den Core fest an
- Halte die Brust aufrecht
- Jetzt spüren wir, wie die Pomuskeln bei den Pulses hart arbeiten
- Spüre das Brennen
- Bleibe dabei – baue Intensität auf

4 SQUAT WIDER STANCE

EBENE 2/EBENE 3

Wenn du dich im letzten Block mit einer neuen Beinposition bewegst – Wider Stance – nenne den Fokus für den letzten Arbeitssatz. Höre nicht auf... arbeite weiter! Der Wider Stance erlaubt es uns, dass wir die Hüften tiefer setzen und damit mehr Muskelfasern aktivieren, während wir eine starken Oberkörperposition und Haltung einnehmen. Unser Ziel sind die seitlichen Gesäßmuskeln, denn wir pressen uns hoch durch die Fußaußenkanten, so fest, als ob wir den Boden spalten wollen. Dieser externe Coaching-Cue hilft deinen Teilnehmern, mehr Anspannung und Hitze in den Beinmuskeln zu erreichen, unsere Beine werden schneller geformt. Deine motivierende Sprache ist ein entscheidender Faktor, sie hilft deinen Teilnehmern den Track erfolgreich zu beenden. Sei positiv und ziehe deine Class mit!

- Ferse-Zeh Wider Stance
- Halten 4, 3, 2, Pulses
- Letzter Arbeitssatz – die Ermüdung kommt
- Hiervon kommen die Resultate
- Halte die Brust aufrecht
- Spanne die Bauchmuskeln fest an
- Treibe dich durch die Fußaußenkanten an
- Aktiviere die seitlichen Pomuskeln
- Komme erfolgreich ins Ziel
- Arbeite im vollen ROM und mache den Unterschied

3 BRUST

GEWICHTSWAHL

STANGE 

REGELMÄSSIGE TN: Stange mit 2/3 deines Squat-Gewichts oder weniger

NEUE TN: Warmup-Gewicht

ZEIGE

Mid-Grip Brustpresse

TRACK-FOKUS

Coache die Ausführung des neuen Mid Grip, um die Muskeln vorzuermüden. Coache alle Levels für die pulsenden Pushups und coache präzise den Wide Grip für das Finale.

MUSKEL-FOKUS

Brustmuskeln, Trizeps und Deltamuskeln

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:05 Instr (Drums)	2x8 Setup Bench SET-Position	
	0:12 Rep _ Ooh-ah	4x8 4/4 MID-GRIP BRUSTPRESSE	2x
	0:28 V1 They say he	5x8 2/2	5x
	0:47 C I'm a badman	5x8 1/1	10x
	1:07 Rep _ Ooh-ah	4x8 8x PULSE (16 cts)	2x
2	1:22 V2 Building a	5x8 2/2 MID-GRIP BRUSTPRESSE	5x
	1:42 C I'm a badman	5x8 1/1	10x
	2:01 Rep _ Ooh-ah	4x8 8x PULSE (16 cts)	2x
ÜBERGANG	2:17 Instr (Guitar)	2x8 ÜBERGANG: BENCH PUSHUP	
3	2:24 Rep I'm a badman	3x8 2/2 BENCH PUSHUP	3x
	2:36 C I'm a badman	5x8 1/1	10x
	2:55 Rep _ Ooh-ah	8x8 8x PULSE (16 cts)	4x
ÜBERGANG	3:27 Instr (Guitar)	3½x8 ÜBERGANG: WIDE-GRIP BRUSTPRESSE	
4	3:40 V3 I'm cool	3x8 2/2 WIDE-GRIP BRUSTPRESSE	3x
	3:52 C I'm a badman	5x8 1/1	10x
	4:11 Rep _ Ooh-ah	4x8 8x PULSE (16 cts)	2x
5	4:27 Instr (Guitar)	5x8 2/2 WIDE-GRIP BRUSTPRESSE	5x
	4:46 C I'm a badman	5x8 1/1	10x
	5:06 Rep _ Ooh-ah	8x8 8x PULSE (16 cts)	4x
	5:37 Outro	1x8 Stange ablegen	

ERHOLUNG: Arme lockern und Schultern rollen. Brust-Stretch.

Bad Man > 5:44 Min.

3

1 MID-GRIP BRUSTPRESSE

EBENE 1

Coache die neue Mid-Grip Position mit Ausführungs-Setup-Cues. Benutze NÜTZ, um die Zielzonen zu coachen und einen großen Fokus auf perfektes Timing, besonders in den Pulses.

- Nimm deine Stange mit dem Mid Grip auf
- **Hände eine Handbreit nach innen an die Stange**
- Füße sind hüftbreit auseinander, nah am Step
- Senke deine Schultern
- **Bauchmuskeln angespannt, Rücken nah am Step**
- Superlangsam
- **Ziel ist die Brustmitte**
- **Ellbogen zur Stepkante** – das ist dein ROM
- Singles – runter und hoch
- **Ellbogen direkt unter deine Handgelenke**
- Schnelle Bottom Half Pulses
- Runter – 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, Pushup

2 MID-GRIP BRUSTPRESSE

EBENE 1/EBENE 2

Der erste Satz ist kurz, benutze also weiter Ebene 1 Ausführungs-Cues und coache = Timing, ROM und Zielzonen. Coache anschließend, wie man mehr aus dem Bench Press herausholt. Bringe den Fokus dann auf die Hebe-Phase des Press und auf das Anspannen der Brust, während du die Stange hochschiebst. Spüre, wie das für mehr Muskelaktivierung sorgt. Ermutige alle dazu, die Zielzonen, den ROM und das Timing in den Pulses zu erreichen, auch dann, wenn die Ermüdung einsetzt, denn dann beginnt der Muskelaufbau.

- **Der Fokus liegt darauf, deine Brust beim Pressen anzuspannen**
- **Wir verändern die Handposition, um die Muskelaktivierung zu verändern**
- **Wir ändern unseren Körper**
- Die Pulses sind dran
- **Beleibe tief und mache weiter**
- **Fühlst du schon deine Brust und Arme?**

PUMP-FACT

Die Les Mills Studie zur Muskelaktivierung bei Bench Presses und Pushups zeigt, dass eine veränderte Griffweite die Aktivierung in der Brustmuskulatur verändert. Wenn wir die Muskelaktivierung variieren, maximieren wir unseren Trainingseffekt und können während des ganzen Tracks ein höheres Intensitätslevel beibehalten.

3 BENCH PUSHUP

EBENE 1/EBENE 2

Die Pushups sind herausfordernd. Coache die Optionen, damit jeder erfolgreich ist. Motiviere sie auch immer wieder dazu nicht aufzuhören! Mit welchem motivierenden Coaching hältst du deine Teilnehmer vom Aufgeben ab? Gratuliere allen am Ende des Satzes zu ihrem Einsatz.

- **Schnell hinter deinen Step**
- Knie oder Zehen
- **Senke die Brust auf Ellbogenhöhe**
- Erreiche jedes Mal die Zeitzone
- Der Track wird herausfordernd. Wenn du die Zielzonen nicht erreichst, bringe die Knie näher an den Step
- 8x Pulses – seid ihr bereit, Mädels?
- **Bauchmuskeln anspannen und den Rücken lang und gestreckt lassen**
- Schiebe beim Hochpushen den Step von dir weg
- Klopfe dir selbst auf die Schulter für deine gute Arbeit – von Mid Grip zum Wide Grip

4 & 5 WIDE-GRIP BRUSTPRESSE

EBENE 1/EBENE 2/EBENE 3

In diesem letzten Arbeitssatz benutzen wir den Wide Grip. Bringe alle schnell zurück auf den Step, coache Zielzonen, ROM und Timing. Verbessere mit Ebene 2-Cues die Ausführung und beeinflusse die Intensität in den Übungen. Dafür stellen wir sicher, dass unsere Teilnehmer Timing und ROM einhalten, besonders in den Pulses – so erreichen wir Ermüdung. Haben alle das Gefühl, sie könnten die Stange biegen? Denn so können sie mehr Isolation erzeugen. Ebene 3 dreht sich um Motivation – deine Stimme und Sprache ist ein wichtiger Faktor: Sie helfen allen, die Ziellinie zu erreichen. Lobe deine Teilnehmer und ermutige sie dazu, noch mehr zu geben. Es ist unser Ziel, die Teilnehmer zum Ziel und zu Ergebnissen zu führen!

- **Vom Mid Grip zum Wide Grip**
- **Nimm deine Hantelstange, lege dich auf den Step**
- **Stange zur Brustmitte**
- **Ellbogen bis Stepoberkante**
- Höre zu, Füße nah am Step
- **Bauchmuskeln angespannt**
- "Are you ready for love?" (singe die Lyrics mit)
- 8x Bottom Pulses
- **Beleibe tief, hoch und weg**
- Die Isolationsphase formt und definiert den Körper
- **Sauge die Musik auf**
- Überlade die Brust, versuche die Stange zu verbiegen
- Das bringt dir die gewünschten Ergebnisse
- Ich bin hier, um euch ein gutes Gefühl zu geben
- Letzter Satz mit Pulses bis zur Ziellinie
- **Bauchmuskeln anspannen und überladen**
- **Mache den Unterschied – jede Wiederholung zählt**

4 RÜCKEN

GEWICHTSWAHL

REGELMÄSSIGE TN: Stange mit Brust-Gewicht oder mehr. 1x mittlere/große Scheibe

NEUE TN: Stange mit Brust-Gewicht
1x kleine Scheibe

Option: 4x Clean & Press und 4x Deadrow anstelle von 8x Clean & Press

STANGE 
1x SCHEIBE 

ZEIGE

Clean & Press

TRACK-FOKUS

Fokussiere dich auf das klare Coaching der Ausführung des Deadlift, um die Effektivität der Bewegung zu maximieren. Immer die Option 4x Clean & Press und 4x Deadrow anstelle von 8x Clean & Press.

MUSKEL-FOKUS

Deadlift/Clean & Press/Squat Plate Press:
Hintere Kette – Pomuskeln, Hamstrings, unterer und oberer Rücken
Deadrow: Latissimus

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:05 Intro	2x8 SET-Position	
	0:12 Instr (B up)	2x8 SHOULDER ROLL	1x
	0:19 (Pulsing rhythm)	4x8 2/2 DEADLIFT	4x
	0:33 (Beat & rhythm)	8x8 1/1 DEADROW	8x
ERHOLUNG	1:02 (Low)	4x8 Stange ablegen. Rumpf-Twists	
2	1:17 V1 _ Looked inside	8x8 4/4 DEADLIFT	4x
	1:46 Ref _ And I want	8x8 3/1	8x
	2:14 Ref _ Go	4x8 2/2	4x
	2:28 Instr (Dubstep)	8x8 1/1 CLEAN & PRESS (8 cts) Option: 4x CLEAN & PRESS, 4x DEADROW	8x
	2:57 Ref _ I am everywhere	4x8 3/1 DEADLIFT Hände springen auf die letzten 2 cts weit auseinander	4x
	3:11 Instr (Heavy synth)	12x8 TRIPLE WIDE DEADROW (16 cts)	6x
ERHOLUNG	3:54 (Low)	4x8 Stange ablegen. Rumpf-Twists	
3	4:08 Instr (Dubstep)	8x8 1/1 CLEAN & PRESS (8 cts) Option: 4x CLEAN & PRESS, 4x DEADROW	8x
	4:37 Ref _ I am everywhere	4x8 3/1 DEADLIFT Hände springen auf die letzten 2 cts weit auseinander	4x
	4:51 (Pulsing melody)	12x8 TRIPLE WIDE DEADROW (16 cts)	6x
ERHOLUNG	5:35 (Low)	4x8 Stange ablegen, Scheibe nehmen	
4	5:49 Instr (Pulsing synth)	8x8 PLATE SQUAT PRESS MID Stance	16x

ERHOLUNG: Rumpf-Twists, Mittlerer- und oberer Rücken-Stretch (Hände vorn verschränken, Kinn einziehen, Schultern weit auseinander ziehen). Unterer Rücken-Stretch (Ellbogen zu den Oberschenkeln, Kinn einziehen, Wirbelsäule aufrichten).

Creation > 6:21 Min.

4

1 DEADLIFT / DEADROW

EBENE 1

Coache deine Teilnehmer mithilfe von Positions- und Ausführungs-Setup- und NÜTZ-Cues, wie sie die Bewegungen ausführen sollen.

DEADLIFT

- *SET-Position*
- *Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt*
- *Stange bis oberhalb Kniehöhe*
- *Kippe aus den Hüften nach vor*
- *Lasse die Stange nach unten gleiten*

DEADROW

- *Stange zu den Knien, Bauch, Knie und hoch*
- *Ellbogen ran und nach hinten*
- *Brust hoch und Bauchmuskeln anspannen*
- *Schulterblätter zusammenziehen*

2 DEADLIFT / CLEAN & PRESS / TRIPLE WIDE DEAD ROW

EBENE 1/EBENE 2

Der erste Arbeitssatz ist kurz. Coache also weiterhin Ebene 1 Ausführungs-Cues, damit sich die Class mit großartiger Technik bewegt. Du hast in diesem Block einen langen Satz mit Deadlifts, bei dem du wunderbar Ebene 2 coachen kannst, um die Ausführung zu verbessern und die Intensität zu verbessern. Coache die Aktivierung im oberen Rücken für die Deadlifts mithilfe von vielen verschiedenen internen und externen Coaching-Cues. Klare Ebene 1-Cues für die Clean & Presses und Wide Deadrows werden zum Erfolg führen. Denke daran, großartige Trainer halten inne, schauen sich um und sehen, reagieren dann auf die Bedürfnisse der Teilnehmer und helfen bei der korrekten Ausführung. Unterrichte deine Teilnehmer und mache sie bereit für die Veränderung.

DEADLIFT

- *Langsam, bis zu deinen Knien*
- *Schiebe dich durch die Fersen bei dem Weg nach oben*
- *Versuche Folgendes – versuche deine Hände hinter deine Beine zu ziehen*
- *Lasse die Stange mit den Oberschenkeln verschmelzen*
- *Das wird deine Haltungsmuskulatur vorbereiten, auf das Krafttraining*
- *Richte deine Ellbogen nach hinten und versuche die Stange um die Beine herumzubeugen*
- *Spüre, wie dein oberer Rücken aktiviert wird*

CLEAN & PRESS

- *8 hintereinander*
- *Auffangen, pressen, auffangen, entspannen*
- *Stange eng am Körper*
- *Beuge deine Knie und komme unter die Stange*
- *Bauchmuskeln beim Pressen anspannen*
- *Setze die Hüften bei jedem Auffangen nach hinten*
- *2x Squats*

TRIPLE WIDE DEADROW

- *Hände weit*
- *Triple Row 3, 2, 1*
- *Vom Knie zu den unteren Rippen*
- *Ellbogen weit und hoch*
- *Ziehe die Schulterblätter zusammen*
- *Es dreht sich hier alles um die Haltung*

3 CLEAN & PRESS / DEADLIFT / TRIPLE WIDE DEADROW

EBENE 2/EBENE 3

Dies ist der finale große Block mit der Stange. Ebene 2-Cues, die sich darauf konzentrieren, dass man schnell unter die Stange kommt, werden im Clean & Press die Intensität steigern. Ein Fokus auf Unterkörperstabilität in den Triple Deadrows wird deinen Teilnehmern die Isolation im Rücken geben und sie ins Ziel führen. Mit Ebene 3 Motivations-Cues maximieren sie ihre Ergebnisse! Zeige deine Liebe zum Workout durch verbildliche Technik, wenn die Ermüdung eintritt. Lasse sie nicht aus dem Workout aussteigen.

- *SET-Position*
- *Hebe deine Fersen und springe unter die Stange*
- *Schnelle Ellbogen*
- *Ziehe deinen ganzen Körper unter die Stange*
- *So erzeugst du die Kraft, damit sich der Press mühelos anfühlt*
- *Wir sind dabei, mit den Deadlifts und Triple Deadrows Kraft aufzubauen*
- *Ziehen und schieben*
- *Grabe deine Fersen in den Boden*
- *Sinke tiefer in die Hüften*
- *Lasse deinen Körper einrasten*
- *Steigere die Intensität, indem du weniger bouncst*
- *Spüre das Brennen im Rücken*

4 PLATE SQUAT PRESS

EBENE 1/EBENE 2/EBENE 3

Es gibt nur 16x Squat Presses am Ende des Tracks. Gib deshalb ein klares Setup für die Ausführung in den ersten 8 Wiederholungen. Benutze in den letzten 8 Wiederholungen eine Mischung von Ebene 2 und 3 Cues, um deine Class bis ins Ziel zu bringen.

- *Letzter Satz: 16x Squat Presses*
- *Nimm eine Scheibe*
- *Füße etwas weiter als hüftbreit*
- *Scheibe hoch vor der Brust*
- *Squat Press nach unten und hochtreiben*
- *Po nach unten und hinten*
- *Po stoppt knapp über Kniehöhe*
- *Bauchmuskeln anspannen*
- *Brust heben*
- *Bereit zum Fliegen*
- *Komprimiere deinen Muskel so wie eine Spiralfeder*
- *Explodierte, katapultiere die Scheibe von der Brust aus weg*

PERFORMANCE

Die Musik ist groß und gefühlvoll, passe also deine Stimme den Steigungen und ruhigen Parts der Musik an. Die GROSSE Performance kommt von deinen Handlungen. SEI das beste physische Vorbild, das du sein kannst. Inspiriere mit deiner körperlichen Fitness deine Teilnehmer dazu, sich selbst herauszufordern!

INTENSITÄT

Kurze Pausen zwischen den Sätzen steigern garantiert die Herzfrequenz. Die Clean & Presses sorgen für einen metabolischen Effekt, der dazu führt, dass wir während und nach der Class Kalorien verbrennen.

PUMP-FACT

Externe Cues konzentrieren sich auf ein visualisierte Ergebnis dieser Übung. "Versuche, die Stange um deine Beine herumzubeugen" hilft deiner Class, den oberen Rücken während der Deadlifts zu aktivieren. Der passende interne Cue wäre hier "Richte deine Ellbogen nach hinten". Versuche beides in deiner nächsten Class und achte darauf, ob du den Unterschied bei der Technik deiner Teilnehmer entdecken kannst.

4 BONUS RÜCKEN

GEWICHTSWAHL

STANGE 

REGELMÄSSIGE TN: Stange mit Brust-Gewicht oder mehr

NEUE TN: Stange mit Brust-Gewicht

ZEIGE

Clean & Press

TRACK-FOKUS

Fokussiere dich darauf, die Ausführung der Wide Deadrows und Wide Deadlifts klar und deutlich zu coachen, um die Effektivität der Bewegungen zu maximieren.

MUSKEL-FOKUS

Deadlift/Clean & Press: Hintere Kette – Gesäßmuskeln, Hamstrings, unterer und oberer Rücken
Wide Deadrow/Wide Deadlift: Latissimus, obere Rückenmuskeln

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:04 Intro (Piano)	2x8 SET-Position	
	0:12 (Piano)	2x8 SHOULDER ROLL	1x
	0:18 C Turn _ up	8x8 1/1 DEADROW	8x
	0:45 V1 _ I set my soul	8x8 2/2 DEADLIFT	8x
	1:12 C Turn _ up	8x8 KOMBI (16 cts): 1x 1/1 CLEAN & PRESS (8 cts) 1x 1/1 DEADROW (8 cts) Springe mit den Händen auf den letzten 2 cts weit auseinander	4x
	1:40 Ref Baby, baby	8x8 3/1 WIDE DEADLIFT	8x
ERHOLUNG	2:06 V2 _ If that's what	3x8 Stange ablegen. Rumpf-Twists	
2	2:16 Love	1x8 SHOULDER ROLL	1x
	2:20 C Turn _ up	8x8 KOMBI (16 cts) Springe mit den Händen auf den letzten 2 cts weit auseinander	4x
	2:47 Instr (Trumpets)	7x8 1/1 WIDE DEADROW	7x
	3:11 (Electric guitar)	4x8 TRIPLE WIDE DEADROW (16 cts)	2x
	3:24 Ref Baby, baby	8x8 3/1 WIDE DEADLIFT	8x
ERHOLUNG	3:51 V3 _ If that's what	3x8 Stange ablegen. Rumpf-Twists	
3	4:01 Love	1x8 SHOULDER ROLL	1x
	4:05 C Turn _ up	8x8 KOMBI (16 cts) Springe mit den Händen auf den letzten 2 cts weit auseinander	4x
	4:32 Instr (Trumpets)	7x8 1/1 WIDE DEADROW	7x
	4:55 (Electric guitar)	4x8 TRIPLE WIDE DEADROW (16 cts)	2x

ERHOLUNG: Rumpf-Twists, Mittlerer- und oberer Rücken-Stretch (Hände vorn verschränken, Kinn einziehen, Schultern weit auseinander ziehen). Unterer Rücken-Stretch (Ellbogen zu den Oberschenkeln, Kinn einziehen, Wirbelsäule aufrichten).

Turn Up > 5:15 Min.

4

1 DEADROW / DEADLIFT / CLEAN & PRESS / WIDE DEADLIFT

EBENE 1

Coache deine Teilnehmer, wie sie die Bewegungen ausführen können. Benutze dafür Positions- und Ausführungs-Setup- und NÜTZ-Cues für eine vorbildliche Hebetchnik in diesem ersten Block.

DEADROW

- **SET-Position**
- *Mache eine Shoulder Roll – nach oben, hinten und unten*
- *Single Deadrow 1, 2, 3, 4*
- **Stange zu den Knien, Bauch, Knien und hoch**
- **Ellbogen ran und nach hinten**
- **Brust hoch und Bauchmuskeln anspannen**
- **Schulterblätter zusammenziehen**

DEADLIFT

- *Nach unten, unten, hoch, hoch*
- **Stange zu den Knien**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- **Kippe aus den Hüften vor**
- *Schiebe die Stange nach unten*

CLEAN & PRESS/DEADROW

- *Kombi – 1x Clean, 1x Deadrow*
- *Auffangen, pressen, auffangen, resettet*
- **Lasse die Stange eng am Körper**
- **Beuge die Knie, um das Gewicht abzufangen**
- **Spanne deine Bauchmuskeln an, wenn du die Stange hoch über den Kopf presst**

WIDE DEADLIFT

- *Neue Bewegung, Hände weit auseinander*
- *Es ist Zeit, um alle Muskeln im oberen Rücken anzuspannen*
- **Selber ROM – Stange zu den Knien**
- **Halte die Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- *Zeige mit den Ellbogen nach hinten, um die Rückenmuskeln zu aktivieren*
- *Spürst du es?*

2 CLEAN & PRESS / DEADROW / WIDE DEADROW / WIDE DEADLIFT

EBENE 1/EBENE 2

Die Kombination von Clean & Press und Deadrow kommt schnell in diesem Block – gute Timing-Pre-Cues sind wichtig, um die Teilnehmer vorzubereiten. Wenn du das Timing vermittelt hast, richte den Ebene 2-Fokus auf den Antrieb aus der Hüfte und schnelle Ellbogen unter die Stange. So können sie die Intensität beeinflussen und ihre Bewegungsausführung verbessern. Wir führen den Wide Deadrow mithilfe von klaren Zielzonen und Ebene 1 ROM-Cues für großartige Ausführung in diesem Block ein. Der lange Satz Wide Deadlifts bietet eine Möglichkeit an, Ebene 2-Schwerpunkte zu coachen, für eine verbesserte Ausführung und mehr Intensität. Coache die Aktivierung des oberen Rückens für die Deadlifts, indem du verschiedene interne und externe Coaching-Cues benutzt.

CLEAN & PRESS/DEADROW

- *Zeit, die Intensität zu steigern*
- *Clean & Press & Row*
- *Hüften immer nach hinten setzen*
- *Spüre den Antrieb aus den Hüften*
- *Kommen wir mit den Ellbogen schnell unter die Stange*
- *Benutze deine Beine*
- *Squat und schieben, dann rudern*

WIDE DEADROW

- *Hände weit auseinander*
- **Von den Knien zum unteren Rippenbereich**
- *Ellbogen weit und hoch*
- *Schultern weg von den Ohren*
- **Ziehe die Schulterblätter zusammen**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- *Spüre das Training*

WIDE DEADLIFT

- *Schließe die Hüften nach hinten*
- *Brust bleibt aufrecht*
- *Hier ein Tipp: Presse die Stange gegen deine Oberschenkel*
- *Drehe deine Ellbogen nach hinten*
- *Spüre, wie dein oberer Rücken aktiviert wird*
- *Das wird dir eine stärkere und bessere Haltung bringen*

3 CLEAN & PRESS / WIDE DEADROW

EBENE 2/EBENE 3

Dies ist der finale Block! Ebene 3-Cues und Motivations-Cues helfen, beim Clean & Press die Resultate zu maximieren. Ein Fokus auf Unterkörper-Stabilität in den Triple Wide Deadrows wird es deinen Teilnehmern erleichtern, die Ziellinie zu erreichen. Zeige deine Liebe zum Workout durch vorbildliche Technik, wenn die Ermüdung einsetzt. Halte sie davon ab, aus dem Training auszusteigen. Intrinsische und Extrinsische Motivation wird ihnen ins Ziel helfen!

- *Finaler Satz – Power und Kraft*
- *Hebe die Stange hoch, hebe das Dach hoch*
- *Singt den Songtext mit*
- *Die Stange geht hoch und dann setzen wir um*
- *Wide Deadrow – spüre, wie der Rücken arbeitet*
- *Ziehe die Stange fest zum Core ran*
- *Benutze deine Beine – fühle dich stark und geerdet*
- *Das ist Krafttraining*
- *Ich möchte, dass ihr die Stange durch den Körper hindurchzieht*
- *Das ist es, wo die Resultate entstehen*
- *Wie sehr willst du es?*

PERFORMANCE

Dieser Song ist eingängig und energiegeladen. Stimmlich passt du dich den Steigungen und ruhigen Parts der Musik an. Achte darauf, dass du nicht übercoachst, das würde die Musik in ihrer Wirkung hemmen. Performance kommt durch deine Handlungen – SEI das beste physische Vorbild, dass du sein kannst, um deine Teilnehmer dazu zu inspirieren, sich selbst körperlich herauszufordern!

INTENSITÄT

Kurze Pausen zwischen den Sätzen stellen sicher, dass die Herzfrequenz oben bleibt. Die Clean & Presses sorgen für einen metabolischen Effekt, mit dessen Hilfe du während und nach der Class Kalorien verbrennst.

PUMP-FACT

Wenn wir die Hände im Deadlift und im Deadrow weit auseinander nehmen, steigert das die Spannung in den Schulterrotatoren, denn die Schulterblätter bewegen sich nach außen und weg von der Wirbelsäule. Wenn wir die Schulterblätter dann zusammenziehen, feuert das diese zentralen Haltungsmuskeln an. Das ist ein großartiges Haltungstraining, mit dem wir die Schultern stabilisieren und Verletzungen vorbeugen.

5 ARME – TRIZEPS

WENDE DICH AN DEINE NEUEN TEILNEHMER UND LASSE SIE WISSEN, DASS SIE JETZT, WENN SIE MÖCHTEN, DIE CLASS VERLASSEN KÖNNEN

Me Too > 4:52 Min.

5

GEWICHTSWAHL

REGELMÄSSIGE TN: Stange mit Warmup- oder mehr Gewicht
1x medium/große Scheibe
NEUE TN: Warmup-Gewicht auf der Stange
1x kleine Scheibe



ZEIGE

TRIZEPS Press Pull-Over

TRACK-FOKUS

Coache klar und deutlich die Ausführung für den Press Pull-Over und danach, wie man die Technik verbessern kann, um die Isolation zu erreichen.

MUSKEL-FOKUS

Trizeps Extensions: TRIZEPS
Trizeps Press Pull-Over und Trizeps Pushups: Trizeps und Deltamuskeln
Standing Trizeps OH Extensions: Trizeps

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:05 Intro (Drum roll)	3x8 Setup TRIZEPS EXTENSION auf dem Step	
	0:17 Instr (Strum)	2x8 4/4 TRIZEPS EXTENSION	1x
	0:25 V1 Who's that	4x8 2/2	4x
	0:40 PC _ I thank God	4x8 1/1/2	4x
	0:55 C If I was you	4x8 2/2 TRIZEPS PRESS PULL-OVER (16 cts)	2x
2	1:08 Br To _	1x8 HALTEN	
	1:13 V2 I walk in like	4x8 2/2 TRIZEPS EXTENSION	4x
	1:28 PC _ I thank God	4x8 1/1/2	4x
	1:43 C If I was you	8x8 2/2 TRIZEPS PRESS PULL-OVER (16 cts)	4x
ÜBERGANG	2:14 PC _ I thank God	2x8 ÜBERGANG: TRIZEPS PUSHUP auf dem Step	
3	2:21 _ And I cant	2x8 1/3 BENCH TRIZEPS PUSHUP Optionen: Auf Zehen oder Knien	2x
	2:29 C If I was you	8x8 1/1	16x
ÜBERGANG	2:59 Br (Low)	1½x8 ÜBERGANG: Zurück zum Step mit Stange	
4	3:04 V3 I walk in like	4x8 2/2 TRIZEPS EXTENSION	4x
	3:20 PC _ I thank God	4x8 1/1/2	4x
	3:34 C If I was you	8x8 2/2 TRIZEPS PRESS PULL-OVER (16 cts)	4x
ÜBERGANG	4:05 PC _ I thank God	2x8 ÜBERGANG: Scheibe nehmen, STEHENDE OVERHEAD EXTENSION	
5	4:12 _ And I can't	2x8 1/3 STEHENDE OVERHEAD EXTENSION SET Stance	2x
	4:20 C If I was you	8x8 1/1	16x

ERHOLUNG: Arme lockern; Trizeps-Stretches.

1 TRIZEPS EXTENSION / TRIZEPS PRESS PULL-OVER

EBENE 1

Coache Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Setup für die Trizeps Extension und Press Pull-Over mithilfe von NÜTZ. Nimm einen Cue nach dem anderen, lasse jeden Cue bei den Teilnehmern ankommen, damit sie die Ausführung der Übung verstehen können.

TRIZEPS EXTENSION

- **Schulterweiter Griff an die Stange**
- **Bauchnabel einziehen und Bauchmuskeln anspannen**
- **Schultern nach hinten und unten**
- **Extension superlangsam 4/4**
- **Stange zur Stirn**
- **Lasse die Ellbogen über den Schultern**
- **Strecke den ganzen Weg bis zur Decke**
- **Ellbogen zeigen zur Decke**

TRIZEPS PRESS PULL-OVER

- **Jetzt nach unten, über Kopf, n. hinten u. strecken**
- **Ellbogen zum Step**
- **Die ganze Strecke über Kopf**
- **Bauchmuskeln anspannen**

2 TRIZEPS EXTENSION / TRIZEPS PRESS PULL-OVER

EBENE 1/EBENE 2

Dieser Block wiederholt die Trizeps Extension und Press Pull-Over-Übungen. Block 1 ist kurz, darum wiederhole die Ebene 1 Ausführungs- und Timing-Cues für großartige Technik bei Extensions und Pull-Over. Ebene 2-Cues für Stabilität helfen, Intensität aufzubauen, die in den Trizeps die Isolation erzeugen. Die Nutzen helfen den Teilnehmern, sich weiter auf die Arbeit zu konzentrieren.

TRIZEPS EXTENSION

- **Setup wd., richte deine Ellbogen zu den Zehen**
- **Stirn und gerade zur Decke**
- **Zeigen deine Ellbogen gerade zur Decke?**
- **Wir machen das, um die Trizeps aufzuladen**
- **Finde den Rhythmus: nach unten, halten, langsam, langsam**
- **Wir bauen auf dem Weg nach oben Spannung in den Armrückseiten auf**

TRIZEPS PRESS PULL-OVER

- **Richtungswechsel – Press Pull-Over**
- **Ellbogen zum Step**
- **Über Kopf**
- **Zurückziehen und zur Decke strecken**
- **Raste deinen unteren Rücken Richtung Step ein**
- **Isolation in den Trizeps**
- **Aktivierung der Latissimus, Brust und Schultern**

3 BENCH TRIZEPS PUSHUP

EBENE 1/EBENE 2

Das ist der einzige Satz Pushups. Coache daher die Ebene 1 Ausführung für den Pushup inklusive Optionen, damit alle erfolgreich sein können. Vergiss nicht deine Hardcore-Teilnehmer mit der Zehen-Option bei den Pushups herauszufordern.

- **Schneller Übergang für die Pushups**
- **Hände unter die Schultern**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Schnell, langsam**
- **Brust auf Ellbogenhöhe**
- **Singles, nach unten, hoch**
- **Wenn du mehr ROM brauchst, bringst du deine Knie unter die Hüften**
- **Zeigt mir eure Entschlossenheit, hoch auf die Zehen**
- **Schiebe deinen Körper weg vom Step**

4 TRIZEPS EXTENSION / TRIZEPS PRESS PULL-OVER

EBENE 2/EBENE 3

Der Übergang zurück zum Step ist schnell. Sorge dafür, dass du frühzeitig pre-cue und für alle verständlich das Setup wiederholst, um dann in den letzten Arbeitssatz mit Hantelstange zu starten. Teilnehmer kennen die Übungen, deshalb kannst du Ebene 2-Cues benutzen, um mit großartiger Technik mehr Intensität zu erzeugen. Erkläre ihnen auch die Nutzen, die sie aus diesem Workout ziehen.

- **Du weißt, was du tun ist**
- **Ziehe die Ellbogen nach innen, halte die Belastung in den Trizeps**
- **Was spürst du?**
- **Die Arme werden auf diese Weise stärker gekräftigt**
- **Halte die Ellbogen nach innen gezogen**
- **Presse Pull-Over**
- **Jetzt einen größeren ROM**
- **Sorge dafür, dass der untere Rücken Richtung Step presst**
- **Liebe diese Übung**
- **Viele Muskeln arbeiten zusammen und machen sie so funktionell**

5 STEHENDE OVERHEAD EXTENSION

EBENE 1/EBENE 2/EBENE 3

Coache Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Setup für die Overhead Extensions. Ebene 2 bringt den Fokus auf Isolation und Ebene 3 dreht sich darum, dein besseres Ich zu feiern!

- *Nimm dir eine Scheibe*
- *Setup für Stehende Overhead Extension*
- *Füße unter die Hüften, Ellbogen ran und schiebe die Scheibe über Kopf*
- *Schnell und langsam*
- **Scheibe zum unteren Nackenbereich**
- **Volle Streckung nach oben**
- *Nach unten und wieder hoch*
- **Ellbogen ran**
- **Brust aufgerichtet, Bauchmuskeln angespannt**
- *Halte den Körper ruhig und angespannt*
- *Ellbogen so hoch wie du kannst*
- *Ihr wollt großartig aussehen, eine bessere Version von dir werden*

PUMP-FACT

Les Mills Research lehrt uns, dass, wenn wir neuen Teilnehmern gestatten, nach Track 4 zu gehen, sie eine graduelle Einführung in das BODYPUMP Programm bekommen. Dadurch können neue Teilnehmern die Class ihrem Fitness-Level entsprechend anpassen und sich auf eine erfolgreiche Trainingsarbeit vorbereiten.

6 ARME – BIZEPS

GEWICHTSWAHL

Kleine bis mittlere Scheiben

2x SCHEIBEN

ZEIGE

Mid-Range Pulse

TRACK-FOKUS

Coache eine exakte Ausführung des Mid-Range Pulse, damit deine Class die Intensität schnell spürt, und verbinde sie mit den großartigen Lyrics.

MUSKEL-FOKUS

Bizeps

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:06 Intro	2x8 SET-Position	
	0:18 C Oh my lord	4x8 4/4 PLATE CURL SET Stance	2x
	0:29 Instr (Guitar)	2x8 8x MID-RANGE SLOW PULSE (16 cts)	1x
	0:40 V1 I got a lot	8x8 3/1 Schritstellung	8x
	1:03 PC _ Now ooh	4x8 1/1/2 SET Stance	4x
	1:15 QC Oh my lord	4x8 4/4	2x
	1:26 C Oh my lord	4x8 1/1	8x
	1:38 Instr (Guitar)	2x8 8x MID-RANGE SLOW PULSE (16 cts)	1x
2	1:49 V2 Graduated baby	8x8 3/1 PLATE CURL Schritstellung	8x
	2:12 PC _ Now ooh	4x8 1/1/2 SET Stance	4x
	2:23 QC Oh my lord	4x8 4/4	2x
	2:35 C Oh my lord	4x8 1/1	8x
	2:46 Instr (Guitar)	2x8 8x MID-RANGE SLOW PULSE (16 cts)	1x
	2:58 Ref Take it up	4x8 4/4 PLATE CURL	2x
	3:09 Instr (Guitar)	4x8 8x MID-RANGE SLOW PULSE (16 cts)	2x
ERHOLUNG	3:32 Br (Silence)	1x8 HALTEN. RESET	
3	3:35 V3 Graduated baby	8x8 3/1 PLATE CURL Schritstellung	8x
	3:58 PC _ Now ooh	4x8 1/1/2 SET Stance	4x
	4:09 QC Oh my lord	4x8 4/4	2x
	4:20 C Oh my lord	4x8 1/1	8x
	4:32 Instr (Guitar)	2x8 8x MID-RANGE SLOW PULSE (16 cts)	1x
	4:44 Ref Take it up	4x8 4/4 PLATE CURL	2x
	4:55 Instr (Guitar)	4x8 8x MID-RANGE SLOW PULSE (16 cts)	2x

ERHOLUNG: Arme lockern. Bizeps-Stretches. Daumen nach innen und unten, Arme nach hinten.

Who's With Me > 5:20 Min.

1 PLATE CURL

EBENE 1

Gib klare Cues im Positions- und Ausführungs-Setup mit Fokus auf Zielzonen, Tempo und ROM. Es gibt viele Tempowechsel, deshalb musst du präzise precuen, damit deine Class keine Wiederholung verpasst.

- Nimm deine Scheiben
- SET-Position
- Bauchmuskeln anspannen
- Rolle mit den Schultern
- Superlangsam
- Langsamer Mid-Range Pulse
- Scheibe 2,5 cm nach oben und nach unten
- Scheiben über die Schultern
- Den ganzen Weg bis zu den Oberschenkeln senken
- Ellbogen direkt unter Schultern
- Hebe deine Brust
- Bleib geerdet
- Von langsamen zu schnellen Bewegungen
- Voller ROM
- Denke daran: 2,5 cm nach oben und nach unten

2 PLATE CURL

EBENE 2

Bringe in diesem Satz den Fokus auf Haltung, sodass deine Class die Intensität und Isolation spüren kann. Coache den ROM in der Mid-Range und Singles-Kombi und Sorge so für mehr Anspannung und damit schnelle Resultate. Bringe jetzt auch das musikalische Gefühl in den Track.... langsam und cool.

- Beobachtet mich
- Lasst eure Ellbogen direkt unter deinen Schultern, um die Bizeps aufzuladen
- Kannst du die Scheibe mit einer kompletten Auswärtsbewegung drehen?
- Das sorgt für Isolation
- Volle Drehung der Scheibe
- Zurück zur Kombi – langsam, schnell, langsam
- Von Schultern zu Oberschenkeln
- Voller ROM, der das Brennen isoliert
- 2 Runden Mid-Range Pulses
- Mit dieser Belastung formen und kräftigen wir unsere Bizeps
- Es geht darum zu spüren, wie schnell wir zu Resultaten kommen

3 PLATE CURL

EBENE 3

In Ebene 3 geht es darum, das musikalische Gefühl aufzugreifen und mit der Intensität der Pulses zu verbinden, damit es alle zusammen bis zur Ziellinie schaffen. Zeige, dass hartes Training Spaß machen kann – daraus entsteht intrinsische Motivation, die deinen Teilnehmern hilft erfolgreich zu sein. Sie werden das harte Arbeiten lieben. Wie bringst du deine Class zum Ziel?

- Letzte Runde = Noch 100 Sekunden
- Ich weiß, wir sind müde, aber jetzt geht's ums Ganze
- Bleibe aufrecht
- Bauchmuskeln fest anspannen
- "Singles in the air"
- Wer macht mit?
- Mid-Range Pulses
- In diesem Song geht es vor allem ums Gefühl
- Legt noch einen Zahn zu
- Gebt mal so richtig an!

INTENSITÄT

Intensität entsteht in den Mid-Range Slow Pulses und schnellen Singles. Hier können wir die größte Kraftproduktion erreichen. Die Übungen verlangen viel von den Muskeln und erzeugen schnellere Resultate.

PERFORMANCE

Performance entsteht, wenn du in der Essenz des Tracks bist: stark und geerdet führst du die Teilnehmer in das Gefühl und die Emotion des Songs. Das ist eine Kombi aus zur Musik passender Stimme, Mimik und Körpersprache. Es gibt viele Möglichkeiten, sich einfach auf den Song einzulassen und die Bewegung passieren zu lassen.

PUMP-FACT

Es gibt 3 Hauptmuskeln, die den Ellbogen beugen. Aber nur 1, der Unterarm und Bizeps auch nach außen dreht. Wenn wir beim Plate Curl eine Auswärtsdrehung hinzufügen, erreichen wir eine perfekte Isolation der Belastung im Bizeps.

7 BEINE – LUNGES

GEWICHTSWAHL

STANGE ☹

REGELMÄSSIGE TN: Bizeps- bis Brust-Gewicht
NEUE TN: Körpergewicht
Option: Nur Scheiben benutzen

ZEIGE

Lunge 90/90 Setup

TRACK-FOKUS

Coache deine Class, die Pulse-Kombi mit dem korrekten ROM auszuführen, damit sie die Muskeltension maximieren und so schneller Resultate erzielen.

MUSKEL-FOKUS

Squats/Lunges: Gesäßmuskeln und Quadrizeps

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:04 V1 Sorry, I aint	4x8 4/4 SQUAT MID Stance	2x
	0:19 You might knock	4x8 3/1	4x
	0:34 QC This time	4x8 1/3	4x
	0:50 C Not this time	8x8 KOMBI (16 cts): 3x PULSE (8 cts) 2x 1/1 (8 cts) Letzte 2 cts, Step mit R Bein zurück für LUNGE L	4x
2	1:19 V2 Sorry, I aint	4x8 2/2 LUNGE L	4x
	1:34 You might knock	4x8 3/1	4x
	1:49 QC This time	4x8 1/3	4x
	2:03 (B up)	4x8 1/1	8x
	2:18 C Not this time	8x8 KOMBI (16 cts): 3x PULSE (8 cts) 2x 1/1 (8 cts)	4x
ÜBERGANG	2:48 Br (Low)	½x8 ÜBERGANG: SQUAT WIDE Stance	
3	2:50 V3 Sorry, I aint	4x8 4/4 SQUAT WIDE Stance	2x
	3:04 You might knock	4x8 3/1	4x
	3:19 QC This time	4x8 1/3	4x
	3:33 C Not this time	8x8 KOMBI (16 cts) Letzte 2 cts, Step L Bein zurück für LUNGE R	4x
4	4:03 V4 Sorry, I aint	4x8 2/2 LUNGE R	4x
	4:18 You might knock	4x8 3/1	4x
	4:33 QC This time	4x8 1/3	4x
	4:48 (B up)	4x8 1/1	8x
	5:03 C Not this time	8x8 KOMBI (16 cts)	4x

ERHOLUNG: Beine lockern. Quadrizeps-Stretches.

No Money > 5:36 Min.

7

1 SQUAT MID STANCE

EBENE 1

Kurzer erster Satz Squats. Cue Positions- und Ausführungs-Setup, damit die Teilnehmer sich in einem guten ROM und Timing bewegen.

- **Stange auf den fleischigen Teil des oberen Rückens**
- **Mid-Stance Squat**
- **Füße etwas weiter als hüftbreit auseinander**
- **Zehen etwas nach außen drehen**
- **Bauchnabel einziehen und Bauchmuskeln angespannt**
- **Brust heben** und Schulterblätter nach unten in die Rippen schieben
- **Setze deine Hüften nach unten und hinten**
- **Knie in 90°-Winkel**
- **Schnell nach unten und langsam hoch**
- **Fange den Squat in der tiefen Position auf**
- **Triple Pulse und 2x Singles**
- **Bleibe tief und spüre die Quadrizeps**
- **Halte die Brust hoch**

2 LUNGE L

EBENE 1

Coache die grundlegenden Ebene 1-Cues für gute Technik beim Lunge. Etabliere die Positions- und Ausführungs-Setup für die Übung. Fokussiere dich darauf, bei der neuen Kombi der 3x Pulse und 2x Single Lunge superklar zu sein.

- **Langer Step zurück**
- **Tief und hoch fließend 2/2**
- **Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden**
- **Hinteres Knie Richtung Boden**
- **Hüften und Schultern gerade nach vorn**
- **Schnell nach unten und langsam nach oben**
- **Großer Push durch die vordere Ferse**
- **8x Singles**
- **Aus der Ferse pushen bedeutet, dass die Pomuskeln angefeuert werden**
- **Pulses erzeugen die Intensität**

INTENSITÄT

ROM und Timing sind der Schlüssel, um in den Beinen Druck aufzubauen. Die Pulses erzeugen Hitze und formen und kräftigen so die Beine. Wenn du siehst, dass Teilnehmer Schwierigkeiten haben, gib ihnen die Optionen die Stange/Scheibe im Track abzulegen. Der Schlüssel ist, jedem zu einem Erfolgserlebnis zu verhelfen.

PUMP-FACT

Die richtige Schrittlänge im Lunge erlaubt den Teilnehmern, die vordere Knieposition einzurasten, um das Knie direkt über dem Fußgelenk zu halten. Wenn wir diesen Schritt nicht lang genug machen, neigt das Knie dazu, sich über das Knie hinwegzuschieben. Das verstärkt den Druck auf das Gelenk.

3 SQUAT WIDE STANCE

EBENE 1/EBENE 2

Cue das Positions- und Ausführungs-Setup. Benutze NÜTZ, coache gute Technik im Squat – Tempo, Zielzonen und Beinausrichtung. Ebene 2-Cues beeinflussen die Intensität und achte darauf, dass deine Teilnehmer dabei nicht den ROM und das Timing aufgeben, besonders in den letzten 2 Sätzen der Kombi. Tief zu bleiben erzeugt Druck und formt die Beine schnell.

- **Wide Squat superlangsam**
- **Füße weiter als schulterweit auseinander**
- **Bauchnabel einziehen und Bauchmuskeln angespannt**
- **Hüften weiter zurück**
- **Schiebe die Knie nach außen, um die Pomuskeln anzuspanssen**
- **Po zur Knielinie**
- **Ihr seht stark aus, Team**
- **Wir bewegen uns zusammen**
- **Wir pumpen zusammen**
- **Wir sind One Tribe**
- **Denkt an die Kombi**
- **Genau in diesem Moment formen wir unsere Beine**

4 LUNGE R

EBENE 2/EBENE 3

Coache Timing- und Ausführungs-Cues, damit sich alle auf dem anderen Bein auch gut bewegen. Benutze Ebene 2-Cues, um deinen Teilnehmern zu helfen im ROM zu bleiben. So verstärken sie die Spannung und ermüden in den Pulses ihre Beine. Ebene 3 Motivations-Cues zusammen mit dem musikalischen Gefühl feiern deine Anstrengung und lassen dich Resultate erzielen.

- **Langer Step nach hinten auf die 2/2**
- **Wir müssen noch ein Bein trainieren**
- **Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden**
- **Schiebe den Boden weg und spüre deine Pomuskeln und Quadrizeps**
- **Diesmal wird es ernst beim Pushen**
- **Wir wollen starke Beine**
- **Du wirst nicht aufgeben**
- **Bleibe tief in den Pulses**
- **Begrüße das Brennen in den Beinen**
- **Jetzt gerade verändern sich deine Beine**
- **DER REP EFFEKT**

7 BONUS BEINE – LUNGES

GEWICHTSWAHL

1x SCHEIBE

REGELMÄSSIGE TN TN: Medium/große Scheibe

NEUE TN: Kleines Gewicht oder Körpergewicht

ZEIGE

Lunge 90/90 Pulse

TRACK-FOKUS

Coache deine Class, die Pulses mit guter Technik auszuführen. Mache dein Coaching präzise und verkaufe die Nutzen.

MUSKEL-FOKUS

Squats/Lunges: Pomuskeln und Quadrizeps

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:05 Intro _ Despacito	4x8 Setup für PLATE LUNGE L	
	0:26 Instr (Trumpets)	8x8 2/2 PLATE LUNGE L	8x
	0:48 (Windup)	2x8 1/1	4x
	0:56 (Funky beat)	4x8 3x PULSE (8 cts)	4x
	1:11 Ref Ven Conmigo _	4x8 16x PULSE (32 cts)	1x
	1:26 V1 Esta noche si	4x8 4/4 PLATE LUNGE L Auf den letzten 2 cts Step in SQUAT WIDE Stance, Scheibe bleibt vor den Schlüsselbeinen	2x
2	1:41 Rep _ Para bailer	2x8 4/4 PLATE SQUAT WIDE Stance	1x
	1:48 Ref Apreta _	4x8 2/2	4x
	2:03 Instr (Windup)	2x8 1/1	4x
	2:11 (Funky beat)	4x8 3x PULSE (8 cts)	4x
	2:26 Ref Ven conmigo _	4x8 16x PULSE (32 cts)	1x
ERHOLUNG	2:41 (Low)	4x8 Beine lockern. Step in LUNGE R	
3	2:54 V2 Mueve dale vamo	8x8 2/2 PLATE LUNGE R	8x
	3:25 Instr (Windup)	2x8 1/1	4x
	3:33 (Funky beat)	4x8 3x PULSE (8 cts)	4x
	3:47 Ref Ven conmigo _	4x8 16x PULSE (32 cts)	1x
	4:03 V3 _ Esta noche si	4x8 4/4 PLATE LUNGE R Auf den letzten 2 cts Step in SQUAT WIDE Stance, Scheibe bleibt vor den Schlüsselbeinen	2x
4	4:18 Rep _ Para bailer	2x8 4/4 PLATE SQUAT WIDE Stance	1x
	4:25 Ref Apreta _	4x8 2/2	4x
	4:40 Instr (Windup)	2x8 1/1	4x
	4:47 (Funky beat)	4x8 3x PULSE (8 cts)	4x
	5:02 Ref Ven conmigo _	4x8 16x PULSE (32 cts)	1x

ERHOLUNG: Beine lockern. Quadrizeps-Stretches.

Bailar > 5:22 Min.

7

1 PLATE LUNGE L

EBENE 1

Coache die grundlegenden Ebene 1-Cues für gute Technik beim Lunge: Gib das Positions- und Ausführungs-Setup für die Übung. Fokussiere dich darauf, bei den Timing-Cues und der Ausführung der Pulses superklar zu sein.

- Nimm eine Scheibe
- Halte die Scheibe in der linken Hand
- **Langer Step zurück** mit linkem Bein
- Nach unten und oben fließend 2/2
- **Hinteres Knie im 90°-Winkel Richtung Boden**
- **Hüften und Schultern gerade nach vorn**
- **Brust aufrecht und Bauchmuskeln anspannen**
- 4x Singles – voller ROM
- **Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden**
- 3x Pulses
- Du bleibst tief – mache die Bewegung klein

2 PLATE SQUAT WIDE STANCE

EBENE 1/EBENE 2

Cue Positions- und Ausführungs-Setup. Coache mithilfe von NÜTZ gute Technik im Squat – Tempo, Zielzonen und Beinausrichtung. Ebene 2-Cues beeinflussen die Intensität. Benutze sie und Sorge dafür, dass deine Class ROM und Timing beibehält, besonders in den Pulses. In der Bewegung tief zu bleiben sorgt für Druck in den Beinen, wodurch sie schnell geformt werden.

- Wide Squat superlangsam
- **Füße schulterweit auseinander**
- **Bauchnabel einziehen und Bauchmuskeln angespannt**
- Setze die Hüften weiter zurück
- **Schiebe die Knie nach außen**, um die Pomuskeln zu aktivieren
- **Po zur Knielinie**
- **Halte die Brust aufrecht**
- Bereit für die Pulses
- Die Scheibe will dich nach unten ziehen, also Brust hoch
- Bleibe tief und lasse den ROM klein
- Kennst ihr das Sprichwort: Stetes Beugen formt das Bein?

3 PLATE LUNGE R

EBENE 2/EBENE 3

Coache Timing- und Ausführungs-Cues, damit sich alle auf dem anderen Bein auch gut bewegen. Hilf deinen Teilnehmern mit Ebene 2-Cues, im ROM zu bleiben, damit sie das Brennen steigern und in den Pulses ihre Beine ermüden können. Ebene 3 Motivations-Cues zusammen mit dem musikalischen Gefühl helfen deiner Class durchzuhalten und Resultate zu erzielen.

- Was wir eben mit der einen Seite gemacht haben, machen wir nun mit der anderen
- Langer Step nach hinten auf die 2/2
- Brust hochheben
- Sorge dafür, dass dein vord. Knie n. außen schiebt
- Pulses geben dir die Ergebnisse
- Du weißt es – bleibe tief und spüre die Hitze
- Spüre das Feuer in deinen Beinen
- DER REP EFFEKT – forme und kräftige die Beine
- Nun können wir unsere Beine spüren
- Wenn du denkst es ist vorbei – langsam

4 PLATE SQUAT WIDE STANCE

EBENE 2/EBENE 3

Der letzte Satz ist hart – was willst du tun und sagen, um deine Teilnehmer davon abzuhalten, dass sie aus dem Workout aussteigen? Erinnere sie daran, die Hüften weiter zurückzusetzen, die Knie nach außen zu pressen und so mehr Intensität in die Beine zu bringen. Große Resultate werden durch die Pulses erzielt; tief zu bleiben erzeugt Hitze, formt und kräftigt die Beine. Benutze verschiedene Ebene 3-Cues, motivierende Sprache, die allen über die Ziellinie hilft. Vermittle deiner Class die großartigen Nutzen der Pulses!

- 4/4 Wide Squat
- Je langsamer, desto besser
- Hüften weiter nach hinten setzen
- Treibe dich aus den Fersen hoch
- Spanne deinen Po an
- 4x Singles – bist du bereit?
- Pulses bringen Resultate
- Spüre die Anspannung
- Spanne deine Bauchmuskeln an
- Fordere dich mit 16x Pulses heraus

INTENSITÄT

ROM und Timing sind wichtig, um Druck in den Beinen aufzubauen. Die Pulses erzeugen Hitze, die die Beine formt und kräftigt. Wenn du merkst, dass Teilnehmer Probleme haben, gib ihnen die Option, die Stange/Scheibe abzulegen während des Tracks. Es geht darum, dass alle erfolgreich sind.

PUMP-FACT

Mit einer Kombi von Lunges und Wide Squats können wir die Beinmuskeln aufladen, während wir die Belastung auf den Rumpf minimieren, während der Rumpf die ganze Zeit aufrecht bleibt. Dies ist ein großartiges Trainingstool für diese Phase der Class.

8 SCHULTERN

GEWICHTSWAHL

STANGE ☹

Stange mit Bizeps/Brust-Gewicht

Option: Benutze 2x leichte/medium Scheiben im ganzen Track

TRACK-FOKUS

Coache klar die Position und Ausführung aller Übungen, damit deine Class sich gut bewegen kann. Bringe gute Timing-Cues für die neue Bewegung: Slow Clean. Erkläre den Teilnehmern den Nutzen dieser großartigen Kräftigung für den Oberkörper.

MUSKEL-FOKUS

Stangen-Training: Deltamuskeln, Trapezmuskeln
Scheiben-Training: Muskeln des oberen Rücken, hintere Deltamuskeln

Pushup: Brustmuskeln, Trizeps, Deltamuskeln und Core

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:05 Intro 4x8	SET-Position	
	0:18 Instr (Electric guitar) 4x8	1/1 STEHENDER UPRIGHT ROW SET Stance	8x
	0:32 V1 _ I'm in a rave 4x8	2/2 Schrittstellung	4x
	0:46 Ref NOV said jump 4x8	1/1/2 SET Stance Nutze die letzten 4 cts für den Übergang in OVERHEAD PRESS	4x
	1:00 NOV said jump 4x8	1/1 STEHENDER OVERHEAD PRESS Schrittstellung	8x
2	1:13 (Heavier) 4x8	1/1 STEHENDER PUSH PRESS SET Stance	8x
	1:27 V2 Energy, in a 4x8	2/2 STEHENDER UPRIGHT ROW Schrittstellung	4x
	1:41 I bring vibe 4x8	1/1/2 SET Stance	4x
	1:54 Instr (Electric guitar) 8x8	STEHENDER SLOW CLEAN (16 cts) 6 cts hoch, 2 cts Clean, 8 cts tief Benutze letzte 2 cts für Übergang Stange in STEHENDER O/H PRESS	4x
	2:22 Instr (Guitar + rhythm) 4x8	1/1 STEHENDER OVERHEAD PRESS Schrittstellung	8x
3	2:35 Instr (Sirens) 4x8	1/1 STEHENDER PUSH PRESS SET Stance Nutze letzte 2 cts für Übergang in PUSHUPS	8x
	2:50 Instr (Pulsing) 8x8	1/1 PUSHUPS Optionen: Auf Zehen oder Knien	16x
ÜBERGANG	3:16 V3 (Energy) 2½x8	ÜBERGANG: STEHENDER UPRIGHT ROW (Stange)	
4	3:25 My lyrical daps 2x8	2/2 STEHENDER UPRIGHT ROW Schrittstellung	2x
	3:32 _ I bring vibe 4x8	1/1/2 SET Stance	4x
	3:47 Instr (Electric guitar) 8x8	STEHENDER SLOW CLEAN (16 cts) 6 cts hoch, 2 cts Clean, 8 cts tief Benutze letzte 2 cts für Übergang Stange in STEHENDER O/H PRESS	4x
	4:13 Instr (Electric guitar) 4x8	1/1 STEHENDER OVERHEAD PRESS Schrittstellung	8x
	4:27 Instr (Sirens) 4x8	1/1 STEHENDER PUSH PRESS SET Stance Benutze letzte 2 cts für Übergang in PUSHUPS	8x
5	4:41 (Pulsing) 8x8	1/1 PUSHUPS Optionen: Auf Zehen oder Knien	16x

ERHOLUNG: Arme lockern und Deltamuskel-Stretches (Arm quer vor dem Körper).

NRG > 5:10 Min.

8

1 STEHENDER UPRIGHT ROW / STEHENDER OVERHEAD PRESS / STEHENDER PUSH PRESS

EBENE 1

Cue ein klares Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Setup mithilfe von NÜTZ für diese Übungen.

STEHENDER UPRIGHT ROW

- Beuge deine Knie, nimm die Stange auf
- SET-Position
- Füße unter die Hüften, Brust heben
- Bauchmuskeln anspannen
- Single Upright Row
- Stange zum unteren Brustbereich
- Ellbogen direkt über die Stange
- Schrittstellung 2/2
- Ellbogen bleiben über der Stange
- Stange bleibt eng am Körper

STEHENDER OVERHEAD PRESS

- Übergang in Overhead Press
- Single Press
- Stange vom Kinn zur Decke
- Brust hoch und Bauchmuskeln anspannen

STEHENDER PUSH PRESS

- Step ran
- Aufangen und pressen
- Beugen und aus den Beinen antreiben
- Stange zu den Schlüsselbeinen
- Bauchmuskeln anspannen, wenn die Stange über Kopf geht

2 STEHENDER UPRIGHT ROW / STEHENDER SLOW CLEAN / STEHENDER OVERHEAD PRESS / STEHENDER PUSH PRESS

EBENE 1/EBENE 2

Der erste Satz ist kurz. Wiederhole das Positions- und Ausführungs-Setup mithilfe von NÜTZ für gute Hebetechnik im Upright Row. Benutze durchgehend Timing-Cues, da es deinen Teilnehmern hilft, im vollen ROM zu arbeiten. Sei superklar bei den Timing-Cues, denn das hilft deinen Teilnehmern, die nötige Präzision in den Slow Cleans zu erreichen. Coache Ebene 2-Cues für Overhead Press und Push Press, um die Intensität in den Schultern spürbar zu machen.

STEHENDER UPRIGHT ROW

- 2/2 locker und leicht
- Solider Stand, lange Wirbelsäule
- Step ran, schnell hoch und halten
- Treibe deine Ellbogen weit auseinander
- Ellbogen knapp unter Schulterhöhe

STEHENDER SLOW CLEAN

- Neue Bewegung – Slow Clean
- 1, 2, 3, 4, 5, sinken, heben, runter, langsam
- Brust aufrecht and Bauchmuskeln anspannen
- Stange zum untere Brustbereich
- Wenn du sinkst, setze deine Hüften nach hinten
- Du musst schnell unter die Stange kommen
- Halte die Stange eng

STEHENDER OVERHEAD PRESS

- Ein schneller Clean
- Step zurück
- Overhead Press
- Sinke in die Beine
- Spanne deine Bauchmuskeln fest an
- Nun trainieren wir die Schultern

STEHENDER PUSH PRESS

- Step ran
- Push Press
- Antreiben und auffangen
- Dynamische Kraft
- Steigere genau jetzt deine Herzfrequenz
- Noch 2, dann Pushups

3 PUSHUPS

EBENE 1

Cue ein klares Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Setup mithilfe von NÜTZ für die Pushups. Gib allen Optionen.

- *Stange ablegen für Pushups*
- **Bauchmuskeln anspannen**
- **Hände weit auseinander**
- *Du kannst auf Knien beginnen*
- **Bringe die Brust auf Ellbogenhöhe**
- *Herausforderung auf Knien*
- *Wenn du auf den Zehen bist – spanne die Quadrizeps an, während du die Beine streckst*

4 & 5 STEHENDER UPRIGHT ROW / STEHENDER SLOW CLEAN / STEHENDER OVERHEAD PRESS / STEHENDER PUSH PRESS / PUSHUP

EBENE 2/EBENE 3

Wir wiederholen den Arbeitsblock – Zeit die Schultern zu kräftigen und die Resultate zu maximieren. Benutze durchgehend Timing-Cues, denn das hilft den Teilnehmern im vollen ROM zu bleiben. Wenn du die Overhead Presses und Push Presses wiederholst, benutze die internen und externen Fokusse, mit deren Hilfe deine Teilnehmer die Intensität beeinflussen können. Dieser letzte Satz ist hart und wenn du diesen Kraftoverload selbst in Angriff nimmst, inspiriert das deine Class, selbst ihr Maximum zu geben.

- *Stange hoch*
- *Schrittstellung*
- *Upright Row*
- *Stange zum unteren Brustbereich*
- *Step ran, schnell hoch*
- *Arbeite gegen die Schwerkraft und spüre die maximale Spannung in den Schultern*
- *Slow Clean*
- *1, 2, 3, 4, 5, sinken und heben, langsam nach unten*
- *Komme unter die Stange*
- *Schnelle Ellbogen*
- *Bearbeite die ganze Schulter*
- *Das ist es – ein Clean, Step zurück*
- *Overhead Press*
- *Du isolierst die Schultern genau jetzt*
- *Step ran, Push Press*
- *Ein zusammengesetztes Training*
- *Bauchmuskeln anspannen*
- *Benutze die Beine, um die Stange zu aktivieren*
- *Pushups*
- *Nach unten und oben*
- *Brust auf Ellbogenhöhe*
- *Das Brennen, das du fühlst, ist DER REP EFFEKT*
- *Einsatz, genau jetzt, genau hier*

INTENSITÄT

Die Intensität baut sich in allen Satz dann auf, wenn wir von der Bewegungskontrolle in den Stehenden Upright Rows und Stehenden Slow Cleans zu der kombinierten Kraft- und Power-Arbeit im Stehenden Overhead Press und Stehenden Push Press kommen.

PUMP-FACT

Der Stehende Slow Clean bietet eine Chance, die Ausführung sowohl beim Stehenden Upright Row als auch beim Clean zu verbessern. Der Fokus im Stehenden Upright Row ist darauf gerichtet, die Stange eng und die Ellbogen über der Stange zu halten. Im Clean fokussieren wir uns darauf, beim Übergang zwischen der Position unter der Stange und über der Stange die Knie zu beugen und zu strecken.

8 BONUS SCHULTERN

GEWICHTSWAHL

2x leichte/medium Scheiben

2x SCHEIBEN

TRACK-FOKUS

Coache klar und deutlich die Position und Ausführung aller Übungen, damit deine Class sich bereits in der ersten Hälfte des Tracks gut bewegt. Die zweite Hälfte des Tracks wiederholt – hier liegt der Fokus darauf, die Ergebnisse zu maximieren. Nenne den Teilnehmern die Nutzen diesen großartigen Kräftigungstrainings für den Oberkörper.

MUSKEL-FOKUS

Scheiben-Training: Deltamuskeln, Rauten-muskeln, Trapezmuskeln, Rotatorenmanschette
Pushups: Brustmuskeln, Trizeps, Deltamuskeln und Core

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:05 Intro (Guitar) 4x8	Setup PUSHUPS auf dem Boden	
	0:19 V1 Tune in 4x8	2/2 PUSHUP Optionen: Auf Zehen oder Knien	4x
	0:34 C Tic, tic, tic, woah _ 4x8	1/1	8x
ÜBERGANG	0:48 Instr (Guitar) 2x8	ÜBERGANG: KNIENDER REAR DELTOID RAISE, L Bein vor	
2	0:55 V2 Tune in 4x8	2/2 KNIENDER REAR DELTOID RAISE	4x
	1:10 Tic, tic, tic, woah _ 4x8	1/1	8x
	1:25 Rep _ Woah woah 4x8	1/1/2 Auf letzte 2 cts beide Knie zum Boden	4x
	1:39 (B up) 4x8	2/2 KNIENDER SIDE RAISE	4x
ÜBERGANG	1:54 Br (Low) 1x8	ÜBERGANG: STANDING SET Stance	
3	1:57 Instr (Guitar) 8x8	KOMBI (16 cts) 1x 1/1 STEHENDER SIDE RAISE (4 cts) 1x 1/1 STEHENDER MAC RAISE L (4 cts) 1x 1/1 STEHENDER SIDE RAISE (4 cts) 1x 1/1 STEHENDER MAC RAISE R (4 cts)	4x
	2:27 Instr (Guitar) 4x8	1/1 STEHENDER ROTATOR RAISE (8 cts)	4x
ÜBERGANG	2:41 (Low) 4½x8	ÜBERGANG: PUSHUP am Boden	
4	2:57 V3 Tune in 4x8	2/2 PUSHUPS Optionen: Auf Zehen oder Knien	4x
	3:12 Tic, tic, tic, woah _ 4x8	1/1	8x
ÜBERGANG	3:27 (Guitar) 2x8	ÜBERGANG: Auf Boden für KNIENDEN REAR DELTOID RAISE R Bein vor	
5	3:34 V4 Tune in 4x8	2/2 KNIENDER REAR DELTOID RAISE	4x
	3:49 Tic, tic, tic, woah _ 4x8	1/1	8x
	4:03 Rep _ Woah woah 4x8	1/1/2 Auf letzte 2 cts beide Knie zum Boden	4x
	4:18 (B up) 4x8	2/2 KNIENDER SIDE RAISE	4x
ÜBERGANG	4:32 Br (Low) 1x8	ÜBERGANG: STEHEND SET Stance	
6	4:36 Tic, tic, tic, woah _ 8x8	KOMBI (16 cts)	4x
	5:05 Instr (Guitar) 4x8	1/1 STEHENDER ROTATOR RAISE (8 cts)	4x

ERHOLUNG: Arme lockern und Deltamuskel-Stretches (Arm quer vor dem Körper).

Tic Tic Tic > 5:23 Min.

1 PUSHUP

EBENE 1

Cue klares Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Setup mithilfe von NÜTZ für die Pushups. Gib Optionen für alle.

- Pushups
- **Hände weiter als schulterbreit auseinander**
- **Du kannst auf Knien oder Zehen starten**
- **Bringe die Brust auf Ellbogenhöhe**
- **Bauchmuskeln anspannen, Rücken gestreckt**
- 8x Singles
- Herausforderung auf deinen Zehen zu arbeiten
- Halte den Körper still

2 KNIENDER REAR DELTOID RAISE / KNIENDER SIDE RAISE

EBENE 1/EBENE 2

Cue Positions- und Ausführungs-Setup mithilfe von NÜTZ für eine gute Hebeltechnik und Timing in beiden Übungen. Coache auf jeden Fall das Nach-vorn-Kippen aus den Hüften, damit die Zielmuskeln bei den Rear Deltoid-Training die Muskeln im oberen Rücken sind.

KNIENDER REAR DELTOID RAISE

- **Bringe ein Bein nach vorn, hinteres Knie unter die Hüfte**
- **Rear Deltoid Raise**
- **Kippe aus der Hüfte nach vorn, Rücken gestreckt**
- **Bauchmuskeln anspannen und Brust heben**
- **Scheiben zeigen nach hinten**
- **Nimm die Ellbogen weit und hoch**
- **Bauchmuskeln anspannen und Oberkörper stillhalten**
- **Ziehe die Schulterblätter zusammen, benutze die Muskeln in den Schultern und im oberen Rücken**
- **Forme und kräftige deinen Oberkörper**
- **Durchgehende Anspannung für Resultate**
- **Halte den Körper ruhig, um die Schultern zu isolieren**

KNIENDER SIDE RAISE

- Side Raises
- **Ellbogenbewegung endet knapp unter Schulterlinie**
- **Bauchmuskeln anspannen**
- **Brust heben**

3 STEHENDER SIDE RAISE / STEHENDER MAC RAISE / STEHENDER ROTATOR RAISE

EBENE 1

Coache das Positions- und Ausführungs-Setup für die 3 Übungen mithilfe von NÜTZ, damit die Übergänge fließend und leicht verständlich werden. Benutze immer wieder Timing-Cues, denn sie helfen deinen Teilnehmern im vollen ROM zu bleiben.

STEHENDER SIDE RAISE/STEHENDER MAC RAISE

- Stehe auf
- 1x Side Raise, 1x Mac Raise
- Das ist unsere Kombi
- **Bauchmuskeln anspannen, Brust heben**
- **Hüften gerade nach vorn**
- **Leichte Drehung aus der Brustmitte**
- **Scheibe stoppt knapp unter Schulterlinie**
- Halte die Spannung

STEHENDER ROTATOR RAISE

- Letzte Chance, Rotator Raise
- Zur Seite, hoch, runter und ran
- **Ellbogen in 90°-Winkel**
- **Bauchmuskeln anspannen, Brust heben**
- **Ziehe deine Schulterblätter zusammen**

4, 5, 6 PUSHUP / KNIENDER REAR DELTOID RAISE / KNIENDER SIDE RAISE / STEHENDER SIDE RAISE / STEHENDER MAC RAISE / STEHENDER ROTATOR RAISE

EBENE 2/EBENE 3

Dieser Track besteht aus 2 Hälften und in die zweite Hälfte bietet die Möglichkeit, die Ergebnisse zu maximieren, sobald deine Class mit der Sequenz vertraut ist. Ebene 2-Cues für Stabilität und Isolation beeinflussen die Intensität der Übungen und verbessern die Technik deiner Teilnehmer. Ebene 3-Cues halten deine Teilnehmer davon ab, aus dem Workout auszusteigen. Schau dich um und nimm wahr, was sie um dich herum tun. Lobe sie und ermutige sie dazu, noch härter zu arbeiten. Vergiss nicht: Deine Teilnehmer kommen zu BODYPUMP, um Erfolge zu haben und Ziele zu erreichen – sie wollen Ergebnisse. Verkaufe die Nutzen der Übungen und verbinde deine Class mit diesem eingängigen Song, damit alle diesen Track in Hochstimmung beenden können!

- *Noch 2 Minuten Arbeit*
- *Du kennst die Sequenz – hole diesmal das Maximum aus ihr heraus*
- *Pushups – spanne deine Brust an, wenn du den Boden von dir wegschiebst*
- *Versuche, auf den Zehen zu trainieren*
- *Herausforderung bringt Veränderung*
- *Kniender Rear Deltoid Raise*
- *Ziehe die Scheiben mit aufrechter Brust hoch – so trainierst du deinen oberen Rücken und die Schultermuskeln*
- *Spanne deine Bauchmuskeln fest an*
- *Stelle dir vor, du hältst 2 Seile so fest du kannst*
- *Kannst du spüren, wie deine Schultern anspringen?*
- *Bleibe aufrecht und halte still – das ist der Schlüssel zur Isolation*
- *Erde dich für komplette Körperkontrolle*
- *Training mit durchgehender Anspannung formt und kräftigt die Muskeln und bringt Resultate*
- *Noch 15 Sekunden Vollgas*
- *Das ist es – ein starkes Finale*

INTENSITÄT

Intensität kommt im Scheiben-Training von der Präzision und Kontrolle der Bewegung. Klares Ebene 1- und 2-Coaching hilft deinen Teilnehmern, die Isolation während dieser Übungen zu spüren.

PUMP-FACT

Eine hohe Brust-Position und ein leichtes Ziehen zwischen den Schulterblättern stabilisiert die Schulterblätter und reduziert das Risiko der eingeschränkten Bewegungsfreiheit in den Schultern. Diese 2 Elemente sind sehr wichtig für die Vorbeugung von Verletzungen, wenn wir mit Gewichten trainieren.

GEWICHTSWAHL

1x medium/kleine Scheibe

ZEIGE

Bench Reverse Crunch

TRACK-FOKUS

Fokussiere dich darauf, den Bench Reverse Crunch mit einfachen, präzisen Cues zu coachen – für gute Ausführung und gutes Timing. Maximiere anschließend die Intensität, wenn du die Teilnehmer coachst, wie sie ihre Technik verbessern können.

MUSKEL-FOKUS

Alternating Leg Extension mit Plate Extension: Untere Bauchmuskeln und obere Bauchmuskeln
Bench Reverse Crunch: Untere Bauchmuskeln

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:05 QC I know I could	2x8 Setup auf dem Step Scheibe auf Brust, Hände greifen Stepende am Kopf. Beine in 90°-Winkel heben	
	0:15 I know I could	2x8 4/4 BENCH REVERSE CRUNCH	1x
	0:24 V1 Some people lie	4x8 3/1	4x
	0:43 Br (Low)	½x8 HALTEN	
	0:46 QC I know I could	4x8 2/2	4x
	1:05 V2 Some people try	4x8 2/2 ALTERNATING SINGLE LEG EXTENSION L, R (16 cts)	2x
	1:23 Make me	1x8 HALTEN. SCHEIBE NEHMEN	
2	1:29 C I know I	5x8 1/1 ALTERNATING SINGLE LEG EXTENSION MIT PLATE EXTENSION L, R (8 cts) Scheibe O/H strecken mit Alternating Single Leg Extension	5x
	ERHOLUNG 1:53 Instr (Low)	2x8 RESET. Scheibe auf Brust, Hände greifen Stepende am Kopf	
	2:03 V3 Some people pray	4x8 3/1 BENCH REVERSE CRUNCH	4x
3	2:17 Rep Same, same, same	½x8 HALTEN. SCHEIBE NEHMEN	
	2:20 C I know I could	7x8 1/1 ALTERNATING SINGLE LEG EXTENSION MIT PLATE EXTENSION L, R (8 cts)	7x
	ERHOLUNG 2:53 Instr (Low)	2½x8 RESET. Scheibe auf Brust, Hände greifen Stepende am Kopf	
3	3:05 V4 Some people pray	4x8 3/1 BENCH REVERSE CRUNCH	4x
	3:20 Rep Same, same, same	½x8 HALTEN. SCHEIBE NEHMEN	
	3:25 C I know I could	7x8 1/1 ALTERNATING SINGLE LEG EXTENSION MIT PLATE EXTENSION L, R (8 cts) Scheibe O/H strecken mit Alternating Single Leg Extension	7x

Wherever I Go > 3:57 Min.

1 REVERSE CRUNCH / ALTERNATING LEG EXTENSION / ALTERNATING LEG EXTENSION MIT PLATE EXTENSION

EBENE 1

Coache das Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Setup für die Übungen mit klaren Timing-Cues.

BENCH REVERSE CRUNCH

- Scheibe auf Brust
- Hände über Kopf
- Greife das Stepende und halte dich dort fest
- Reverse Crunch 3/1
- Hoch, hoch, hoch, runter
- Knie bewegen sich gestreckt hoch zur Decke und gestreckt nach unten
- Knie über die Hüften
- Schienbeine parallel

ALTERNATING SINGLE LEG EXTENSION

- Beine abwechselnd strecken
- Ein Bein nach dem anderen
- Unterer Rücken bleibt eng am Step, wenn du das Bein wegstreckst

ALTERNATING LEG EXTENSION MIT PLATE EXTENSION

- Alternating Leg Extension mit Plate
- Scheibe geht über Kopf, wenn du das Bein streckst
- Behalte immer den Fokus darauf, den unteren Rücken Richtung Step zu halten
- Nimm die Scheibe nur so weit, dass du noch den unteren Rücken Richtung Step halten kannst

PUMP-FACT

Wenn wir die Arme über Kopf ausstrecken, fordern wir unseren Core heraus, denn das aktiviert die großen Rückenmuskeln, die den unteren Rücken vom Step wegziehen. Dadurch, dass wir den unteren Rücken während dieser Übung tief halten, steigern wir die Core-Kraft und -Kontrolle.

2 BENCH REVERSE CRUNCH / ALTERNATING SINGLE LEG EXTENSION MIT PLATE EXTENSION

EBENE 2

Sorge dafür, dass du viele Timing-Cues bringst, denn sie helfen deinen Teilnehmern, im Rhythmus und Timing zu bleiben. Ebene 2-Cues zum Verbessern der Ausführung bringt deine Teilnehmer dazu, eine Veränderung genau jetzt während deiner Class zu erreichen. Das ist der perfekte Zeitpunkt, dich in der Class umzuschauen und sie mit deinem Coaching genau da zu unterstützen, wo sie gerade Hilfe gebrauchen können. Coache sie, wo sie das Training spüren sollten.

- Hände gehen über Kopf
- Reverse Crunch
- Knie bleiben über den Hüften
- Ellbogen fest ran, um die großen Rückenmuskeln zu aktivieren und die Schultern nach unten zu halten
- Benutze deinen Step
- Schiebe deinen oberen Rücken in den Step hinein, um dich gestreckt hochzuheben
- Halten, Scheibe nehmen
- Bein und Arm abwechseln strecken
- So groß du kannst
- Benutze deine Scheibe als Widerstand
- Volle Integration der unteren und oberen Bauchmuskeln
- Halte den unteren Rücken unten, um den Core effektiv aufzuladen

3 BENCH REVERSE CRUNCH / ALTERNATING LEG EXTENSION MIT PLATE EXTENSION

EBENE 3

Die Teilnehmer werden extra Motivation brauchen um weiterzumachen und in diesem letzten Satz nicht aus dem Workout auszuchecken. Erinnere sie nochmal schnell an die Technik und verkaufe den Nutzen, warum es sich lohnt weiterzumachen. Denke daran – die Musik ist supercool und an sich schon eine Motivation, lasse sie also wirken.

- Wiederhole das Setup für die Scheibe auf der Brust
- Greife nach dem Kopfende des Step
- Letzter Satz Reverse Crunch
- Das wird hart, aber wir schaffen das
- Beine... Arme... Los!
- Der untere Rücken bleibt Richtung Step
- Volle Core-Integration

10 COOLDOWN

TRACK-FOKUS

Verbinde dich mit deinen Teilnehmern durch die Musik und die Bewegungen, damit ihr jede trainierte Muskelgruppe dehnt.

SATZ	MUSIK	ÜBUNG
1	0:05 Intro I know	3x8 KINDSPOSE
	0:22 V1 Walking on a wire	2x8 SITZENDER GLUTEUS HÜRDENLÄUFER STRETCH L
	0:34 PC Run it, run it	2x8 KNIENDER HÜFTBEUGER STRETCH R L Bein vor, R Arm gehoben
	0:46 C Just like fire	4x8 STEHENDER QUADRIZEPS STRETCH R
ÜBERGANG	1:10 Br Fire	1x8 ÜBERGANG ZURÜCK ZUM BODEN
2	1:15 V2 And people like	2x8 KINDSPOSE
	1:27 No matter the	2x8 SITZENDER GLUTEUS HÜRDENLÄUFER STRETCH R
	1:39 PC Run it, run it	2x8 KNIENDER HÜFTBEUGER STRETCH L R Bein vor, L Arm gehoben
	1:51 C Just like fire	4x8 STEHENDER QUADRIZEPS STRETCH L
3	2:14 Rep Just like fire	2x8 STEHENDER BRUST STRETCH Arme weit öffnen
	2:26 V3 Came here to run	4x8 STEHENDER SCHULTER STRETCH L, R
	2:50 QC Just like fire	2x8 STEHENDER FRONT DELTA/BRUST STRETCH Hände hinter dem Rücken verschränken
	3:01 C Just like fire	4x8 ILIOTIBIALER BAND STRETCH L, R
	3:25 Rep Just like fire	2x8 BEINE LOCKERN, SCHULTERN ROLLEN

Just Like Fire > 3:40 Min.

10

COACHING-TIPPS

- Beschreibe, wie die Dehnung ausgeführt wird und wo sie gespürt werden soll
- Erkenne die Arbeit an, die deine Teilnehmer heute in das Workout gesteckt haben, und gratuliere ihnen dazu, es abgeschlossen zu haben!

BODYPUMP TECHNIK COACHING-CUES GLOSSAR

SET-POSITION

Positions-Setup

- Fersen unter die Hüften
- Zehen etwas nach außen gedreht
- Knie soft
- Hände daumenbreit entfernt neben Oberschenkel
- Bauchnabel sanft einziehen und Bauchmuskeln anspannen
- Brust heben
- Schultern hochheben, nach hinten rollen und die Schulterblätter Rtg. Wirbelsäule ziehen
- Kinn eingezogen



Überhand-Griff

SCHRITTSTELLUNG

So wie SET-Position

- Füße hüftbreit auseinander u. parallel
- Hintere Ferse angehoben
- Knie etwas gebeugt
- Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Beinen



MID STANCE SQUAT

Positions-Setup

- Stange auf fleischigen Teil des oberen Rückens
- Füße etwas weiter als hüftbreit, Zehen leicht nach außen drehen
- Brust aufrecht, leichtes Ziehen zwischen den Schulterblättern
- Bauchnabel einziehen und Bauchmuskeln anspannen

Ausführungs-Setup

- Po nach hinten und unten setzen
- Knie ziehen n. vorn in einer Linie 2. u. 3. Zehen
- Po stoppt knapp über Kniehöhe – Knie in 90°

EBENE 2

- Bewegung endet mit der Hüfte unterhalb der Schultern
- Spüre den Druck in deinen Quadrizeps
- Spanne die Bauchmuskeln in den Bottom Halves fester an



MID Stance



Bottom Range

WIDE STANCE SQUAT

Positions-Setup

- Ferse-Zeh-Breite weiter als Mid Stance

Ebene 2

- Setze die Hüften zurück
- Beim Hochkommen in die Fersen schieben, das aktiviert die Pomuskeln
- Spalte den Boden mit den Füßen
- Po anspannen auf dem Weg nach oben



WIDE Stance

WIDER STANCE SQUAT

Positions-Setup

- Ferse-Zeh-Breite weiter als Wide Squat

Ebene 2

- Treibe deine Füße auseinander
- Knie nach außen



WIDER Stance

MID GRIP BRUSTPRESSE

Positions-Setup

- Hände eine Handbreit n. innen auf die Stange
- Stange auf die Handballen
- Schultern weg von den Ohren
- Bauchnabel einziehen und Bauchmuskeln anspannen – unterer Rücken Richtung Step
- Kinn eingezogen

Ausführungs-Setup

- Stange nach unten zur Brustmitte
- Ellbogen nicht tiefer als Stepoberkante
- Ellbogen leicht gebogen in höchster Position
- Ellbogen direkt unter dem Handgelenk

Ebene 2

- Öffne deine Brust auf dem Weg nach unten und ziehe die Schulterblätter zusammen
- Ziehe auf dem Weg nach oben die Ellbogen ran
- Spanne die Brust beim Pressen an, das ist dein Fokus
- Wir verändern die Handposition, um die Aktivierung zu verändern

Wenn wir die Stange auf Höhe der Stepoberkante stoppen, schützt das die Rotatorenmanschette vor Überanstrengung, die zu Verletzungen führen kann. Wenn wir beim Weg nach unten die Brust öffnen und die Schulterblätter zusammenziehen aktivieren wir die Schulterblattstabilisierer und schützen auch die Rotatorenmanschette. Wenn wir die Stange zur Brustmitte bringen, reduziert sich das Risiko für eine mögliche Beeinträchtigung der Schultergelenkbeweglichkeit.



WIDE GRIP BRUSTPRESSE

Positions-Setup

- Hände weiter als schulterbreit
- Stange auf den Handballen
- Schultern weg von den Ohren
- Bauchnabel einziehen und Bauchmuskeln anspannen – unterer Rücken Richtung Step
- Kinn eingezogen

Ausführungs-Setup

- Stange nach unten zur Brustmitte
- Ellbogen nicht tiefer als Stepoberkante
- Ellbogen leicht gebogen in höchster Position
- Ellbogen bleiben die ganze Zeit direkt unter der Stange

Ebene 2

- Öffne deine Brust auf dem Weg nach unten und ziehe die Schulterblätter zusammen
- Bringe auf dem Weg nach unten die Ellbogen weit auseinander
- Ziehe auf dem Weg nach oben die Ellbogen ran
- Versuche die Stange zu verbiegen, indem du deine Hände zueinanderziehst

Wenn wir die Stange auf Höhe der Stepoberkante stoppen, schützt das die Rotatorenmanschette vor Überanstrengung, die zu Verletzungen führen kann. Wenn wir beim Weg nach unten die Brust öffnen und die Schulterblätter zusammenziehen aktivieren wir die Schulterblattstabilisierer und schützen auch die Rotatorenmanschette. Wenn wir die Stange zur Brustmitte bringen, reduziert sich das Risiko für eine mögliche Beeinträchtigung der Schultergelenkbeweglichkeit.



BENCH PUSHUP

Positions-Setup

- Hände etwas weiter als schulterbreit auf den Step
- Rücken gestreckt – Bauchmuskeln angespannt, um die Körpermitte zu unterstützen
- Kinn eingezogen

Ausführungs-Setup

- Nach unten sinken, um Schultern und Brust auf Ellbogenhöhe zu bringen

EBENE 2

- Schiebe den Step weg



DEADLIFT

Positions-Setup

- SET-Position
- Leichte Beugung in den Knien (20°)
- Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt
- Ellbogen nach hinten – leichtes Ziehen zwischen den Schulterblättern
- Kinn eingezogen

Ausführungs-Setup

- Kippe aus den Hüften, lasse die Brust aufrecht
- Stange zu den Knien
- Kinn eingezogen – Blick 2 Meter nach vorn

EBENE 2

- Spannung zwischen den Schulterblättern während der gesamten Übung
- Hamstrings und Gesäßmuskeln beim Weg hoch anspannen und
- Fersen im Boden geerdet



DEADROW

Positions-Setup

- SET-Position
- Knie leicht beugen (20°)
- Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt
- Ellbogen aufrichten – leichtes Zwicken zwischen den Schulterblättern
- Kinn eingezogen

Ausführungs-Setup

- Stange zu den Knien
- Stange zum Bauchnabel ranziehen
- Schulterblätter zusammenziehen

EBENE 2

- Schiebe die Stange entlang deiner Oberschenkel nach oben
- Schulterblätter zusammenziehen
- Beuge die Beine für mehr Stabilität und setze den Po tief
- Halte die Schultern weg von den Ohren

Wenn du darauf achtest, dass die Schulterblätter zusammengezogen werden, sorgt das dafür, dass wir die Schulterblätter-Rektoren aktivieren und Teilnehmer davon abhalten, beim Row die Schultergelenke nach hinten zu kippen. Diese Muskeln sind zentralen Stabilisatoren der Schultern und vermindern das Verletzungsrisiko.



WIDE DEADLIFT

Positions-Setup

- SET-Position
- Hände weit auseinander
- Selber ROM – Stange zu den Knien
- Leichte Beugung in den Knien (20°)
- Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt
- Ellbogen nach hinten, um die Rückenmuskeln zu aktivieren
- Kinn eingezogen

Ausführungs-Setup

- Kippe aus den Hüften vor, halte die Brust aufrecht
- Stange zu den Knien
- Kinn eingezogen – Blick 2 Meter nach vorn

Ebene 2

- Beim Weg nach unten Spannung zwischen den Schulterblättern
- Spanne deine Hamstrings und Pomuskeln an beim Weg nach oben
- Fersen im Boden verankert



WIDE DEADROW

Positions-Setup

- SET-Position
- Hände weit auseinander
- Bauchmuskeln angespannt, Brust hoch
- Leichtes Ziehen zwischen den Schulterblättern
- Ellbogen weit und hoch
- Kinn eingezogen
- Schultern weg von den Ohren

Ausführungs-Setup

- Von den Knien zu den unteren Rücken
- Ziehe die Schulterblätter zusammen

Ebene 2

- Schiebe die Stange entlang der Oberschenkel nach oben
- Ziehe die Schulterblätter zusammen
- Beuge die Beine für mehr Stabilität und setze den Po tief
- Halte die Schultern weg von den Ohren

Wenn du darauf achtest, dass die Schulterblätter zusammengezogen werden, sorgt das dafür, dass wir die Schulterblätter-Rektoren aktivieren und Teilnehmer davon abhalten, beim Row die Schultergelenke nach hinten zu kippen. Diese Muskeln sind zentralen Stabilisatoren der Schultern und vermindern das Verletzungsrisiko.



PLATE SQUAT PRESS

Positions-Setup

- Füße etwas weiter als hüftbreit mit nach außen gedrehten Zehen
- Scheibe parallel vor die Schlüsselbeine
- Ellbogen unter die Scheibe
- Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt

Ausführungs-Setup

- Setze den Po nach unten und hinten
- Knie ziehen nach vorn in einer Linie mit den Zehen
- Half Squat
- Spanne die Bauchmuskeln an, wenn die Scheibe über Kopf geht
- Ellbogen etwas nach vorn



CLEAN & PRESS

Positions-Setup

- SET-Position
- Brust aufrecht – Bauchmuskeln angespannt
- Knie gebeugt

Ausführungs-Setup

- Beginne mit stärker gebeugten Knien und benutze die Beine, um die Stange hochzupressen
- Lasse die Ellbogen über der Stange während der Upright Row-Phase
- Stange eng am Körper, zum unteren Brustbereich heben
- Komme unter die Stange, beuge die Knie
- Stange hochpressen und auf Schlüsselbeinhöhe halten
- Nach oben pressen
- Benutze die Beine, um die Stange hochzubringen
- Bauchmuskeln angespannt, wenn du über Kopf presst
- Ellbogen etwas nach vorn
- Beuge die Beine wieder, zurück in SET-Position
- Bringe die Ellbogen wieder über die Stange, um die Stange zu senken

EBENE 2

- Benutze die Beine, um die Stange hochzubringen
- Hebe deine Fersen, um die Bewegung zu unterstützen
- Komme so schnell wie möglich unter die Stange – sei explosiv!

Das Benutzen der Beine, um unter die Stange zu kommen, ist der Schlüssel dazu, die Belastung auf den Schultern zu minimieren und die meiste Power im Clean & Press zu generieren. Wenn wir uns darauf fokussieren, unter die Stange zu springen und sie explosiv hochzutreiben, steigert das den Stoffwechsel und treibt die Herzfrequenz hoch.



TRIZEPS EXTENSION

Positions-Setup

- Hände schulterweit auseinander
- Ellbogen zeigen nach unten und direkt über die Schultern
- Schultern weg von den Ohren
- Bauchnabel einziehen und Bauchmuskeln anspannen
- Kopf auf dem Step abgestützt
- Füße flach auf den Boden

Ausführungs-Setup

- Stange zur Stirn senken

Folge

- Die Ellbogen fortwährend zusammenziehen
- Handgelenke bleiben stark
- Lasse die Ellbogen direkt über die Schultern

Lasse den Oberarm vertikal mit Ellbogen, die während der Streckungen nach unten Rtg. Step zeigen. So isolieren wir die Belastung im Trizeps



TRIZEPS PRESS PULL-OVER

Positions-Setup

- Presse die Stange nach unten Richtung Körper
- Zielzone ist knapp unterhalb des Brustkorbs (die unteren Rippen)
- Ellbogen fixieren und die Stange vor der Stirn über Kopf pushen – stoppe knapp über dem Kopf
- Lasse die Bauchmuskeln angespannt, damit der untere Rücken nicht vom Step abhebt

Ebene 2

- Du kannst weiter als bis zur Stirn gehen, solange dein Rücken sich nicht vom Step hochwölbt
- Mache die Bewegung flüssig und gleichmäßig, um die Muskeln unter Spannung zu halten



BENCH TRIZEPS PUSHUP

Positions-Setup

- Hände schulterbreit auseinander
- Rücken gestreckt – Bauchmuskeln angespannt um die Körpermitte zu unterstützen
- Kinn eingezogen

Ausführungs-Setup

- Ellbogen bleiben nah am Körper
- Ellbogen zu den Rippen



STEHENDE OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION

Positions-Setup

- Schrittstellung – Knie soft, Gewicht gleichmäßig auf vorderem und hinterem Fuß
- Schultern tief
- Bauchnabel einziehen, Bauchmuskeln angespannt
- Brust aufrecht

Ausführungs-Setup

- Scheibe über Kopf strecken und zurück zum unteren Nackenbereich
- Ellbogen nach vorn

EBENE 2

- Sinke in die Beine und lasse den Core dabei angespannt
- Schultern nach unten und hinten halten, um die Arbeit in den Trizeps zu halten



PLATE CURL

Positions-Setup

- Starte mit Hammer Grip
- Knie soft – Schrittstellung oder SET-Position
- Brust aufrecht
- Bauchnabel einziehen und Bauchmuskeln angespannen

Ausführungs-Setup

- Curl nach oben, Scheiben drehen für Bottom Half und vollen ROM
- Scheiben vor die Schultern in einem Curl mit vollem ROM
- Nach unten neben die Oberschenkel strecken

Ebene 2

- Bauchmuskeln anspannen, um den Rumpf vom Schwanken abzuhalten



90/90 SETUP FÜR SCHRITTLÄNGE

- Kniend
- Hüften gerade mit 90°-Winkel in beiden Knien
- Zehen des hinteren Fußes aufstellen und aufrichten; das ergibt die Schrittlänge



LUNGE

Positions-Setup

- Füße hüftbreit und Schritt zurück in 90/90 Schrittlänge
- Hüften u. Schultern gerade u. parallel n. vorn
- Knie in einer Linie zu den Zehen
- Bauchnabel einziehen, Bauchmuskeln angespannt und Brust aufrecht

Ausführungs-Setup

- Knie beugen – hinteres Knie bewegt sich Richtung Boden
- Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden

Folge

- Gehe tief, um den Po zu trainieren
- Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Beinen
- Schiebe dich durch die vordere Ferse, um die Pomuskeln zu aktivieren



PLATE LUNGE

Positions-Setup

- Füße hüftbreit und step zurück in 90/90 Schrittlänge
- Hüften und Schultern gerade und parallel nach vorn
- Knie in einer Linie mit den Zehen
- Bauchnabel einziehen, Bauchmuskeln angespannt und Brust hoch

Ausführungs-Setup

- Knie beugen – hinteres Knie bewegt sich Richtung Boden
- Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden

Ebene 2

- Gehe tief, um den Po zu trainieren
- Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Beinen
- Schiebe dich durch die vordere Ferse, um die Pomuskeln zu aktivieren



STEHENDER UPRIGHT ROW

Positions-Setup

- SET-Position
- Brust aufrecht – Bauchmuskeln angespannt
- Leichtes Ziehen zwischen den Schulterblättern

Ausführungs-Setup

- Stange zum unteren Brustbereich heben
- Ellbogen über der Stange
- Lasse die Stange eng am Körper

EBENE 2

- Führe die Bewegung mit den Ellbogen
- Schulterblätter zusammenziehen

Halte die Brust aufrecht und die Schulterblätter nach hinten gezogen – das platziert die Schulterblätter in die optimale Position, um die Gewichte zu stemmen. Hebe die Stange nicht höher als bis zum unteren Brustbereich, denn so reduziert sich das Risiko für eine mögliche Beeinträchtigung der Schultergelenkbeweglichkeit.



STEHENDER OVERHEAD PRESS

Positions-Setup

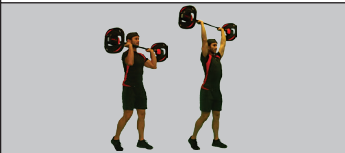
- Schrittstellung
- Gewicht gleichmäßig auf vorderem und hinterem Fuß, Knie soft
- Brust aufrecht – Bauchmuskeln angespannt
- Stange in einer Linie mit Kinn, Ellbogen unter den Handgelenken

Ausführungs-Setup

- Presse die Stange nach oben
- Ellbogen in oberster Position soft lassen und etwas nach vorn richten
- Bauchmuskeln anspannen, wenn die Stange über den Kopf geht

EBENE 2

- Körper aufrecht halten und nicht nach hinten lehnen – die Arbeit findet in den Schultern statt



STEHENDER PUSH PRESS

Positions-Setup

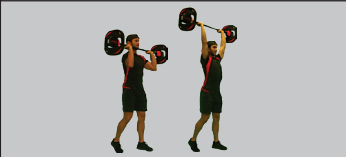
- Schrittstellung
- Gewicht gleichmäßig auf vorderem und hinterem Fuß, Knie soft
- Brust aufrecht – Bauchmuskeln angespannt
- Stange in einer Linie mit Kinn, Ellbogen unter Handgelenke

Ausführungs-Setup

- Presse die Stange hoch
- Lasse die Ellbogen locker in der oberen Position und etwas nach vorn
- Bauchmuskeln anspannen, wenn du die Stange über deinen Kopf hochbewegst

EBENE 2

- Halte deinen Körper aufrecht und lehne dich nicht zurück – halte das Training in den Schultern



STEHENDER SLOW CLEAN

Positions-Setup

- SET-Position
- Brust aufrecht and Bauchmuskeln anspannen

Ausführungs-Setup

- Beginne mit stärker gebeugtem Knie und nutze die Beine, um die Stange zu bewegen
- Stange eng am Körper, hebe sie bis zum unteren Brustbereich
- Komme unter die Stange, beuge dabei die Knie
- Ziehe die Stange und halte sie vor den Schlüsselbeinen
- Benutze die Beine, um die Stange zu bewegen
- Bauchmuskeln angespannt
- Bringe die Ellbogen hoch und über die Stange und senke die Stange dann

Ebene 2

- Benutze die Beine, um die Stange zu bewegen
- Hebe deine Fersen, um die Bewegung zu beginnen
- Wenn du die Stange senkst, setze deine Hüften nach hinten
- Komme unter so schnell wie möglich unter die Stange – sei explosiv!

Das Benutzen der Beine, um unter die Stange zu kommen, ist der Schlüssel dazu, die Belastung auf den Schultern zu minimieren und die meiste Power im Clean & Press zu generieren. Wenn wir uns darauf fokussieren, unter die Stange zu springen und sie explosiv hochzutreiben, steigert das den Stoffwechsel und treibt die Herzfrequenz hoch.



PUSHUP

Positions-Setup

- Hände etwas weiter als schulterbreit
- Rücken gerade – Bauchmuskeln angespannt als Unterstützung für die Körpermitte
- Kinn eingezogen

Ausführungs-Setup

- Sinke nach unten und bringe Schultern und Brust auf Ellbogenhöhe

EBENE 2

- Schiebe den Boden weg

Senke die Brust nicht tiefer als Ellbogenhöhe und minimiere so die Belastung für die Rotatorenmanschette.



KNIENDER REAR DELTOID RAISE

Positions-Setup

- Knien, ein Bein nach vorn
- Körper lehnt in einem 45°-Winkel
- Brust aufgerichtet
- Lasse das Kinn eingezogen und den Nacken lang, Blick geht 1 Meter nach vorn

Ausführungs-Setup

- Hebe die Ellbogen auf Schulterhöhe
- Ziehe die Schulterblätter zusammen
- Ellbogen etwas gebeugt

Ebene 2

- Führe die Bewegung mit den Ellbogen
- Halte die Brust aufrecht, versuche, die Schultern nicht nach vorn sinken zu lassen
- Schultern weg von den Ohren



STEHENDER SIDE RAISE

Positions-Setup

- SET-Position
- Ellbogen in 90°-Winkel
- Brust aufrecht – Bauchmuskeln angespannt

Ausführungs-Setup

- Ellbogen bis knapp unter Schulterhöhe heben
- Ellbogen leicht nach vorn
- Führe die Bewegung mit den Ellbogen
- Kinn einziehen

Ebene 2

- Körper ruhihalten, um die Schultern zu isolieren
- Schultern weg von den Ohren

Option: Intensität steigern, indem du den Winkel im Ellbogen vergrößerst

Wenn wir die Ellbogen etwas nach vorn halten, sorgen wir dafür, dass wir die Arme in der selben Körperebene heben wie die Schulterblätter, was uns hilft, die Muskeln der Rotatorenmanschette gleichmäßig zu aktivieren, zum Schutz der Schultern. Wenn wir die Bewegung knapp unter Schulterhöhe stoppen, reduziert sich das Risiko der eingeschränkten Bewegungsfreiheit in den Schultern (Stauchung des Schultergewebes).



KNIENDER SIDE RAISE

Positions-Setup

- Kniende Position
- Ellbogen in 90°
- Brust aufrecht – Bauchmuskeln angespannt

Ausführungs-Setup

- Ellbogen bis knapp unter Schulterhöhe heben
- Ellbogen etwas nach vorn
- Führe die Ellbogen mit den Ellbogen
- Kinn einziehen

Ebene 2

- Halte den Körper ruhig, um die Schultern zu isolieren
- Schultern weg von den Ohren

Option: Vergrößere für mehr Intensität den Winkel in den Ellbogen



STEHENDER MAC RAISE

POSITIONS-SETUP

- SET-Position
- Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt
- Kinn einziehen

AUSFÜHRUNGS-SETUP

- Linken Arm nach vorn strecken (Front Raise), Ellbogen leicht gebeugt; gleichzeitig rechten Arm zur Seite heben (Side Raise)
- Scheiben nicht höher als Schultern
- Hüften und Becken gerade nach vorn, kleine Drehung im Oberkörper
- Halte die Schultern weg von den Ohren

FOLGE

- Beuge die Knie für einen festen Stand
- Vorderen Arm lang strecken
- Bauchmuskeln anspannen, um nicht zu schwanken



STEHENDER SIDE ROTATOR RAISE

Positions-Setup

- SET-Position
- Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt
- Ellbogen in 90° gebeugt – Scheiben zeigen n. vorn

Ausführungs-Setup

- Ellbogen zu den Seiten heben und knapp unter Schulterhöhe stoppen
- Senke die Unterarme wieder auf Schulterhöhe
- Drehe die Schultern, um die Arme zu öffnen
- Zurück in die Startposition

Ebene 2

- Ziehe die Schulterblätter zusammen, wenn du zurückziehst
- Schließe alle Phasen der Übung ab



BENCH REVERSE CRUNCH

Positions-Setup

- Knie über die Hüften
- Mit Fingern unter der Stepkante festhalten
- Ellbogen ran
- Bauchmuskeln fest anspannen

Ausführungs-Setup

- Reverse Crunch

EBENE 2

- Benutze deinen Step, um deinen oberen Rücken in die Stepfläche zu pressen und dich hochzustrecken



ALTERNATING SINGLE LEG EXTENSION MIT PLATE EXTENSION

Positions-Setup

- Liege mit Knien in 90° – direkt über den Hüften
- Bauchnabel einziehen, Bauchmuskeln angespannt
- Senke das hintere Bein Richtung Boden
- Hände hinter den Kopf strecken, Finger auf den Boden

Ausführungs-Setup

- Knie strecken – senke jedes Bein zum Boden
- Bauchmuskeln anspannen, um den unteren Rücken Richtung Boden zu halten



BODYPUMP Presenter

Glen Ostergaard (Neuseeland) ist Program Director für BODYPUMP und RPM. Er begann seine Gruppenfitness-Karriere mit BODYATTACK und wohnt in Auckland.

Jad Abi Ghosn (Libanon) ist BODYPUMP, BODYBALANCE und CXWORX Trainer, Instruktor für BODYATTACK und RPM und LES MILLS GRIT Series Coach.

Tal Aharon (Israel) ist BODYPUMP, BODYBALANCE und CXWORX Trainer, BODYCOMBAT Instruktor und LES MILLS GRIT Series Coach. Er wohnt in Israel.

Inbal Amran (Israel) ist BODYPUMP, BODYATTACK, BODYBALANCE und CXWORX Instruktor und LES MILLS GRIT Series Coach. Sie ist auch Ernährungsberaterin.

Rodrigo Ampuero (Chile) ist BODYPUMP, BODYATTACK und RPM Trainer und LES MILLS GRIT Series Coach. Er ist auch Sportlehrer.

Meech Aspdén (Hongkong) ist BODYPUMP und BODYCOMBAT Instruktor und LES MILLS GRIT Series Coach.

Luis Cerca (Portugal) ist BODYPUMP, BODYBALANCE und RPM Trainer und LES MILLS GRIT Series Coach.

Daniela Gajardo Baez (Chile) ist BODYPUMP, BODYATTACK, BODYCOMBAT, LMISTEP, CXWORX und RPM Instruktor, außerdem BODYBALANCE, BODYJAM und SH'BAM Trainer.

Blair Bennett (Hongkong) ist BODYPUMP, BODYATTACK, BODYCOMBAT, CXWORX und RPM Instruktor und LES MILLS GRIT Series Coach. Er wurde in Neuseeland geboren und wohnt nun in Hongkong.

Marcus Benson-Day (Großbritannien) ist BODYPUMP und LES MILLS GRIT Series Trainer, außerdem BODYCOMBAT und CXWORX Instruktor und wohnt in Norfolk.

Rania Boucher (Vereinigte Arabische Emirate) ist BODYPUMP, CXWORX, RPM und SH'BAM Trainer. Sie lebt in den Vereinigten Arabischen Emiraten und Neuseeland.

Anass El Bouhali (Frankreich) ist BODYPUMP, BODYVIVE 3.1, CXWORX und RPM Trainer, Instruktor für BODYATTACK, BODYBALANCE, BODYCOMBAT und CXWORX, außerdem LES MILLS GRIT Series Coach. Er ist auch der Les Mills Head Trainer in Marokko.

Angie Bravo (Mexiko) ist Trainer für BODYPUMP, BODYATTACK, BODYBALANCE, BODYCOMBAT, BODYVIVE 3.1, CXWORX und RPM, außerdem LES MILLS GRIT Series Coach.

Aristos Christodoulou (Zypern) ist BODYPUMP Trainer, BODYCOMBAT, BODYJAM, CXWORX, RPM und SH'BAM Instruktor, und außerdem LES MILLS GRIT Series Coach. Er ist der Director von Les Mills Zypern.

Ana Domingos (Portugal) ist BODYPUMP, BODYATTACK und CXWORX Trainer.

Karima El Mehdaoui (Belgien) ist BODYPUMP und LMISTEP Trainer, dazu BODYATTACK Instruktor und LES MILLS GRIT Series Coach. Sie ist auch ein Personal Trainer.

Charlotte Goodall (Neuseeland) ist BODYPUMP, BODYATTACK, CXWORX und RPM Instruktor, außerdem LES MILLS GRIT Series Coach. Sie wohnt in Lower Hutt.

Adam Gripenblom (Schweden) ist BODYPUMP, BODYBALANCE und BODYCOMBAT Trainer. Er ist auch Mitglied des Les Mills Nordic-Teams.

Ranime Habbal (Libanon) ist BODYPUMP, BODYATTACK und LMISTEP Trainer, außerdem BODYCOMBAT Instruktor.

Marina Hohmann (Brasilien) ist BODYPUMP Trainer und CXWORX Instruktor und wohnt in São Paulo.

Reagan Kang (Singapur) ist BODYPUMP und LES MILLS GRIT Series Trainer, außerdem BODYCOMBAT, CXWORX und RPM Instruktor.

Bettina Keller (Deutschland) ist Instruktor für BODYPUMP, BODYATTACK und BODYCOMBAT, außerdem LES MILLS GRIT Series Coach. Sie studiert derzeit Sportpsychologie in Berlin.

Dave Kyle (Großbritannien) ist BODYPUMP und CXWORX Trainer, BODYATTACK, BODYCOMBAT und RPM Instruktor und LES MILLS GRIT Series Coach. Er ist auch Sportmassage-Therapeut.

Nicolas Lambrias (Zypern) ist BODYPUMP und RPM Trainer, BODYCOMBAT und CXWORX Instruktor, außerdem LES MILLS GRIT Series Coach.

Rafael Levi (Mexiko) ist BODYPUMP, BODYCOMBAT, BODYJAM, BODYVIVE 3.1, CXWORX und SH'BAM Trainer, außerdem LES MILLS GRIT Series Coach.

Klavdija Likar (Slovenien) ist BODYPUMP und RPM Trainer, CXWORX Instruktor und LES MILLS GRIT Series Coach. Sie ist auch Basketball-Trainerin.

Lunar Lu (China) ist BODYPUMP, BODYBALANCE, BODYCOMBAT und BODYJAM Instruktor und LES MILLS GRIT Series Coach. Sie wohnt in Shanghai.

Ben Main (Neuseeland) ist BODYPUMP, BODYATTACK und LES MILLS GRIT Series Trainer und wohnt in Auckland.

Iman Metwally (Vereinigte Arabische Emirate) ist BODYPUMP, BODYATTACK und BODYCOMBAT Trainer, BODYBALANCE Instruktor und LES MILLS GRIT Series Coach. Sie wohnt in Kuwait.

Lula Nuñez Olivera (Argentinien) ist BODYPUMP, BODYATTACK, BODYBALANCE, BODYCOMBAT, LMISTEP und SH'BAM Trainer, außerdem RPM Instruktor. Sie studiert mit dem Ziel, Personal Trainer zu werden.

Oscar Peiro (Spanien) ist BODYPUMP, BODYATTACK, BODYBALANCE, BODYCOMBAT, LMISTEP, CXWORX und RPM Instruktor, außerdem LES MILLS GRIT Series Coach. Er ist der Besitzer des Smart-Club in Madrid.

Douglas Pereira (Brasilien) ist BODYPUMP, BODYCOMBAT und CXWORX Trainer, außerdem RPM Instruktor.

Will Pritchard (USA) ist BODYPUMP, BODYCOMBAT und CXWORX Trainer, außerdem LES MILLS GRIT Series Coach. Er ist auch ein Regional Group Fitness Manager bei InShape in San Francisco.

Jan Roggeveen (Niederlande) ist BODYPUMP, BODYBALANCE und LMISTEP Instruktor. Er ist auch der Live Group Fitness Manager für Basic-Fit in den Niederlanden.

Daniela Silberstein (Schweiz) ist BODYPUMP, BODYBALANCE und BODYCOMBAT Trainer, CXWORX Instruktor und LES MILLS GRIT Series Coach. Sie ist Mitglied des Les Mills Teams in der Schweiz.

Michael Steenhouwer (Schweden) ist BODYPUMP, BODYCOMBAT und CXWORX Trainer, RPM Instruktor und LES MILLS GRIT Series Coach. Er besitzt zwei Clubs in Schweden.

Faith Ann Stern (USA) ist BODYPUMP, BODYATTACK und BODYCOMBAT Trainer, CXWORX Instruktor und LES MILLS GRIT Series Coach.

Fran Torres (Argentinien) ist BODYPUMP, BODYATTACK, BODYBALANCE, BODYCOMBAT, LMISTEP, CXWORX und RPM Trainer. Er ist auch Program Coach für BODYATTACK, LMISTEP und RPM.

Emma Vandenbergh (Australien) ist BODYPUMP, BODYBALANCE, BODYCOMBAT und CXWORX Instruktor. Sie wohnt in Australia.

René Vogel (Deutschland) ist BODYPUMP, BODYBALANCE und CXWORX Trainer und LES MILLS GRIT Series Coach. Außerdem ist er Polizeibeamter in Lüneburg.

Alex Wang (China) ist BODYPUMP, BODYCOMBAT, CXWORX und RPM Trainer. Er ist auch Gruppenfitness Director im M Club in Shenzhen.

Eduard Zalar (Slovenien) ist BODYPUMP, BODYATTACK, BODYCOMBAT, CXWORX und RPM Trainer, BODYJAM und LMISTEP Instruktor, außerdem LES MILLS GRIT Series Coach.

Karin Zandstra (Niederlande) ist BODYPUMP und BODYATTACK Trainer, außerdem BODYBALANCE Instruktor. Sie wohnt in Hoogmade.