



PRESENTER AUS
NEUSEELAND
FRANKREICH

LES MILLS
CXWORX

RELEASE **26**

FEATURES:
BORN TO MOVE: NEUE STUDIE
WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND ZUM
CXWORX-TUBE

DIE ERKLÄRUNG UNSERES ZIELS

Die weltweite LES MILLS-Familie besteht aus 17.500 Fitness-Clubs, 130.000 Instruktoren und Millionen Teilnehmern in 100 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-Presenter, 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 Instruktoren! Wenn es darum geht, vorangegangene Releases miteinander zu kombinieren, achte bitte auf Tracklänge, Musikgenre und Choreografie; ihr solltet zum Beispiel eine Überbelastung durch Scheibentraining oder Hover/Plank-Training vermeiden.

BORN TO MOVE: NEUE STUDIE

CXWORX COACHING UPDATE

WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND ZUM CXWORX-TUBE

		TRACK	KÜNSTLER	
1	WARMUP	Final Song © 2016 Sony Music Entertainment UK Limited. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Ørsted, Emenike, Bao	MØ	3:49
2	CORE KRAFT 1	Sahara Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Moore, Stefanov, Grigahcine	DJ Snake feat. Skrillex	3:51
		Sahara Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Moore, Stefanov, Grigahcine	DJ Snake feat. Skrillex	2:10
BONUS 2	CORE KRAFT 1	Psy Or Die © 2016 Spinnin Records, under exclusive license to Hushie Recordings, a division of Ministry of Sound Australia Pty Ltd. www.ministryofsound.com.au . Written by: Bunawan, Smith, Blackmon, Gough	Carnage & Timmy Trumpet	5:17
3	KRAFT IM STEHEN 1	Give Me Your Love (Cedric Gervais Remix) © 2016 Astrx Music, a division of Ministry of Sound Australia Pty Ltd. Written by: Newman, Fielder, Manovski, Rodgers	Sigala feat. John Newman & Nile Rodgers	4:47
4	KRAFT IM STEHEN 2	Bun Up The Dance © 2015 Columbia Records, a Division of Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Francis, Moore	Dillon Francis & Skrillex	3:26
		Bun Up The Dance © 2015 Columbia Records, a Division of Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Francis, Moore	Dillon Francis & Skrillex	1:14
5	CORE KRAFT 2	Feel Your Love © 2016 Circus Records. Written by: Unknown	Flux Pavilion & NGHTMRE feat. Jamie Lewis	5:11
BONUS 5	CORE KRAFT 2	Lullaby (Extended Mix) © 2016 Spinnin Records, under exclusive license to Hushie Recordings, a division of Ministry of Sound Australia Pty Ltd. www.ministryofsound.com.au Written by: van Dielelaar, Smulders, Steenkist, Palmer, Horst	Firebeatz & Chocolate Puma feat. Bishop	4:43
6	CORE KRAFT 3	Too Good Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Graham, Jefferies, Blday, Chin-Quee, Suthe	Drake feat. Rihanna	4:00

SCHLÜSSEL

(Intro)	Einführung	1/1	2 Counts n. unten, 2 Counts n. oben
(Br)	Bridge	2/2	4 Counts n. unten, 4 Counts n. oben
B up	aufbauen	3/1	6 Counts n. unten, 2 Counts n. oben
(C)	Chorus	4/4	8 Counts n. unten, 8 Counts n. oben
(PC)	Pre-Chorus	1/3	2 Counts n. unten, 6 Counts n. oben
(V)	Strophe		
(Instr)	instrumental		
Alt	Alternating (im Wechsel)		
B	back (hintere/s)		
F	forward (vor)		
F & B	vor & zurück		
HOH	Hände auf Hüften		
L	links		
O/H	über Kopf		
R	rechts		
ROM	Range of Motion		
T&B	nach oben & nach unten		
m.	mit		

CORE ESSENTIALS

Dieses sind Grundbewegungen / Übungen, die du regelmäßig in der CXWORX-Class findest.



Wann immer du dieses Icon siehst, kannst du nun ans **Ende des Choreo-Booklets** blättern, um die Basic-Cues für diese Bewegung zu finden.

Jede Variation dazu findest du wie gewohnt im Hauptteil der Choreonotizen.

CREDITS

Choreography – Dan Cohen & Susan Trainor

Technical Consultants – Bryce Hastings & Corey Baird

Chief Creative Officer – Dr Jackie Mills

Creative Director & Program Coach – Kylie Gates

Program Planner – Nga Whatuhuia Arahanga-Doyle

Das Kleingedruckte

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

CXWORX 26



Von L-R: Corey Baird, Rachael Wilkins, Charlotte Fleetwood-Smith, Romain Prévédello

Eine Class, die besonders dafür konzipiert wurde, dir die komplette Kontrolle und Verantwortung für dein Workout zu überlassen – das ist der Schlüssel zu einer fantastischen Technik. CXWORX Release 26 bringt unglaubliche Innovationen, Übungen, die sowohl den Core herausfordern, als auch eine großartige Bewegungskontrolle liefern.

Dieses Workout bringt Spider Planks, kniende Woodchops und Resisted Side Hovers, die absolut fit machen, die Muskeln kräftigen und in Form bringen und den Core testen.

Jeder Teil des Workouts konzentriert sich sowohl auf die Übung als auch auf das Gefühl. Der Flow dieser Release ist bemerkenswert: Bewegungsmuster, die automatisch zusammengehen und Stabilität, Ausdauer und Kraft in den Haltungsmuskeln testen. Die Levels

erlauben es den Teilnehmern auszuwählen, welches Equipment und welche Modifizierungen sie wählen, und auch, wie sie diese 30-minütige Core-Kräftigung maximieren.

Die neuesten Pop, Dance, House und Dubstep-Sounds sorgen für hohe Energie und Gefühl. Unsere letzten Studien spielen eine große Rolle in dieser Release. CXWORX ist ein ernstzunehmender Baustein in der Verletzungsprävention. Dieser Trainingsstil wird die Core-Muskeln stärken und vor Verletzungen schützen.

Viel Spaß!

Das CXWORX Team

Don Stiles

CXWORX Presenter

Corey Baird (Neuseeland) ist a Technical Consultant für CXWORX, BODYBALANCE und BODYPUMP, Er ist auch ein Personal Trainer und Pilateslehrer bei Les Mills Auckland.

Rachael Wilkins (Neuseeland) ist CXWORX, BODYATTACK, BODYBALANCE und BODYPUMP Instruktör, und LES MILLS GRIT Series Coach. Sie ist auch Ernährungsberaterin und wohnt in Auckland.

Charlotte Fleetwood-Smith (Neuseeland) ist CXWORX, BODYATTACK und LMISTEP Instruktör und LES MILLS GRIT Series Coach. Sie wohnt in Auckland.

Romain Prevedello (Frankreich) ist Trainer für CXWORX, BODYATTACK, BODYPUMP, LMISTEP und CXWORX, außerdem LES MILLS GRIT Series Trainer. Romain ist Manager eines Studios in Toulouse.

BORN TO MOVE: NEUE STUDIE

Wieviel hast du dich als Kind bewegt?
Wieviel bewegst du dich jetzt?
Gibt es da einen Zusammenhang?

Studien belegen, dass dein Aktivitätslevel als Kind beeinflusst, wie aktiv du als Erwachsener bist.¹

Aktivitätsrichtlinien für Kinder empfehlen, dass Kinder und Jugendliche pro Tag mindestens 60 Minuten moderat bis stark aktiv sein sollten². Statistiken zeigen auf, dass bei den meisten diese Maßgabe drastisch verfehlt wird. Ein US-Report fand heraus, dass nur 27% der High-School-Studenten diese Mindestanforderung erfüllen.³

Die entscheidende Frage lautet: WIE bekommen wir unsere Kinder dazu, sich mehr zu bewegen? Die Antwort: **Wir müssen sie dazu bringen sich selbst mehr bewegen zu wollen.**

LES MILLS BORN TO MOVE Classes wurden entwickelt, um Kinder zu motivieren und zu begeistern. Sie machen Spaß, stecken voller Action und sind sozial einnehmend. Die Begeisterung, neue Moves und frische Abläufe zu erlernen plus der Spaß, Teil einer Gruppe zu sein, garantiert, dass bereits im frühen Alter eine Leidenschaft für Fitness wächst. Die Classes bieten leicht zu erlernende Übungen und Spiele zu altersgerechter Musik. Wir wissen, dass es funktioniert, aber **wir brauchten Beweise dafür.**

Eine Studie aus GB⁴ prüfte, ob BORN TO MOVE das Versprechen, die Einstellung der Kinder für Aktivität positiv zu beeinflussen, halten kann. In einer sechswöchigen Studie mit 10-11-jährigen Schülern wurde dies untersucht. Zwei Schulen dienten als Kontrollgruppe und führten wie bislang zwei reguläre Sportstunden pro Woche durch. Die beiden Testgruppe absolvierten hingegen stattdessen zwei BORN TO MOVE Classes pro Woche.

Die Wissenschaftler untersuchten, wie aktiv die Kinder während der Einheiten waren und

wie sich die Motivation verglichen zu normalen Sportstunden verhielt. Die Kinder beantworteten ebenfalls Fragen zum erlebten Spaß, zur Musik, zu den Lehrern und wie gut sie alles umsetzen konnten.

Die Ergebnisse bewiesen, dass BORN TO MOVE eine fantastische Lösung ist, um Kinder für Bewegung zu begeistern. Die Kinder in der BORN TO MOVE Gruppe absolvierten über den Tag in Summe **mehr moderate bis starke** Aktivität als die Kinder, die an den regulären Sportstunden teilnahmen. Und sie **verbrachten weniger Zeit im Sitzen**. Der Spaßfaktor während der BORN TO MOVE Class war signifikant höher als bei der Kontrollgruppe, was bedeutet, dass die **intrinsische Motivation** ebenfalls höher war.

Die heutigen Kinder verbringen wesentlich mehr Zeit vor einem Bildschirm und weniger Zeit mit körperlicher Aktivität. Fettleibigkeit hat sich in den letzten 30 Jahren bei Kindern mehr als verdoppelt und bei Jugendlichen sogar vervierfacht. Die fettleibigen Kinder von heute werden die fettleibigen Erwachsenen von morgen sein. Es wird immer wichtiger, für diese globale Epidemie eine Lösung zu finden. Kindern bereits frühzeitig eine Leidenschaft für Bewegung zu vermitteln, lässt sie lebenslang gesunde Gewohnheiten entwickeln. Wir wollen ihren Fokus weg von Bildschirmen und hin zu Aktivität bringen. Etwas zu finden, das sie einnimmt, ist der Schlüssel zum Erfolg. Wie die Studie beweist, ist BORN TO MOVE die perfekte Lösung, damit sich unsere Kinder mehr bewegen!

1. Childhood Physical Fitness Tests: Predictor of Adult Physical Activity Levels? Dennison, B.A., Straus, J.H.E., Mellits, D. & Charney, E. (1988). Pediatrics 82(3):324-330.
2. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans, Centers for Disease Control and Prevention.
3. 2009 Youth Risk Behavior Surveillance System, Centers for Disease Control and Prevention.
4. <http://bmcpublichealth.biomedcentral.com/ticles/10.1186/s12889-016-3550-7>.



CXWORX

COACHING UPDATE

Ebene 1

EBENE 1 ist unsere Setup-Phase: Track-Intro, Positions-Setup, Ausführungs-Setup und **unsere neue Ergänzung: Auswahl verschiedener Levels** (früher Optionen genannt). Nun bieten wir frühzeitig in Ebene 1 immer die Levels an.

Positions-Setup basiert darauf, welches Equipment benötigt wird und welche Körperausrichtung und welche Muskelaktivierung die Übung braucht.

Im Ausführungs-Setup coachen wir Körperteil und Richtung, Zielzonen und Stabilisations-Cues.

Beispiel: Der Parallel Woodchop

- **Positions-Setup:** Stelle deinen rechten Fuß auf das Band, bringe die Griffe zusammen und halte sie an den Griffseiten fest. Stelle die Füße weiter als schulterbreit, beuge das rechte Knie, strecke die Arme, spanne die Bauchmuskeln an und hebe die Brust.
- **Ausführungs-Setup:** Gewichtsverlagerung von Seite zu Seite. Bauchmuskeln anspannen, um die Hüften gerade nach vorn zu halten. Drehe dich aus der Brustmitte, die Bewegung geht dabei von Ecke zu Ecke.
- **Nenne die Levels:** Wenn du dich auf Hüftlevel stark fühlst, versuche Schulterlevel, um die Belastung auf deinen Core zu steigern. Wenn du beginnst deine Schultern rund zu machen, senke deine Hände und fokussiere dich darauf, deine Brust ausgerichtet zu lassen für eine starke Körperhaltung.

Ebene 2

In EBENE 2 verbessern wir die Ausführung, beeinflussen die Intensität und lehren, wobei wir immer etwas für die verschiedenen Bedürfnissen unserer Teilnehmer anbieten wollen.

- Um **die Ausführung zu verbessern**, schauen wir uns um und erkennen, was auf der Trainingsfläche tatsächlich passiert. So können wir häufige Fehler korrigieren und Ebene 1-Cues wiederholen, die automatisch auf unseren zentralen Coaching-Fokus oder die Zielzone zurückverweisen. Wir qualifizieren auch die Levels – das bedeutet, wir erklären, WARUM jemand eine bestimmte Option wählen würde. So können die Teilnehmer das Workout auf ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen.
- Wir benutzen Interne und Externe Cues, um die **Intensität zu manipulieren**. Eine Mischung aus Internen Cues (Fokus auf Körperteile und Bewegungsmechanismen) und Externen Cues (Fokus auf Ergebnisse der Bewegung) kann deinen Teilnehmern helfen, mehr zu erreichen als sie das allein könnten. Sie erlaubt dir auch, einen zentralen Coachingpunkt auf vielfache Weise anzubringen.
- **Lehre** deine Teilnehmer, indem du die Nutzen der Bewegungen erklärst. An dieser Stelle nehmen wir die Wissenschaft von CXWORX und übersetzen sie für unsere Teilnehmer, damit sie verstehen, wie sie von diesem Training in ihrem alltäglichen Leben profitieren können.

Beispiel: Der Walking Hover

- **Ausführung verbessern:** In Ebene 1 hast du deine Teilnehmer zum Beispiel dazu aufgefordert, hoch auf die Zehen zu kommen. In Ebene 2 **bestimmst du den Level näher**, indem du sagst: "Sollten sich deine Hüften bewegen, spanne fester an, um Hüften und Becken zu stabilisieren. Wenn sie sich immer noch bewegen, gehe runter auf die Knie, um eine gute Technik beizubehalten."
- **Interne und Externe Cues:** *Presse deine Unterarme in den Boden, um deine Schultern zu unterstützen (Intern). Schiebe den Boden mit deinen Unterarmen weg (Extern)*
- **Lehre:** Wir aktivieren unseren ganzen Körper und gewinnen funktionelle Kraft für unser tägliches Leben!

Ebene 3

In Ebene 3 helfen wir Teilnehmern, ihr größtes Potenzial auszuschöpfen, und zwar mit diesen

4 Motivations-Tools:

- **Intrinsische Motivations-Cues** basieren auf internen Gefühlen wie Zufriedenheit und Erfolg:
Wie gut wirst du dich fühlen, wenn du bis zum Ende durchpowerst? Spürst du dieses Ziehen in den Pomuskeln? Da baust du gerade Kraft auf!
- **Extrinsische Motivations-Cues** beziehen sich auf externe Erfolge, wie zum Beispiel ästhetische Nutzen einer Übung: *Wenn du noch etwas höher crunchst, bekommst du einen flachen Bauch und formst dein Sixpack.*
- **Positive Motivatoren** ermutigen die Teilnehmer dazu weiterzumachen: *Du weißt, wie es geht! Du kannst das! Nur noch viermal – ihr seht super aus!*
- **Herausfordernde Cues** pushen unsere regelmäßigen Teilnehmer mit einer eher fordernden Sprache: *Ich weiß, dass ihr mehr schafft! Seid ihr mit diesem Einsatz heute schon zufrieden?*

Jetzt bist du auf dem neuesten Stand! Denke daran, CXWORX ist einmalig darin, sich einer großen Bandbreite von Teilnehmern anzupassen, die aus unterschiedlichsten Gründen ihren Core trainieren wollen. Dieses neue Coaching-Modell wird dir die Flexibilität liefern, die du brauchst, um dieses fantastische Programm zu unterrichten.

WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND ZUM CXWORX-TUBE

Das Tube ist vielseitig, **einfach zu benutzen** und kostengünstig. Es spricht verschiedene Altersgruppen an und bietet uns die Möglichkeit, **einfache Übungen effektiv zu machen.**

DIE HAUPTPUNKTE ZUM THEMA TUBE- TRAINING SIND:

- Der Punkt des **MAXIMALEN WIDERSTANDES** ist beim Training mit dem Tube ein anderer als beim Training mit Freihanteln
- Das Tube erlaubt dir, **WIDERSTAND** zu Bewegungen hinzuzufügen, die in andere Richtungen gehen als einfach nur gerade nach unten, wie wir es aus Körper- oder Freihantel-Übungen kennen
- Es entsteht **KEIN SCHWUNG**, wenn du das Tube benutzt. Daher ist es oft sicherer während schneller Übungen und solcher mit großem Bewegungsradius wie z. B. Woodchops
- Es gibt einige Grundregeln, die die Benutzung des Tubes sicher und effektiv machen.

PUNKT DES MAXIMALEN WIDERSTANDES

Beim Bizeps Curl mit der Hantel haben wir in der Mitte des Curls einen kleinen Bereich maximalen Widerstandes.

Mit dem Tube erhalten wir eine ganz andere Belastung an einem anderen Punkt, abhängig von der Zuglinie. Außerdem **steigt** die Belastung, während du den Bewegungsradius durchläufst.

WIDERSTAND & RICHTUNGEN

Das Tube zieht immer in die Richtung der Stelle, an der es fixiert ist. Ist es z. B. unter einem Fuß fixiert, haben wir nun eine Zuglinie, die direkt gegen die Bewegung des Woodchop zieht.

Das Tube erlaubt es uns, im Stehen zu trainieren und den Widerstand aus verschiedenen Zugwinkeln zu nutzen. Daraus resultiert ein Trainingsreiz in den Positionen, die wir am häufigsten brauchen.

Übungen für die Pomuskeln sind ein sehr wichtiger Teil des Core-Trainings. Normalerweise liegen wir auf unserer Seite, um die seitlichen Hüftstabilisatoren zu trainieren. Aber wir können das Tube benutzen und es in die Richtung fixieren, in die wir die Bewegung machen möchten. Also können wir dieselbe Übung im Stehen machen.

Um die Stärke des Widerstandes anzupassen, können wir die Spannung des Tubes verändern, indem wir in der Anfangsposition eine kürzere Laufweite wählen, um die Übung schwieriger zu machen oder mit einer längeren Laufweite die Übung erleichtern.

SCHWUNG

In Übungen wie den Woodchops, die mit einem großen Bewegungsradius und in schnellem Tempo ausgeführt werden, kann der entstehende Schwung die sichere Ausführung beeinträchtigen, je nachdem, welche Art von Widerstand du verwendest. Bei freien Gewichten beschleunigen unsere Muskeln am Anfang der Bewegung und bremsen am

Ende ab. Diese Abbrems-Phase kann für die Muskeln und Gelenke belastend sein, weil die Muskeln sich in einer gestreckten Position exzentrisch zusammenziehen müssen.

Beim Tube gibt es keinen Schwungeffekt, weil der Widerstand sich mit voranschreitender Bewegung steigert und keine Abbrems-Phase braucht. Das macht das Tube zu einem sicheren Trainingsgerät während Bewegungen mit großem Bewegungsradius, wie den Woodchops.

TUBE-REGELN

Versuche, das Tube immer auf Spannung zu halten – in den meisten Übungen können wir die Laufweite anpassen, um den für uns optimalen Widerstand zu erhalten, den wir die ganze Übung durch halten können.

Verankere das Tube immer sicher an seinem Fixierpunkt. Das hilft dir, einen Schleudereffekt zu vermeiden und die Übung sicher für dich und die Teilnehmer um dich herum zu machen.

Das Tube bietet verschiedene Widerstandsabstufungen, von leicht bis schwer. Versuche neue Übungen immer mit etwas weniger Widerstand aus, bis du mit der Technik vertraut bist. Erhöhe den Widerstand, wenn du die Übung von Anfang an vorbildlich ausführen kannst.

Halte die Handgelenke immer in einer stabilen funktionellen Position: Die Handgriffe fest umgreifen und das Handgelenk leicht gestreckt.

1 WARMUP

TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer werden sich darauf fokussieren, dass der untere Rücken nahe am Boden bleibt, während sie die Bauchmuskeln anspannen, um die Beine zu heben.

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG		CTS	WDH.
0:00	(Intro)	2x8		Lege dich auf den Rücken, Finger unter den unteren Rücken	16
0:14	Please	9x8	A	Double Knee Lift	8 9x
0:54	Song (C)	4x8	B	Oblique Twist-Sequenz F&B Crunch Twist nach vorn Crunch Senken Wiederhole nach hinten	2x 2 2 2 2 8
1:12	Song (V)	5x8	A	Double Knee Lift , Handflächen nach oben	8 5x
1:34	Goes (PC)	4x8	A ¹	Double Knee Lift , Füße berühren nicht den Boden	8 4x
1:51	Song (C)	4x8	B	Oblique Twist-Sequenz F&B	16 2x
2:09	Song (Rep)	4x8	B ¹	Oblique Twist-Sequenz F&B mit C-Crunch & Tap	16 2x
2:27	_ We could (Br)	6x8	C	Bridge 3x Walk raus, raus, ran, ran Abrollen	16 24 8
2:54	Song (C)	4x8	B ¹	Oblique Twist-Sequenz F&B mit C-Crunch & Tap	16 2x
3:11	Song (Rep)	4x8	B ²	Oblique Twist-Sequenz F&B mit C-Crunch & Leg Extension	16 2x
3:29	_ Ooh (Outro)	4x8	D	C-Crunch	8 4x

WARUM

Wenn wir die Finger unter den unteren Rücken legen, hilft uns das, eine neutrale Wirbelsäulenposition zu erreichen. Das liefert den Teilnehmern einen Anhaltspunkt, an dem sie sich während der gesamten Class immer wieder orientieren können.

COACHING

Corey sagt: Strebe nach Einfachheit und Raum. Bringe als Erstes die Class dazu, sie darauf zu fokussieren, den unteren Rücken in ihre Hände hineinzupressen und diese Position zu halten mithilfe der angespannten Bauchmuskeln. Bringe sie im zweiten Arbeitssatz dazu zu spüren, wie hart ihre Bauchmuskeln arbeiten müssen, um die Wirbelsäule zu stabilisieren, wenn die Füße den Boden nicht mehr berühren.

DOUBLE KNEE LIFT

ZENTRALER COACHING-FOKUS:

Bauchmuskeln anspannen um den unteren Rücken Richtung Boden zu halten

EBENE 1 (SETUP)

- Lege dich seitlich zur Bühne
- Finger unter den unteren Rücken
- Presse den Rücken auf die Finger und **spanne den Bauchmuskeln an**
- Knie heben, hoch, hoch, runter, Tap
- Knie stoppen über den Knien
- Schienbeine parallel zum Boden
- Bewege dich aus d. Hüfte, fixierter Winkel in den Knien
- **Konzentriere dich darauf, mit den Fingern nach unten zu pressen, Bauchmuskeln anspannen und Position halten**

EBENE 2

- Spanne deine Bauchmuskeln an, um deine Wirbelsäule zu stabilisieren, wenn die Beine sich bewegen
- Deine Handflächen zeigen nach oben, um deine Schultern zu stabilisieren
- Senke die Schultern weg von den Ohren, Brust offen
- Versuche, die Füße bis 2,5 cm über Boden zu senken
- Core bleibt angespannt, damit die Bauchmuskeln fester anspannen



BRIDGE

ZENTRALER COACHING-FOKUS:

Pomuskeln anspannen, um die Hüften zu heben

EBENE 1 (SETUP)

- Lege dich auf den Rücken – Füße auf dem Boden, Knie gebeugt
- **Pomuskeln anspannen, um die Hüften zu heben**
- Wandere mit den Füßen nach außen, außen, innen, innen
- Mache die Schritte soft, damit du die Bewegung kontrollieren kannst



EBENE 2

- Halten, fühle die Kraft in deiner Körperrückseite

OBLIQUE TWIST-SEQUENZ

ZENTRALER COACHING-FOKUS:

Hebe die Schulter hoch und quer herüber

EBENE 1 (SETUP)

- Zehen nach unten
- Fingerspitzen zu den Schläfen
- Crunch hoch, drehen, zur Mitte und nach unten
- Drehe nach hinten
- **Crunch hoch, ziehe die Rippen zu den Hüften**
- **Hebe bei der Drehung die Schulter nach oben und zur gegenüberliegenden Seite**
- **Ziehe beim Crunch dein Kinn ein**, um deinen Nacken zu schützen

(OBLIQUE TWIST-SEQUENZ MIT C-CRUNCH & TAP)

EBENE 1 (SETUP)

- Crunch hoch, hebe die Knie hoch
- Senke den hinteren Fuß, Mitte und tief
- Crunch hoch, senke vorderen Fuß



EBENE 2

- Wir wärmen uns nicht nur auf, sondern aktivieren unser Gehirn mit der Koordination
- Schultern zurück, um die Drehung für die schrägen Bauchmuskeln zu maximieren

(OBLIQUE TWIST-SEQUENZ MIT C-CRUNCH & LEG EXTENSION)

EBENE 1 (SETUP)

- Strecke gegenüberliegendes Bein in 45°

EBENE 2

- Dein Core wird warm und womöglich kämpfst du gegen die Ermüdung deiner Muskeln an



CORE ESSENTIALS

C-CRUNCH

2 CORE-KRAFT 1

TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer werden die korrekte Technik in der Hover- und Leg Extension-Arbeit durch mein Coaching der Intensitätslevels verstehen.

MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG	CTS	WDH.
0:00	(Intro)	6x8		48	
0:28	(Instr)	8x8	A	Spider Plank L L Hand in 45° auf Boden aufstellen R Hand in 45° auf Boden aufstellen L Ellbogen auf Boden R Ellbogen auf Boden Option: Auf Zehen nach 4 Wdh.	8x
1:04	(B up)	4x8	B	Alternating Knee Drop L&R Hover auf Knien oder Zehen	7x
1:22	(Heavy beat)	8x8	A	Spider Plank L	8x
1:59	(Beat)	4x8	B	Alternating Knee Drop L&R	8x
2:17	(Vocals)	4x8		Übergang in Rückenlage, zur R Seite, Bein streckt in 45°, Arme O/H Option, eine Gewichtsscheibe zu halten	32
2:35	(B up)	4x8	C	Single Leg Plate Crunch L&R L Knie beugen, Crunch hoch Absenken und L Bein strecken, Arme O/H Wiederhole nach R	4x
2:54	(Heavy beat)	8x8	C	Double Pulse C-Crunch Double Pulse C-Crunch Senken, Beine strecken, Arme O/H	8x
3:30	(Beat)	4x8	C'	Single Leg Plate Crunch L&R	4x
3:51	(Instr)	28x8	A-B	Wiederhole Setup für Hover, dann Sequenzen A bis B nach R Setup Hover (32 cts)	224

WARUM

Je stärker die Muskelkontraktion in den Extremitäten ist, desto stärker muss der Core anspannen, um die Stabilität aufrechtzuerhalten. Dieses Konzept wird in der Spider Plank auf die Probe gestellt. Wenn wir die Arme strecken, rufen wir eine starke Kontraktion im Latissimus Dorsi hervor – die einer entsprechend starken Kontraktion des Cores bedarf.

COACHING

Wir beginnen Intensität aufzubauen und fokussieren uns auf großartige Technik für schnelle Resultate. Die Musik ist intensiv und langsam, und die Bewegungen sind kontrolliert und progressiv. Romains Ziel war es, seine Class dazu zu befähigen, ihren Level korrekt auszuwählen. Er erreicht dies, indem er ganz klar die Technik coacht, erklärt, wie man die Ausführung der Übungen perfektioniert und wie man die Intensität beeinflussen kann, indem man den richtigen Level auswählt. Das Leg Extension-Training erfordert präzises Coaching, damit die Class nicht nach dir schauen muss, um zu wissen, was zu tun ist. Und schließlich: Sorge dafür, dass du vorbildliche Kraft präsentieren kannst, um passend zu diesem kraftvollen Song präsentieren zu können!

SPIDER PLANK

ZENTRALER COACHING-FOKUS:
Halte den Rücken lang und gestreckt
Bauchmuskeln anspannen, um die Hüften
gerade zum Boden zu halten

EBENE 1 (SETUP)

- Nach vorn
- Hover-Position
- Ellbogen unter die Schultern
- Fäuste zusammen
- Knie hüftbreit
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- Spider Plank, Arm in 45° weggestreckt aufstellen
- Rechts, links, rechts, links
- Strecken, strecken, nach unten, nach unten
- **Halte die Hüften gerade zum Boden**

EBENE 2

- Diese Bewegung ist langsam und kontrolliert
- Fordere dich selbst heraus: Hebe deine Knie vom Boden hoch
- Spanne deine Quadrizeps an, spanne deine Pomuskeln an und spanne deinen Core fester an, um die Hüften stabil zu halten
- Presse deine Handflächen in den Boden für gute Stabilität
- Alles dreht sich um die Kontrolle deines eigenen Körpergewichts. Diese Kontrolle wird die Kraft deines Core steigern



LEVEL

⇓ Für weniger Intensität auf die Knie sinken

ALTERNATING KNEE DROP

ZENTRALER COACHING-FOKUS:
Bauchmuskeln anspannen, um die Hüften
gerade zum Boden zu halten

EBENE 1 (SETUP)

- Hover, Knie sinkt
- Eins und zwei
- Nach unten und nach unten
- **Spanne deine Bauchmuskeln an**
- **Halte deine Hüften gerade zum Boden**

EBENE 2

- Dein Knie berührt leicht den Boden

LEVEL

⇓ Beginne für weniger Intensität mit einem Alternating Knee Lift auf Knien

2 CORE-KRAFT 1

SINGLE LEG PLATE CRUNCH**ZENTRALER COACHING-FOKUS:**

Presse den unteren Rücken Richtung Boden;
halte diese Position durch Anspannen der
Bauchmuskeln

EBENE 1 (SETUP)

- Nimm deine Scheibe auf (Option)
- Lege dich auf den Rücken
- Scheibe über deine Schultern
- Strecke die Arme und Beine in 45°-Winkel
- **Bauchmuskeln anspannen**
- **Unterer Rücken Richtung Boden**
- Vorderes Knie ranziehen, während du crunchst
- Vorn und hinten
- Reduziere die Belastung, beuge das Knie und tappe mit dem Zeh
- **Kinn eingezogen**

EBENE 2

- Jetzt hast du das Gefühl, dass dein Sixpack arbeitet

LEVELS

- ⇓ Für weniger Intensität mit gebeugtem Knie
Zehen-Tap auf den Boden
- ⇓ Für weniger Scheibe ohne Scheibe

**DOUBLE PULSE C-CRUNCH****ZENTRALER COACHING-FOKUS:**

Bauchmuskeln anspannen, um den unteren
Rücken Richtung Boden zu halten (wenn du die
Beine streckst)

EBENE 1 (SETUP)

- Doppelter Crunch
- Beide Knie ran, pulse zweimal
- Langsame Streckung
- Eins und zwei, langsam zurücklegen
- Reduziere die Belastung, beuge die Knie und berühre den Boden
- **Spanne den Core an, wenn du dich streckst**
- **Unterer Rücken Richtung Boden**
- **Crunch und schiebe die Rippen zu den Hüften**
- Lasse die Scheibe über deine Schultern

LEVELS

- ⇓ Für weniger Intensität mit gebeugtem Knie
Zehen-Tap auf den Boden
- ⇓ Für weniger Intensität ohne Scheibe

2 BONUS CORE-KRAFT 1

TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer werden lernen, wie angespannte Bauchmuskeln die Wirbelsäule, Becken und Brustkorb in der Position fixieren werden, damit sie sich in den Knee Drops frei aus den Hüften bewegen können.

	MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG	CTS	WDH.
0:00	(Intro)	7x8	A	Hover auf Knien, zur L Seite	56	
0:24	(Heavy beat)	8x8	A ¹	Alternating Knee Lift F&B	4	16x
0:52	(Quiet)	4x8	A	Halte Hover Rolle auf den Rücken, Knie über die Hüften	16 16	
1:07	(Vocals)	4x8	B	Single Leg Scoop F&B	32	
1:22	(B up)	10x8	B ¹	Double Leg Scoop	16	5x
1:59		2x8	A	Rolle in den Hover , auf Knien oder Zehen	16	
2:05	(Heavy beat)	8x8	A ¹	Alternating Knee Lift/Drop F&B Beide Knie nach unten auf die letzten 4 cts	4	15x
2:33	Ooh (Vocals)	9x8	C	Wave Hover Single Arm Option: Double Arm nach 2 Wdh. Option: Auf Zehen nach 4 Wdh. Halte Extended Hover für letzte 4 cts	8	8½x
3:04	(Quiet)	4x8	A	Extended Hover Roll auf den Rücken, Knie über die Hüften	16 16	
3:19	(Vocals)	4x8	B	Single Leg Scoop F&B	32	
3:34	(B up)	10x8	B ¹	Double Leg Scoop	16	5x
4:11		2x8	A	Rolle in den Hover	16	
4:17	(Heavy beat)	8x8	A ¹	Alternating Knee Lift/Drop F&B Beide Knie nach unten für letzte 4 cts	4	15x
4:45	Ooh (Vocals)	9x8	C	Wave Hover Single Arm, auf Knien oder Zehen Option: Double Arm nach 3 Wdh. Halte Extended Hover für letzte 4 cts	8	8½x

WARUM

Wenn wir im Alternating Knee Lift mit Übergang in einen Hover die Bewegung der Knie und Hüften isolieren, fordern wir unsere Bewegungskontrolle heraus. Eine der Hauptaufgabe der Core-Muskeln ist es, die Körpermitte zu stabilisieren, wenn du dich aus den Hüften bewegst. Diese Übung liefert uns die perfekte Möglichkeit, diese Funktion zu verbessern.

COACHING

Corey sagt: Achte darauf, dass bei den Knee Drops die Hüften auf Schulterhöhe bleiben – du musst deine Hüften nicht heben oder senken. Spanne dann die Bauchmuskeln an, um Wirbelsäule, Becken und Brustkorb in der Position zu fixieren. So kannst du dich frei in den Hüften bewegen. Dies ist eine tolle Stabilisierungsübung, die sich auch auf Lauf- und Gehbewegungen auswirkt. Verkaufe deinen Teilnehmern diesen funktionellen Nutzen.

ALTERNATING KNEE LIFT

ZENTRALER COACHING-FOKUS:

**Halte den Rücken lang und gestreckt
Bauchmuskeln anspannen, um die Hüften gerade zum Boden zu halten**

EBENE 1 (SETUP)

- Gehe in den Hover
- Ellbogen unter die Schultern
- Handflächen flach auf den Boden
- Hände eng zusammen
- Knie hüftbreit auseinander
- Hebe die Hüften auf Schulterhöhe
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- Alternating Knee Lift
- Vorn und hinten
- Wenn deine Knie sich bewegen, halte die Hüften auf Schulterhöhe
- **Spanne, wenn du das Bein bewegst, die Bauchmuskeln an, um die Hüften gerade zum Boden zu halten**



EBENE 2

- Stelle die Knie vorsichtig ab, um die Belastung in deinem Core zu halten
- Senke die Schultern nach hinten und weg von den Ohren – spüre, wie dadurch dein oberer Rücken flach wird
- Schiebe deine Ferse weg, um das Bein zu gerade zu strecken
- Die tiefen Muskeln deines Cores festigen gezielt deine Wirbelsäule, die größeren Muskeln erzeugen eine umfassende Stabilität
- Eine großartige Stabilisierungsübung, die übergeht in Rennen oder Gehen, um Kraft und Ausdauer zu verbessern

SINGLE LEG SCOOP

ZENTRALER COACHING-FOKUS:

Bauchmuskeln anspannen, um den unteren Rücken Richtung Boden zu halten

EBENE 1 (SETUP)

- Rolle auf deinen Rücken
- Knie über die Hüften
- Handflächen zeigen nach oben
- Schienbeine parallel zum Boden
- Vorderes Bein schaufelt nach außen, nach oben, unten, Knie über die Hüften
- Hinterer Fuß schaufelt, Fuß anwinkeln, wenn du das Bein hebst
- **Unterer Rücken presst Richtung Boden**
- **Spanne deine Bauchmuskeln fest an**



EBENE 2

- Versuche, das Bein tiefer zu senken
- Wenn deine Hamstrings verspannen, stoppe kurz in oberer Position oder beuge leicht das Bein

(DOUBLE LEG SCOOP)

EBENE 1 (SETUP)

- Beide Beine strecken, Füße zusammen
- Wenn sich der Rücken vom Boden abhebt, gehe zurück in den Single Leg Scoop
- Handflächen zeigen nach oben
- **Wiederhole das Anspannen der Bauchmuskeln, um den unteren Rücken Richtung Boden zu halten**



EBENE 2

- Achte darauf, wie dein Core sich noch mehr auflädt
- Wenn dein Rücken sich vom Boden abhebt, trainiere wieder mit nur einem Bein und stabilisiere so deine Lendenwirbelsäule
- Wie tief kannst du gehen, ohne dass dein Rücken sich hebt?
- Kontrolliere und stabilisiere deine Wirbelsäule mit diesen superfest angespannten Bauchmuskeln
- Nutze die Musik, denn jede Sekunde zählt!

LEVELS

↓ Für weniger Intensität mit Single Leg Scoop

2 **BONUS** CORE-KRAFT 1

WAVE HOVER

ZENTRALER COACHING-FOKUS:

Bauchmuskeln anspannen, um die Hüften gerade zum Boden zu halten



EBENE 1 (SETUP)

- Beide Knie am Boden
- Vorderen Ellbogen heben
- Hinteren Ellbogen heben
- Senken, nach unten, unten
- Mit beiden Ellbogen heben
- Nach oben, unten
- **Langer gestreckter Rücken**
- **Bauchmuskeln anspannen, um die Hüften gerade zum Boden zu halten**



EBENE 2

- Sinke bei zuviel Rotation wieder auf die Knie oder hebe dich mit nur einem Arm
- Schiebe dich durch deine Handballen
- Versuche es mit beiden Armen und spüre, wie das deinen Core auflädt
- Wenn die Arbeit in deinen Rücken gewandert ist, trainiere auf Knien und fokussiere dich darauf, die Bauchmuskeln stärker anzuspannen
- Die Trizeps werden auch stärker

LEVELS

- ⇅ Für weniger Intensität auf Knien
- ⇅ Für mehr Intensität beide Ellbogen heben
- ⇅ Für mehr Intensität auf die Zehen hochkommen

CORE
ESSENTIALS

HOVER

3 KRAFT IM STEHEN 1

TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer werden spüren, wie sie durch leichtes Lehnen in der Woodchop-Position die Wirbelsäule gerade halten können und dadurch die Rotation maximieren.

MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG	CTS	WDH.
0:00	(Intro)	4x8	Setup Atlas Chop In Lunge L Lunge L, halte SMARTPLATE	32	
0:15	(Instr) (Beat)	8x8	A Atlas Chop In Lunge L Scheibe zur R Hüfte Hebe die Scheibe diagonal nach R hoch	2 2	16½x
0:45	(Piano)	4x8	Setup Kneeling Wood Chop L SMARTBAND unter R Fuß, Griffe zusammen Knie auf dem L Knie, R Bein zur Seite strecken	32	
1:00	Love (C)	8x8	B Kniender Woodchop L 2/2	8	8x
1:29	Love (B up)	4x8	B¹ Kniender Woodchop L 1/3	8	4x
1:44	Love (Instr)	12x8	C Kniender Press mit Twist L	8	12x
2:29	(Piano)	4x8	Setup Kniender Wood Chop R SMARTBAND unter L Fuß, Griffe zusammen Knie auf R Knie, L Bein zur Seite strecken	32	
2:44	Love (C)	8x8	B Kniender Woodchop R 2/2	8	8x
3:14	Love (B up)	4x8	B¹ Kniender Woodchop R 1/3	8	4x
3:29	Love (Instr)	12x8	C Kniender Press mit Twist R	8	12x
4:14	Love (Instr)	2x8	Setup Atlas Chop In Lunge R Lunge R, halte SMARTPLATE	16	
4:21	Outro (Instr)	6x8	A Atlas Chop In Lunge R	4	12½x

WARUM

Den Woodchop aus einer knienden Position heraus zu machen, hat zwei Vorteile. Erstens ist das Ziehen des Bandes fast horizontal, was direkt Widerstand für die schrägen Bauchmuskeln bedeutet. Zweitens lernen wir, uns aus der Brustmitte zu drehen, weil es schwieriger ist, das Becken zu drehen.

COACHING

Dein Coaching im Knienden Woodchop sollte sich auf das leichte Zur-Seite-Lehnen des Körpers fokussieren. Die kniende Position in dieser Bewegung führt dazu, dass unser Becken 'Schlagseite' hat. Damit wir also die Wirbelsäule gerade halten, müssen wir uns etwas zur Seite lehnen. Bleibst du aufgerichtet, krümmst du dich zur Seite und es fällt dir schwer dich zu drehen. Sorge dafür, dass du die Drehung aus der Brustmitte zu beiden Raumseiten coachst. Übe diese Position außerhalb der Class, damit du sie während deiner Class beherrschst.

ATLAS CHOP IN LUNGE

ZENTRALER COACHING-FOKUS:

Bauchmuskeln anspannen, um die Hüften gerade nach vorn zu halten

EBENE 1 (SETUP)

- **Bauchmuskeln anspannen, um die Hüften gerade nach vorn zu halten**
- Nimm deine mittelschwere Scheibe
- Füße unter die Hüften
- **Langer Schritt zurück in Lunge**
- Knie beugen
- **Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden**
- **Brust aufrecht**
- Bringe die Scheibe über die Schulter
- Nach oben und unten
- Arme gestreckt
- **Stoppe die Scheibe etwas vor deinen Hüften**



EBENE 2

- Wenn du die Scheibe quer vor deinem Körper führst, will dein Rumpf sich drehen. Wir unterbinden das, indem wir unsere Bauchmuskeln fest anspannen und die Hüften und Brust nach vorn gerichtet halten
- Dies ist eine Anti-Rotationsübung – wenn du die Scheibe quer vor dem Körper entlang führst, entsteht eine große Menge an Rotationskraft in deinem Core
- Bauchmuskeln fest anspannen, um die Hüften und den Brustkorb stillzuhalten

LEVEL

- ⇩ Nutze für weniger Intensität das SMARTBAND

KNIENDER WOODCHOP

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Bauchmuskeln anspannen, um die Hüften gerade nach vorn zu halten
Drehe dich aus der Brustmitte

EBENE 1 (SETUP)

- Nimm dein Band
- Das Band kommt unter deinem Fuß
- Knie weiter als hüftbreit
- Halte die Stoffseiten des Griffes (ein Griff)
- **Brust aufrecht**
- **Leicht zur Seite lehnen**
- Finger zur Ecke
- 2 cts lang quer herüberziehen, 2 cts wieder zurück
- **Drehe dich aus der Brustmitte von Ecke zu Ecke**
- **Halte die Hüften nach vorn gerichtet, indem du deine Bauchmuskeln anspannst**



(Kniender Woodchop 1/3)

- Hoch und halten
- Halte den Widerstand beim Weg zurück
- Versuche, die Ecke zu erreichen
- Langsam zurück zur Ecke

EBENE 2

- Wir lehnen uns in einen Winkel, um die Wirbelsäule gerade zu halten und nicht zur Seite zu beugen
- Wenn du deine Brust nicht Brust aufrecht halten kannst, arbeite mit einem einfachen Band weiter
- Spüre, wie die Drehung aus deinem oberen Rücken kommt, wenn du dich aus der Brustmitte heraus bewegst

LEVEL

- ⇧ Halte für mehr Intensität beide Griffe zusammen

KNIENDER PRESS MIT TWIST

ZENTRALER COACHING-FOKUS:

Bauchmuskeln anspannen, um die Hüften gerade nach vorn zu halten

Drehe dich aus der Brustmitte

EBENE 1 (SETUP)

- Hände kommen zur Brustmitte
- Griff nach vorn schieben, drehen, zur Mitte und ranziehen
- Lehne dich immer noch leicht zur Seite
- **Ziele mit der Brustmitte zu den Ecken**
- Brust in einer Linie mit deinen Händen
- **Bauchmuskeln anspannen, um die Hüften gerade nach vorn zu halten**

EBENE 2

- Kannst du dich mit Präzision und Power bewegen?
- Erreiche die Ecke
- Ein großartiger Weg, den Core zu kräftigen – wenn wir knien, sind die Beine aus dem Spiel, damit du die Arbeit mehr im Core fühlst
- Wenn du dich drehst, bekommst du den maximalen Widerstand auf dem Band und kannst so deine schrägen Bauchmuskeln überladen, sodass sie stärker werden

LEVEL

- ⬆ Halte für mehr Intensität beide Griffe zusammen



4

KRAFT IM STEHEN 2

TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer werden die Überbelastung spüren, die Intensität aufbaut, wenn ich sie dazu herausfordere im Workout zu bleiben, anstatt auszusteigen.

MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG		CTS	WDH.
0:00	(Intro)	2x8		Setup SMARTBAND unter beide Füße, Griffe vor der Taille kreuzen	16	
0:09	_ I want (PC)	8x8	A	Back Tap L Halte letzte Wiederholung B	4	16x
0:44	_ Bun up (C)	8x8	A ¹	Rear Leg Extension L Option: Fuß vom Boden abheben nach 16 Wdh..	2	32x
1:20	_ I want (PC)	4x8	B	Slide Tap L&R	4	8x
1:38	_ Bun up (C)	8x8	B ¹	8x Side Step in Sumo Squat L 8x Side Step in Sumo Squat R	16 16	2x
2:13	_ I want (PC)	8x8	A	Back Tap R Halte letzte Wiederholung B	4	16x
2:49	_ Bun up (C)	8½x8	A ¹	Rear Leg Extension R Stehe für die letzten 4 cts.	2	32x
3:26	_ I want (PC)	4x8	B	Slide Tap R&L	4	8x
3:44	Bun up the (C)	12x8	B ¹	8x Side Step in Sumo Squat R 8x Side Step in Sumo Squat L	16 16	3x

WARUM

Studien über Athleten haben gezeigt, dass gut trainierte seitliche Gesäßmuskeln die Verletzungsgefahr in den unteren Extremitäten verringern. Der Track fokussiert sich auf die Kräftigung dieser Muskeln für eine verbesserte Kontrolle in den unteren Extremitäten.

COACHING

Was für ein erstaunlicher Track – ein cooler Song mit herausfordernden Bewegungen, die tolle Resultate liefern! Wenn wir die Muskeln überbelasten, entsteht Intensität, die sich schnell aufbaut; sogar deine Hardcore-Teilnehmer werden herausgefordert. Romains Coaching-Fokus während der Filmingwoche war, die Teilnehmer an das korrekte Positions-Setup zu erinnern; wenn sie aus der Form geraten, setzt die Ermüdung ein. Kontrolle ist der Schlüssel und es ist der perfekte Zeitpunkt im Workout zu connecten und Spaß zusammen zu haben – Bun up the Dance... Jamaikanisch für "Burn up the dance"!

BACK TAP

ZENTRALER COACHING-FOKUS:

Halte die Brust aufrecht
Kippe aus den Hüften nach vorn

EBENE 1 (SETUP)

- Stehe mit beiden Füßen auf dem Band
- Füße hüftbreit auseinander
- Kreuze die Griffe
- Hände auf die Hüften
- Rechten Fuß nach hinten tappen
- Tap zurück, stehe auf
- **Kippe aus den Hüften nach vorn**
- **Nase bis vor die Zehen**
- **Halte die Hüften gerade nach vorn, indem du deine Bauchmuskeln anspannst**
- **Brust aufrecht**
- Schultern zurück



EBENE 2

- Versuche, das Bein weiter nach hinten zu bringen, aber behalte großartige Technik bei
- Grobartige Technik, um großartige Resultate zu erzielen

LEVEL

⇅ Für weniger Intensität ohne Band trainieren

REAR LEG EXTENSION

ZENTRALER COACHING-FOKUS:

Halte die Brust aufrecht
Kippe aus den Hüften nach vorn

EBENE 1 (SETUP)

- Halte das Bein nach hinten
- Hochheben, nach unten, hochheben, nach unten
- **Hüften gerade nach vorn**
- **Bauchmuskeln anspannen, Brust aufgerichtet**
- **Bleibe die ganze Zeit aus den Hüften nach vorn gekippt**
- Halte die Brustmitte in einer Linie mit deinem großen Zeh
- Herausforderung: Berühre nicht den Boden
- Hinteres Bein gestreckt



EBENE 2

- Genieße das Gefühl der Isolation in den Pomuskeln
- Benutze deine Quadrizeps und Pomuskeln, um mehr Stabilität zu bekommen

LEVELS

- ⇅ Für weniger Intensität ohne Band trainieren
- ⇅ Für mehr Intensität kein Tap auf den Boden

SLIDE TAP

ZENTRALER COACHING-FOKUS:

Bauchmuskeln anspannen, um die Hüften gerade nach vorn zu halten

EBENE 1 (SETUP)

- Nach rechts Slide Tap
- Beuge deine Knie
- **Brust aufrecht**
- **Bauchmuskeln anspannen, um die Hüften gerade zu halten**
- Halte die Spannung auf dem Band

EBENE 2

- Spürst du das Brennen in deinen Pomuskeln?
- Bleibe tief, mit einer großen Spannung auf dem Band

LEVEL

⇅ Für weniger Intensität ohne Band trainieren

SIDE STEP IN SUMO SQUAT

ZENTRALER COACHING-FOKUS:

Bauchmuskeln anspannen, um die Hüften gerade nach vorn zu halten

EBENE 1 (SETUP)

- 8 Schritte nach rechts
- 8, 7, 6
- Position einnehmen
- Nach hinten und unten setzen
- Bleibe aufrecht
- **Brust aufgerichtet**
- **Bauchmuskeln anspannen, um die Hüften gerade nach vorn zu halten**



EBENE 2

- Gehe tiefer, Füße weiter, große Spannung in den Pomuskeln
- Bleibe mit mir unten... 4, 3, 2, 1!

LEVEL

- ↕ Für weniger Intensität ohne Band trainieren

5 CORE-KRAFT 2

TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer werden lernen, wie sie den Side Hover Hip Lift mit SMARTBAND ausführen, und dann, wie sie mithilfe meines Ebene 2-Coachings die Intensität beeinflussen können.

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG		CTS	WDH.
0:00	(Intro)	4x8	A	Hover , zur R Seite Optionen: Auf Knien oder Zehen	32
0:13	_ So I can (PC)	12x8	A ¹	Rolling Hover L Side Hover , nach vorn Rolle zurück in den Hover Halte Side Hover	8 8 8 5½x
0:51	(Instr) (Synth)	8x8	B	Side Hover mit Hip Lift L	4 16x
1:17	(B up)	4x8		Setup Hip Lift mit SMARTBAND Press SMARTBAND unter L Fuß, halte einen Griff oder beide Griffe	32
1:30	(Synth)	8x8	C	Hip Lift mit SMARTBAND Press L Presse L Arm O/H	4 16x
1:55	(Quiet)	4x8	A	Hover , zur L Seite	32
2:08	_ So I can (PC)	12x8	A ¹	Rolling Hover R Side Hover , nach vorn Rolle zurück in den Hover Halte Side Hover	8 8 8 5½x
2:46	(Instr) (Synth)	8x8	B	Side Hover mit Hip Lift R	4 16x
3:12	(B up)	4x8		Setup Hip Lift mit SMARTBAND Press R SMARTBAND unter R Fuß, halte einen Griff oder beide Griffe	32
3:25	(Synth)	8x8	C	Hip Lift mit SMARTBAND Press R Presse R Arm O/H	4 16x
3:51	(Quiet)	4x8		Plank , zur L Seite	32
4:03	Love (C)	12x8	D	Bolt-Sequenz L&R (langsam) Nach hinten ziehen Plank L Knie zum L Ellbogen Plank Wiederhole mit dem anderen Bein Option: Auf Knien	2 2 2 2 8 6x
4:42	(Synth)	8x8	D ¹	Bolt-Sequenz L&R (schnell) Nach hinten ziehen L Knie zum L Ellbogen Nach hinten ziehen R Knie zum R Ellbogen Option: Auf Knien	2 2 2 2 8x

WARUM

Wenn du Widerstand zu deinem Side Hover hinzufügst, bedeutet das doppelte Herausforderung für deine schrägen Bauchmuskeln, weil das Band versucht, dich in dieselbe Richtung wie die Schwerkraft zu beugen.

COACHING

Wir beobachteten während der Filmingwoche, dass Teilnehmer es schwierig fanden, im Side Hover mit Hip Lift gerade ausgerichtet zu bleiben – um dies zu erleichtern, coache "Pomuskeln anspannen, um die Hüften gerade zur Raumvorderseite zu halten". Wir bereiten die Muskeln mit dem Side Hover und Hip Lift vor. Dann fügen wir Widerstand hinzu (mit einfachem oder doppeltem Band), um die Übung zum Leben zu erwecken! Coache, dass der Arm vor dem Gesicht bleibt, um die Schulter zu schützen... Dies ist wieder eine tolle Bewegung für Ausdauer und Kraftaufbau in den schrägen Bauchmuskeln.

ROLLING HOVER

ZENTRALER COACHING-FOKUS:
Bauchmuskeln anspannen, sodass die Hüften und Schultern sich als eine Einheit bewegen

EBENE 1 (SETUP)

- Komme in den Hover, auf Knien oder Zehen
- **Rücken lang und gestreckt**
- Unterarme parallel zum Boden, Ellbogen unter die Schultern
- Öffne deinen Körper nach vorn
- Halte deinen Körper gerade zum Boden
- Option, auf die Knie herunterzugehen
- Wenn du auf Zehen trainierst, rolle auf deine Fersen für Stabilität
- **Bauchmuskeln fest anspannen**
- **Schultern und Hüften rollen als eine Einheit**

EBENE 2

- Presse dich aus deinem Unterarm heraus, um deine Schulter zu stabilisieren
- Wenn du merkst, dass du dich nicht halten kannst, sinke auf dein Knie – du bekommst trotzdem ein super Workout

LEVEL

- ⇓ Stütze dich für weniger Intensität auf deine Knie



SIDE HOVER MIT HIP LIFT

ZENTRALER COACHING-FOKUS:

Hebe die untere Hüfte
Halte die Hüften gerade nach vorn

EBENE 1 (SETUP)

- Unterer Knie nach unten
- **Bauchmuskeln anspannen, um den Rücken lang und gestreckt zu halten**
- **Untere Hüfte heben**
- Nach oben, nach unten
- Ellbogen unter die Schulter
- **Hüften zeigen zur Raumvorderseite**



EBENE 2

- Pomuskeln für Stabilität anspannen
- Da steht ein Nagel aus der Decke heraus – hämmere ihn mit deinen Hüften hinein
- Die Unterseite deiner Taille wird überladen für die Kräftigung



(HIP LIFT MIT SMARTBAND-PRESSE)

EBENE 1 (SETUP)

- Platziere das Band unter dem Fuß
- Ellbogen unter die Schulter
- Unterer Knie nach unten
- Hand über die Schulter
- Hebe dich hoch, halb nach unten
- **Arme etwas vor dein Gesicht, wenn du presst**
- Lege für mehr Widerstand das Band doppelt



EBENE 2

- Versuche den Arm zu strecken. Wenn das nicht geht, nimm das Band einfach
- Wenn du das Band am Ende des ROM überdehnt, werden die schrägen Bauchmuskeln deiner Unterseite so viel stärker



LEVELS

- ⇓ Benutze für weniger Intensität das einfache Band
- ⇓ Für weniger Intensität ohne Band trainieren

BOLT-SEQUENZ (LANGSAM)

ZENTRALER COACHING-FOKUS:

Rücken lang und gestreckt

Halte die Hüften und Schultern gerade zum Boden

EBENE 1 (SETUP)

- Komme in die Plank-Position
- Griffe unter die Schultern
- Po Richtung Fersen
- Knie zur Ellbogen-Außenseite
- Option, auf die Knie zu senken
- **Spanne deine Bauchmuskeln an**
- **Halte die Hüften und Schultern gerade zum Boden**
- Schultern stoppen über deinen Händen

(BOLT-SEQUENZ – SCHNELL)

EBENE 1 (SETUP)

- Rücken, Knie, Rücken, Knie

EBENE 2

- Spüre die Power, die aus deinen Beinen kommt und hoch in den Core und wieder zurück durch die Knie geht, um dich nach hinten zu powern!
- Kannst du deine Knie weiter als zu deinem Ellbogen bringen?

LEVEL

- ⇅ Für weniger Intensität auf die Knie sinken

CORE
ESSENTIALS

HOVER

PLANK

5 BONUS CORE-KRAFT 2

TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer werden aufgrund meines klaren Positions- und Ausführungs-Setups die Bersteiger-Sequenz meistern.

MUSIK			SEQUENZ/ÜBUNG		CTS	WDH.
0:00	(Intro)	4x8		Komme auf den Boden, auf den Rücken, seitlich ausgerichtet	32	
0:15	Had my heart (V)	8x8	A	C-Crunch Cross Crawl-Sequenz F&B C-Crunch Cross Crawl nach vorn C-Crunch Nach unten sinken Wiederhole nach hinten	2 2 2 2 8	4x
0:45	Oh oh oh (Br)	4x8	A ¹	Cross Crawl F&B	4	8x
1:01	(Instr)	4x8	B	Komme in die Plank -Position	32	
1:16	(Heavy beat)	4x8	C	Bergsteiger-Sequenz F&B (langsam) Diagonaler Bergsteiger F Hips Pull B Diagonaler Bergsteiger B Hips Pull B	4 4 4 4	2x
1:31		8x8	C ¹	Bergsteiger-Sequenz F&B (schnell) Diagonaler Bergsteiger F Hips Pull B Diagonaler Bergsteiger B Hips Pull B	2 2 2 2	8x
2:02	Need you (C)	5x8	B ¹	Plank Side Plank , nach vorn	16 24	
2:21	(Instr)	4x8		Nach hinten drehen, Beine zur anderen Seite	32	
2:36	Couldn't I (V)	8x8	A	C-Crunch Cross Crawl-Sequenz F&B	16	4x
3:07	Ah ah ah (Br)	4x8	A ¹	Cross Crawl F&B	4	8x
3:22	(Instr)	4x8	B	Komme in die Plank -Position	32	
3:37	(Heavy beat)	4x8	C	Bergsteiger-Sequenz F&B (langsam)	16	2x
3:52		8x8	C ¹	Bergsteiger-Sequenz F&B (schnell)	8	8x
4:23	Need you (C)	5x8	B ¹	Plank Side Plank , nach vorn	16 24	

WARUM

Dynamische Plank-Übungen sind ein großartiger Weg, um Reaktives Core-Training einzuführen. Die Muskeln müssen schnell reagieren, um den Ansprüchen an die Hüft- und Knie-Bewegung gerecht zu werden. Dieses schnelle Reaktionstraining liefert athletische Core-Kraft.

COACHING

Die Choreografie ist leicht verständlich, aber Achtung – der Intensitätsfaktor ist hoch! Schau dir die Masterclass an und beobachte, wie Charlotte die Levels coacht und so dafür sorgt, dass alle Teilnehmer den passenden Level wählen, der sie herausfordert. Wenn die Optionen in Ebene 1 angeboten werden, können die Teilnehmer ihr Workout kontrollieren. Da die Ermüdung einsetzt, biete die Level erneut in Ebene 2 an und erkläre, warum du welchen Level wählen würdest. Die Bergsteiger-Sequenz am Ende ist ein Killer, benutze deshalb Ebene 3 Motivations-Cues, sodass alle das Ziel erreichen. Sorge dafür, dass du körperlich in Form bist, um diesen Track zu unterrichten!

C-CRUNCH CROSS CRAWL SEQUENZ

ZENTRALER COACHING-FOKUS:
Hebe die Schulter zum gegenüberliegenden Knie

EBENE 1 (SETUP)

- Lege dich auf den Rücken
- Fingerspitzen zu den Schläfen
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Unterer Rücken Richtung Boden**
- C-Crunch, Cross Crawl
- Crunch hoch
- Drehen, nach vorn
- Crunch hoch und senken
- Crunch, nach hinten drehen, crunch und senken
- **Schiebe die Rippen zu den Hüften**
- **Hebe die Schulter hoch und dann herüber zum gegenüberliegenden Knie**
- **Kinn eingezogen**

EBENE 2

- Eine gute Drehung des Oberkörpers hilft uns, die schrägen Bauchmuskeln zu formen
- Hebe dich hoch durch deine Brust
- Schiebe Ellbogen und Schulter tief in den Oberschenkel

LEVEL

⇩ Für weniger Intensität Zehen auf den Boden tappen beim Cross Crawl

BERGSTEIGER-SEQUENZ (LANGSAM)

ZENTRALER COACHING-FOKUS:
Rücken lang und gestreckt

EBENE 1 (SETUP)

- Komme in die Plank, Auf Knien oder Zehen
- Schultern über die Hände
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauchmuskeln anspannen, um den unteren Rücken zu unterstützen**
- Bergsteiger
- Vorderes Knie zum hinteren Ellbogen
- Nach hinten ziehen
- Hinteres Knie zum vorderen Ellbogen
- Nach hinten ziehen
- Schiebe die Hüften zu deinen Hüften

EBENE 2

- Wenn du in den Schultern ermüdest, ist es jetzt ein guter Zeitpunkt die Knie zu senken, damit du dich auf eine gute Technik konzentrieren kannst

(BERGSTEIGER-SEQUENZ – SCHNELL)

- Knie, nach hinten ziehen
- Knie zum Boden oder bleibe auf den Zehen
- Treibe das Knie hoch und quer herüber

EBENE 2

- Treibe dein Knie zum gegenüberliegenden Ellbogen
- Kannst du den Unterschied in deinen schrägen Bauchmuskeln spüren?
- Je näher wir kommen, desto mehr formen wir unsere schrägen Bauchmuskeln

LEVEL

⇩ Für weniger Intensität auf die Knie sinken

CORE ESSENTIALS

PLANK

SIDE PLANK

6 CORE-KRAFT 3

TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer werden die Arbeit in ihren Rückenmuskeln spüren, weil ich sie coache, informiere und dazu motiviere perfekte Technik zu erreichen.

MUSIK				SEQUENZ/ÜBUNG		CTS	WDH.
0:00	(Intro)		6x8		Setup Bentover Single Arm Fly SMARTBAND unter die Füße, Griffe über Kreuz Beuge dich aus den Hüften nach vorn	48	
0:24	(V)	I don't	8x8	A	Bentover Single Arm Fly L&R	8	8x
0:55	(PC)	Last night	4x8	B	Bentover Fly-Kombi Bentover Fly Halb nach unten Hoch Ganz nach unten	2 2 2 2	4x
1:11	(C)	Ah I'm too	4x8	C	Bentover Fly mit Deadlift Halte den letzten Bentover	8	4x
1:28	(V)	I don't	4x8	A	Bentover Single Arm Fly L&R	8	4x
1:43	(PC)	Last night	4x8	B	Bentover Fly-Kombi	8	4x
1:59	(C)	Ah I'm too	4x8	C	Bentover Fly mit Deadlift	8	4x
2:15	(V)	Years ago	4x8		Übergang zu Flugzeug-Pose: Auf den Bauch legen, Fingerspitzen zu den Schläfen	32	
2:31	(Br)	_ You've got	8x8		Flugzeug-Balance L&R Drehe nach L Zurück zur Mitte Drehe nach R Zurück zur Mitte	4 4 4 4	4x
3:03	(Rep)	_ Too good	4x8		Back Extension mit Top Half Pulse Lege bei letzter Wdh. den Kopf auf den Händen ab	8	4x
3:19	(Instr)		8x8		Flutter Kick L&R	1	64x
3:51	(Fade)		2x8		Kindspose dehnen und aufrollen	16	

WARUM

Die Übungskombination isoliert die Bruststrecke, Lendenstrecke und die Gesäßmuskeln und Hamstrings. Das ist absolute Kräftigung der hinteren Muskelkette – großartig für Power und Bewegungskontrolle.

COACHING

Dieser fantastische Track besteht aus 2 großen Blöcken. Coache Schulterstabilität beim Training im Stand, d.h. in den Bentover Single Arm Flys, und erkläre, wie der Core auf diese Art Training reagiert. Führe die Bewegungen vorbildlich und kontrolliert aus und lenke die Aufmerksamkeit deiner Teilnehmer auf die Ziel-Körperteile, damit sie das Gelernte verinnerlichen. Der Aeroplan und die Flutter Kicks sind zurück! Schau dir die Masterclass an, um zu sehen, wie Rachael die Verbindung zu ihrer Class beibehält, indem sie deren Ausführung verbessert.

BENTOVER SINGLE ARM FLY**ZENTRALER COACHING-FOKUS:**

**Kippe aus den Hüften nach vorn und ziehe die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule
Brust aufgerichtet und gerade nach vorn**

EBENE 1 (SETUP)

- Stelle dich auf das Band, hüftbreit auseinander
- Handflächen zeigen nach innen
- Kreuze für mehr Intensität die Griffe
- **Setze die Hüften zurück, wenn du nach vorn kippst**
- **Brust aufgerichtet**
- Spannung auf dem Band
- Single Arm Fly erst rechts, dann links
- Nach oben und unten
- **Bauchmuskeln anspannen**
- **Brust und Schultern gerade nach vorn**
- Ellbogen leicht beugen
- **Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen**

EBENE 2

- Halte Brust und Schultern gerade nach vorn, um den Körper vom Drehen abzuhalten, während du die Arme bewegst
- Wenn du merkst, dass deine Brust sinkt, nimm die Griffe wieder gerade, damit du eine starke Haltung beibehalten kannst

(BENTOVER FLY-KOMBI)**EBENE 1 (SETUP)**

- Beide Arme, Top Half Pulse
- Hoch, halb nach unten, hoch, entspannen

EBENE 2

- Nimm deine Arme so weit wie möglich, um deinen oberen Rücken aufzuladen
- Langsame und kleine Bewegungen
- Das sind die Übungen, die Kraft aufbauen und uns in eine großartige Form bringen

BENTOVER FLY WITH DEADLIFT**ZENTRALER COACHING-FOKUS:**

**Kippe aus den Hüften nach vorn und ziehe die Schulterblätter zusammen
Brust aufgerichtet und gerade nach vorn**

EBENE 1 (SETUP)

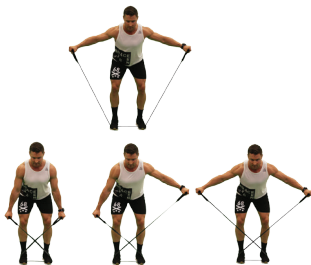
- Stehe aufrecht
- Beide Arme zur Seite
- Nach unten, unten, hoch, hoch
- **Hebe die Brust gerade nach vorn**
- **Kippe aus den Hüften nach vorn und ziehe die Schulterblätter zusammen**

EBENE 2

- Stehe stolz und aufrecht, bevor du nach vorn kippst
- Das ist gut für deine Haltung

LEVEL

↑ Steigere die Intensität, indem du die Griffe kreuzt



AEROPLANE

ZENTRALER COACHING-FOKUS:
Pomuskeln anspannen

EBENE 1 (SETUP)

- Liege auf deinem Bauch
- Füße zusammen
- **Pomuskeln anspannen**
- Fingerspitzen zu den Schläfen
- Ellbogen weit
- Langsame Flugzeug-Pose rechts, dann links
- Hoch, hoch, bleibe oben in der Mitte
- Zur anderen Seite
- **Drehe aus der Brustmitte**
- Halte den Bauchnabel unten



EBENE 2

- Atme beim Hochkommen ein, atme aus und entspanne deine Schultern

BACK EXTENSION

ZENTRALER COACHING-FOKUS:
Pomuskeln anspannen

EBENE 1 (SETUP)

- Bleibe zur Mitte angehoben
- Top Half Pulse
- Hoch, halbe Strecke, senken
- **Pomuskeln anspannen**



EBENE 2

- Spanne deine Pomuskeln an und sieh zu, wie hoch du dich heben kannst
- Großartige Kraft für den unteren Rücken und großartig für die Vorbeugung von Verletzungen

FLUTTER KICK

ZENTRALER COACHING-FOKUS:
Pomuskeln anspannen

EBENE 1 (SETUP)

- Kopf auf Händen ablegen
- Flutter Kick
- **Spanne deine Pomuskeln an**
- Lange, gestreckte Beine
- Zehen zur Raumrückseite strecken



EBENE 2

- Arbeite so schnell wie möglich, schwimme durch die Musik
- Versuche die Kniescheiben hochzuziehen und die Quadrizeps anzuspannen
- Großartiges Training für unsere Körperrückseite – unterer Rücken, Pomuskeln und Hamstrings

C-CRUNCH

ZENTRALER COACHING-FOKUS:

Bauchmuskeln anspannen, um den unteren Rücken Richtung Boden zu halten (wenn du die Beine senkst)

EBENE 1 (SETUP)

- Hoch, HALTEN, nach unten, unten
- Checke, ob deine Knie über den Hüften sind
- **Rippen zu den Hüften, wenn du crunchst**
- **Senke den Rücken nah zum Boden, wenn du die Beine senkst**
- Kinn eingezogen

EBENE 2

- Bereite den Körper auf – Die Intensität steigt, wenn du die Beine senkst, halte deswegen deine Bauchmuskeln angespannt
- Obere und untere Bauchmuskeln feuern als eine Einheit, damit wir warm werden

PLANK

ZENTRALER COACHING-FOKUS:

Bauchmuskeln angespannt mit langem und gestrecktem Rücken

EBENE 1 (SETUP)

- Hände unter die Schultern
- Auf Knien oder Zehen
- **Bauchmuskeln angespannt mit langem und gestrecktem Rücken**



EBENE 2

- Auf Knien oder Zehen

(SIDE PLANK)

From Plank Position

- Hände unter die Schultern, Arme gestreckt, Füße hüftbreit auseinander
- Hüften auf Schulterhöhe oder etwas tiefer
- Bauchmuskeln angespannt, Rücken lang und gestreckt
- Verlagere das Gewicht auf den hinteren Arm, drehe den Körper nach vorn, hebe den vorderen Arm zur Decke
- Stützhand direkt unter die Schulter
- Körper und Beine in gerader Linie
- Option: Unteres Knie am Boden, oberes Bein gestreckt

LES MILLS



facebook.com/lesmills



[@lesmills](https://twitter.com/lesmills)



[@lesmillstribes](https://instagram.com/lesmillstribes)

25% DISCOUNT

[REEBOKONE.COM](https://reebokone.com)

Reebok 
LES MILLS

