

LES MILLS
BODYPUMP

103



01. Warmup

02. Squats

03. Brust

04. Rücken

05. Arme – Trizeps

06. Arme – Bizeps

07. Bein – Langes

08. Schultern

09. Core – Bauch

10. Cooldown

Bonus 02. Squats

45 Min. 05. Arme – Trizeps/Bizeps

45 Min. 06. Langes/Schultern

Glossar

Musik

Die LES MILLS Lehrmaterialien sind einzigartige, wertvolle Quellen, die dir als LES MILLS zertifizierten Instruktor zur Verfügung stehen, um die neuen Releases zu erlernen und diese ausschließlich in lizenzierten Clubs zu unterrichten. Gib das Lehrmaterial nicht an andere weiter, Kopieren, Brennen, Hochladen ins Internet oder der Verkauf an andere Personen ist illegal und schädigt LES MILLS, die Agenturen und andere 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.

01. WARMUP

2x SCHEIBEN

STANGE 

MUSIK Places

5:08 Min.

GEWICHTSWAHL

Leichte Stange und 2x kleine Scheiben

ZEIGE

SET-Position

TRACK-FOKUS

Sei im gesamten Track superklar beim **NÜTZ** – Name der Übung, Tempo und Zielzonen – damit die Class alle Übergänge fließend ausführen kann. Empfehle deiner Class, kleine Gewichte für das Scheibentraining zu nehmen.

SATZ 1

0:04 / Intro / WDH.
2x8 **SET-Position, Shoulder Roll**
0:12 / V1 / _ I come back
4x8 4/4 **DEADLIFT**, SET-Stance 2x
0:27 / Could go anywhere
4x8 2/2 4x
0:43 / PC / Not with **you**
4x8 1/1 **DEADROW** 4x
0:58 / C / Not with **you**
4x8 **TRIPLE DEADROW** (16 cts) 2x
Benutze letzte 4 cts, um die Hände weit zu nehmen für den WIDE DEADROW
1:13 / Instr / (Distorted vocal + melody)
4x8 **TRIPLE WIDE DEADROW** (16 cts) 2x

SATZ 2

1:28 / Rep / With you
2x8 **Shoulder Roll** und Hände zurück in den engen Griff
1:38 / PC / Where we found us
6x8 2/2 **STEHENDER UPRIGHT ROW**, SET-Stance 6x
1:59 / C / Not with **you**
4x8 2/2 **CLEAN & PRESS** (16 cts) 2x
2:14 / Instr / (Distorted vocal + melody)
4x8 1/1 **CLEAN & PRESS** (8 cts) 4x
Letzte 4 cts, Übergang: Stange für den SQUAT auf den Rücken ablegen
2:30 / (tief)
2x8 Setup für **SQUAT**, WIDE Stance
2:37 / (Distorted vocal)
2x8 4/4 **SQUAT**, WIDE Stance 1x
2:45 / C / Not with **you**
4x8 1/1 8x
3:01 / (Distorted vocal + melody)
4x8 2x **BOTTOM HALF SQUAT** (8 cts) 4x

SATZ 3

3:16 / (tief)
2 ½x8 **ÜBERGANG**: Stange ablegen, nimm 2 Scheiben auf, Setup für **STEHENDER SIDE RAISE**
3:25 / Where we found **us**
2x8 2/2 **STEHENDER SIDE RAISE**, SET-Stance 2x
3:33 / PC / _ Ah I'm not me
4x8 2/2 **STEHENDER SIDE ROTATOR RAISE** (16 cts) 2x
3:48 / Not with **you**
4x8 1/1 **STEHENDER SIDE ROTATOR RAISE** (8 cts) 4x
Letzte 4 cts, Übergang zum L Bein Lunge, R Fuß, Scheiben links u. rechts neben Körper halten
4:03 / Instr / (Distorted vocal + melody)
4x8 1/1 **PLATE LUNGE L** 8x

SATZ 4

4:19 / (tief)
2x8 **ÜBERGANG**: Bringe die Scheiben zusammen, Scheiben hängen tief zwischen den Beinen. Setup **LOW PLATE SQUAT, WIDER STANCE**
4:25 / (Distorted vocal)
2x8 4/4 **LOW PLATE SQUAT**, WIDER Stance 1x
4:34 / C / Not with **you**
4x8 1/1 8x
Letzte 4 cts Übergang in R Bein Lunge, L Fuß zurück, halte die Scheiben unten links und rechts neben dem Körper
4:49 / Instr / (Distorted vocal + melody)
4x8 1/1 **PLATE LUNGE R** 8x
Halte die Scheiben unten links und rechts neben Körper

Erholung: Arme und Beine lockern; leichte Rumpftwists.

01. WARMUP

TECHNIK & COACHING

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 hoch, nach 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 präzise ist, z.B.:

- **Deadlift – Kippe aus den Hüften nach vorn, schiebe die Stange bis oberhalb der Kniescheiben**
- **Deadrow – Knie, Bauch, Knie und hoch**
- **Wide Triple Deadrow – Hände weiter, Stange zu den Knien und unteren Rippen, Knie, Rippen, Knie, Rippen und hoch**

SATZ 2

EBENE 1

Satz 2 beginnt mit Upright Rows, dann folgt der Clean & Press, damit die Class die Technik mit leichten Gewichten lernt. Wir beenden mit Wide Stance Squats, damit wir die Beine aufwärmen. Konzentriere dich auf das klare Coaching von Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Cues mit diesen komplexeren Bewegungsmustern. So können deine Teilnehmer eine gute Hebe-Technik erreichen.

- **Upright Row – Hebe die Stange vertikal, Ellbogen weit**
- **Clean & Press – Ziehen und abfangen, Knie beugen, Bauchmuskeln anspannen, Brust aufrecht, Stange nah am Körper**
- **Squat Wide Stance – Füße weit, Hüften gehen nach unten und hinten, Knie pressen nach außen, Hüften und Knie in 90°**

SATZ 3

EBENE 1

Satz 3: Hier nutzen wir die Scheiben, um das Warmup zu beenden. Coache klare Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Cues, um deine Class sicher und effektiv in Bewegung zu bringen. Wir wärmen die Schultern mit integrierten Übungen auf und behalten die Scheiben für die Lunge-Arbeit.

- **Side Raise – Ellbogen knapp unter Schulterhöhe, Brust aufrecht, Bauchmuskeln anspannen**
- **Rotator Raise – Ellbogen zur Seite heben, stoppe knapp unter Schulterhöhe; rotiere mit den Schultern, um die Arme nach hinten in 90° zu öffnen, Brust aufrecht**
- **Lunge – langer Schritt zurück, hinteres Knie nach unten, vorderer Oberschenkel parallel zum Boden, Schultern und Hüften gerade nach vorn**

SATZ 4

EBENE 1/EBENE 2

Satz 4 bereitet die Beine auf Track 2 vor, mit dem Wider Squat, bei dem du die Scheiben zusammenbringst mit gestreckten Armen.

Die Scheiben dann wieder auseinander für den letzten Satz Lunges. Coache die starke Haltung und verbinde all deine Teilnehmer mit dem Workout.

- **Wider Stance Squat – Bringe die Scheiben zusammen, Brust aufrecht, Schulterblätter zusammenziehen, Hüften nach hinten und Knie nach außen**
- **Lunge – Scheiben auseinander, langer Schritt zurück, vorderes Knie nach außen, hinteres Knie nach unten**

CONNECTING

Begrüße deine Class zum Workout, indem du engagiert bist und deine Liebe zum Gewichtstraining zeigst. Versuche, mit jedem im Raum in Verbindung zu treten, nicht nur mit deinen regelmäßigen Teilnehmern in der ersten Reihe.

02. SQUATS

STANGE ⊖

MUSIK Here Comes The Sun
5:24 Min.

GEWICHTSWAHL

Regelmäßige Teilnehmer: 2-4x dein Warmup-Gewicht

Neue Teilnehmer: Verdoppele dein Warmup-Gewicht

TRACK-FOKUS

Wir benutzen 2 Stances – WIDE und WIDER – um in den Beinen für Ermüdung zu sorgen, indem wir uns auf den vollen ROM konzentrieren.

MUSKELN-FOKUS

WIDE Stance: Gluteus Maximus, Quadrizeps

WIDER Stance: Gluteus Maximus, seitliche Pomuskeln, hintere Muskelkette, Quadrizeps

SATZ 1

SATZ 2

0:05 / (Intro)	WDH.	2:42 / (Low) Erholung – Beine lockern, 4x8 Setup SQUAT , WIDER Stance	
4x8 Setup SQUAT , WIDE Stance			
0:18 / V1 / _ It's been too long		2:56 / _ It's been too long	
8x8 4/4 SQUAT , WIDE Stance	4x	8x8 4/4 SQUAT , WIDER Stance	4x
0:47 / Rep / Here comes the sun		3:24 / Here comes the sun	
8x8 2/2	8x	8x8 2/2	8x
1:16 / Rep / Here comes the sun		3:53 / Rep / Here comes the sun	
4x8 1/1/2	4x	4x8 1/1/2	4x
1:30 / Instr / (Synth)		4:07 / Rep / Instr / (Synth)	
4x8 2x BOTTOM HALF SQUAT (8 cts)	4x	4x8 2x BOTTOM HALF SQUAT (8 cts)	4x
1:44 / (Synth wind up)		4:21 / (Synth wind up)	
4x8 4x BOTTOM HALF SQUAT (16 cts)	2x	4x8 4x BOTTOM HALF SQUAT (16 cts)	2x
1:59 / (Pulsing beat)		4:36 / (Pulsing beat)	
8x8 1/1	16x	8x8 1/1	16x
2:27 / (Pulsing beat)		5:04 / (Pulsing beat)	
4x8 16x PULSE SQUAT (32 cts)	1x	4x8 16x PULSE SQUAT (32 cts)	1x
		5:19 / Outro	

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

02. SQUATS

TECHNIK & COACHING

1 WIDE STANCE SQUAT

EBENE 1/EBENE 2

Coache das Positions- und Ausführungs-Setup, um die Class in Bewegung zu bringen. Gib das Setup für die Wide Stance-Position aus dem Mid-Stance heraus. Ziel ist es, dass die Teilnehmer den perfekten Wide Squat ausführen können – mit einer Ferse-Zeh-Breite weiter. Wende NÜTZ an, um eine gute Squat-Technik zu coachen – beziehe dich auf Timing, Zielzonen und Beinausrichtung. Sei klar beim Bottom Half-Timing, damit die Teilnehmer sich im richtigen Tempo bewegen, um muskuläre Spannung zu erreichen. Fokussiere dich in Ebene 2 darauf, die Ausführung zu verbessern, indem du den Core fest angespannt hältst. Das lässt uns im vollen ROM arbeiten, ohne die Wirbelsäule zu belasten.

- **Füße hüftbreit auseinander, Ferse-Zeh-Breite weiter, Zehen etwas nach außen gedreht**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Brust aufrecht** und oben halten
- Bringe deine Ellbogen nach vorn unter die Stange und erzeuge Kraft durch den oberen Rücken
- **Hüften nach unten und hinten setzen**
- **Knie ziehen nach außen**, um die Pomuskeln zu aktivieren
- **Po stoppt knapp über Knielinie**, das ist dein ROM
- Sinken und stoppen
- Jetzt wird es intensiver
- Bottom Half für 2 cts
- Halb nach unten, unten und hoch
- Bleibe für 4 cts unten
- Schiebe deine Knie durchgehend nach außen, um die Pomuskeln anzufeuern
- Singles, tief und hoch
- Fokussiere dich darauf, die Brust aufrecht zu halten
- Spüre nun, wie dein Core sich anspannt, dein Rücken stark wird, sodass du richtig tief gehen kannst, ohne deine Wirbelsäule zu belasten
- Herausforderung: 16 Pulses
- Bleibe im unteren ROM des Squats
- Aktiviere jede einzelne Muskelfaser

2 WIDER STANCE SQUAT

EBENE 1/EBENE 2/EBENE 3

– Wir haben die Hälfte geschafft. Wiederhole das Setup für den neuen Stance – Ferse-Zeh-Breite weiter. Coache schnell Ebene 1-Ausführungs-Cues für den Wider Stance mit dem Fokus auf Timing und ROM. Im Wider Stance setzen wir uns tiefer in die Hüften und spannen mehr Muskeln an, während wir eine starke Oberkörper-Position und Haltung beibehalten. Benutze Ebene 2-Cues, um den Teilnehmern zu erklären, wie sie die Übung intensiver spüren oder die Technik verbessern können, indem sie die seitlichen Pomuskeln aktivieren. Die Intensität wird in den Bottom Halves voll einsetzen. Wir bauen hier Druck auf, den wir in den Single Squats wieder lösen. Nutze klare Timing-Cues und fokussiere dich auf den vollen ROM, um sicherzustellen, dass niemand aus dem Workout aussteigt. Die Herausforderung ist es, beim Squat mit 16 Pulses am Ende des Blocks im unteren ROM zu bleiben. Welche Ebene 3-Cues wirst du benutzen, um deine Class im Workout zu halten?

- **Eine Ferse-Zeh-Breite weiter – Wider Stance**
- Superlangsam
- **Hüften nach hinten setzen, Knie nach außen**
- In diesem Stance haben wir mehr Muskeln zur Verfügung, um die wahre Tiefe in dieser Übung zu finden
- **Po bis knapp über Kniehöhe**, nicht tiefer
- **Brust aufrecht**, fixiere die Schulterblätter an deiner Wirbelsäule
- Fokus ist auf den seitlichen Pomuskeln
- Presse die Fußaußenkanten in den Boden
- Du solltest die Arbeit in den seitlichen Pomuskeln spüren
- Lasst es uns ausprobieren, wo ist die Anspannung?
- Sinken und halten
- Wieder aufbauen
- Gehe nach unten und bleibe unten
- Halb nach unten, tief und hochkommen
- Brennen deine Beine?
- Nein? Dann bleib noch 4 cts unten
- Wir müssen diese Anspannung lösen
- 16x Singles
- Tief und hoch
- Ihr habt es
- Finde die wahre Tiefe
- Noch 20 Sekunden
- Das Team ist bei dir – machst du mit?
- 16x Pulses
- Du bist so stark

INTENSITÄT

Wenn wir in den Pulses beim Squat im unteren ROM bleiben, erzeugen wir so schnell Druck in den Beinen. Der Fokus ist es, den vollen ROM und gutes Timing bei jeder Wiederholung zu erreichen – das erzeugt den REP EFFEKT.

PUMP-FACT

Eine der größten Herausforderungen in den Wide und Wider Stance Squats ist es, die Knie in einer Linie mit den mittleren Zehen zu bewegen. Wenn du "ziehe dein Knie nach außen" coachst, hält das deine Teilnehmer davon ab, es nach innen zu ziehen, was zur Belastung unter der Kniescheibe führt.

03. BRUST

1x SCHEIBE

STANGE 

MUSIK Believer 5:13 Min.

GEWICHTSWAHL

Regelmäßige Teilnehmer: Stange mit 1/3 weniger als dein Squat-Gewicht; mittlere bis große Scheibe

Neue Teilnehmer: Stange mit Warmup-Gewicht; kleine bis mittlere Scheibe

ZEIGE

Plate Press Pull-Over

TRACK-FOKUS

Coache ein klares Positions- und Ausführungs-Setup in jeder Übung, damit deine Teilnehmer gut folgen können. Passe die Intensität der Muskularbeit passend zum Gefühl der Musik an.

MUSKELN-FOKUS

Brustmuskeln, Trizeps und Deltamuskeln, große Rückenmuskeln

SATZ 1

0:05 / (Intro) WDH.
2x8 **SET-Position, BRUSTPRESSE**

0:12 / V1 / **First** things first
8x8 2/2 **BRUSTPRESSE** 8x

0:41 / PC / I was **broken**
4x8 3/1 4x

0:56 / C / (Drop)
8x8 **KOMBI 1** (16 cts): 4x
1/1 **BRUSTPRESSE** (4 cts)
5x **PULSE BRUSTPRESSE** (12 cts)

SATZ 2

1:26 / V2 / **Third** things third
4x8 2/2 **BRUSTPRESSE** 4x

1:41 / PC / **I was** choking
4x8 3/1 4x

1:56 / C / (Drop)
8x8 **KOMBI 1** (16 cts): 4x
1/1 **BRUSTPRESSE** (4 cts)
5x **PULSE BRUSTPRESSE** (12 cts)

SATZ 3

2:26 / V3 / **Last** things last
2x8 **ÜBERGANG: PLATE PRESS PULL-OVER**, Stange ablegen, Scheiben aufnehmen, Scheibe über die Brust, Arme lang, bereit für PLATE PRESS PULL-OVER

2:33 / In my **veins** oh ohh
4x8 2/2/2/2 **PLATE PRESS PULLOVER** (16 cts) 2x
Scheibe über die Brust, 4 cts nach unten zur Brustmitte, 4 cts hoch zur Stirn, 4 cts zurück zur Brust, 4 cts hochpressen

2:48 / C / Like _ / (Drop)
8x8 1/1/1/1 **PLATE PRESS PULL-OVER** (8 cts) 8x

3:18 / Rep / **Third** things third
2x8 **ÜBERGANG: BENCH PUSHUP**, Hände am Step

3:26 / Spirit to a dove
6x8 2/2 **BENCH PUSHUP** 6x
↓Optionen: **Auf Knien oder Zehen**

3:48 / C / Like _ / (Drop)
8x8 **BENCH PUSHUP-KOMBI 2** (16 cts): 4x
1/1 **BENCH PUSHUP** (4 cts)
5x **BENCH PULSE PUSHUP** (12 cts)

SATZ 4

4:18 / V4 / **Last** things last
2x8 **ÜBERGANG: PLATE PRESS PULL-OVER**, Scheiben aufnehmen

4:25 / In my **veins** oh ohh
4x8 2/2/2/2 **PLATE PRESS PULL-OVER** (16 cts) 2x

4:40 / C / (Drop)
8x8 1/1/1/1 **PLATE PRESS PULL-OVER** (8 cts) 8x

Erholung: Arme lockern, Schultern rollen und Brust-Stretch.

03. BRUST

TECHNIK & COACHING

1 BRUSTPRESSE

EBENE 1

Coache Positions- und Ausführungs-Setup für die Brustpresse – mithilfe von **NÜTZ**, um die Zielzonen und das Timing zu coachen, damit deine Teilnehmer sich gut bewegen und das Timing für die Kombi verstehen.

- **Hände weit an die Stange**
- Stange über die Schultern
- Füße hüftbreit auseinander, eng am Step
- **Bauchmuskeln anspannen, unterer Rücken Richtung Step**
- **Ziel – Brustmitte**
- 2/2 Timing
- Ellbogen weit auseinander
- **ROM: Ellbogen bis auf Höhe Stepkante**
- 1x Single und 5x Pulses
- Sinken und pulsieren
- Bleibe beim Press im tiefen ROM

2 BRUSTPRESSE

EBENE 1/EBENE 2

Der erste Satz ist kurz. Coache deswegen weiterhin Ebene 1 Ausführungs-Cues = Timing, ROM und Zielzonen. Erkläre dann, wie sie mehr aus der Brustpresse herausholen können, indem sie sich auf die Technik konzentrieren – treibe die Schulterblätter in den Step, während du die Stange senkst, und öffne die Ellbogen weit, um die Brust zu dehnen. Konzentriere dich auf dem Weg nach oben darauf, die Brust anzuspannen. So kannst du spüren, wie mehr Muskelspannung und Aktivierung erzeugt wird.

- Dieses Mal bewegen wir uns noch besser
- Öffne deine Brust auf dem Weg nach unten, indem du die Schulterblätter in den Step presst
- Spüre jetzt die Muskelanspannung
- Grabe die Fersen in den Boden und spanne den Core an
- Fokussiere dich auf dem Weg nach oben darauf, deine Brust anzuspannen, um mehr Muskeln zu aktivieren
- Kombi – 1x Single, 5, 4, 3, 2, 1
- Halte die Spannung im Oberkörper
- Der Übergang ist schnell – lege die Stange ab und nimm die schwere Scheibe

3 PLATE PRESS PULL-OVER/PUSHUP

EBENE 1

In Satz 3 geht es darum, die Ausführung für den Plate Press Pull-Over klar zu coachen, damit sich alle gut bewegen. Ermutige deine Teilnehmer, die Scheiben von der Stange zu nehmen, wie auf dem Video zu sehen ist. Die Pushups in der Kombi sind herausfordernd. Biete deiner Class deswegen Optionen an, damit alle erfolgreich trainieren können – und fordere natürlich deine hardcore Teilnehmer heraus, die Pushups auf Zehen zu machen. Zähle durchgehend das Timing. So spürt deine Class, wie sich die Intensität aufbaut, während sie mit ihrem eigenen Körpergewicht trainieren.

PLATE PRESS PULLOVER

- Lege dich mit deiner Scheibe hin
- Bringe die **Scheibe nach unten zur Brustmitte**
- **Bringe die Scheibe zum Scheitel**
- Ziehe die Scheibe zurück u. schiebe sie hoch
- Wir werden schneller, **spanne deinen Core fest an**
- 1, 2, 3, 4
- **Halte den unteren Rücken nah am Step, während du die Scheibe zum Scheitel presst und zurückziehst**
- **Ellbogen in 90°**
- Voller ROM, Scheibe zum Scheitel



PUSHUP

- Schnell hinter deinen Step
- **Hände weit**
- Auf Knien oder Zehen
- Langsamer Pushup
- **Senke die Brust auf Ellbogenhöhe**
- Zurück zur Kombi
- 1 Single, 5 Pulses
- Wenn nötig, komme auf die Knie oder positioniere die Knie näher am Step
- **Bauchmuskeln anspannen**, um deinen Oberkörper zu stabilisieren
- Presse den Step weg

4 PLATE PRESS PULL-OVER

EBENE 2/EBENE 3

Satz 4 wiederholt den Press Pull-Over mit einer großen Scheibe. Fordere deine Teilnehmer dazu heraus, ihre Resultate zu maximieren, indem sie mehr Gewicht nehmen. Zeige deine Liebe zum Workout und zur Musik – so motivierst du deine Class bis zum Ende dieses Satzes.

- Letzte Runde auf dem Step
- 2/2 Pull-Over
- Spanne den Core fest an und halte den unteren Rücken nah am Step
- Lasse die Ellbogen eng, wenn du die Scheibe senkst
- Große Bewegungen, große muskuläre Verbesserungen
- Konzentriere dich darauf, die Schultern weg von den Ohren zu halten, während die Scheibe zurück geht

INTENSITÄT

Wenn wir durch verschiedene Übungen die Muskelaktivierung variieren – kombiniert mit kurzen Erholungsphasen – maximiert das den Trainingseffekt und wir können auf einem hohen Intensitätslevel arbeiten und so schneller Resultate erzielen.

PUMP-FACT

Wir empfehlen, dass, wenn die Teilnehmer 16 Pushups auf Knien mit guter Technik schaffen, sie die Variante auf Zehen ausprobieren können. Das Geheimnis, auf lange Sicht schlanke Muskulatur aufzubauen, ist, die Zielmuskeln immer wieder mit neuen Herausforderungen zu konfrontieren.

04. RÜCKEN

1x SCHEIBE STANGE

MUSIK I Need You 6:19 Min.

GEWICHTSWAHL

Regelmäßige Teilnehmer: Stange mit Brustgewicht oder mehr

1x große Scheibe

Neue Teilnehmer: Stange mit Brustgewicht

1x kleine oder mittlere Scheibe

TRACK-FOKUS

Coache das Positions- und Ausführungs- Setup, um die Kraft in den Deadlifts und Deadrows zu maximieren. Fokussiere dich auf effektive Bewegung im Clean & Press, indem du diese Bewegung ganz präzise und verständlich coachst.

MUSKELN-FOKUS

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

Deadrow: großer Rückenmuskel

SATZ 1

0:05 / (Intro) WDH.
4x8 **SET-Position**, WIDE Grip
0:19 / Instr / (Pulsing cymbals)
4x8 / 2/2 **WIDE DEADLIFT** 4x
0:34 / (Heavy Synth)
8x8 1/1 **WIDE DEADROW** 8x
1:03 / V1 / **_She** was
4x8 2/2 **WIDE DEADLIFT** 4x
1:17 / **_It ain't easy**
4x8 1/1 **WIDE DEADROW** 4x
1:32 / And she **cries**
4x8 2/2 **WIDE DEADLIFT** 4x

SATZ 2

1:47 / (tief) ERHOLUNG
Stange ablegen, Körper lockern
4x8 **SET-Position**, Regulärer Griff
2:01 / (Strum)
4x8 2/2 **DEADLIFT** 4x
2:15 / PC / **I need** you
8x8 1/1 **DEADROW** 8x
2:45 / Instr / (Synth)
8x8 1/1 **CLEAN & PRESS** (8 cts) 8x
↳Optionen: 4x **CLEAN & PRESS**
4x 1/1 **DEADROW**
3:14 / (Build)
2x8 **ÜBERGANG ZUR SCHEIBE**, Stange
ablegen, Scheiben aufnehmen, Scheibe zur
Brust, MID Stance
3:21 / (Drum wind up)
2x8 4/4 **PLATE FRONT SQUAT**,
MID Stance 1x
3:28 / (Synth melody)
8x8 1/1 **PLATE SQUAT PRESS** 16x

SATZ 3

3:58 / (tief) ERHOLUNG
Scheibe ablegen, Körper lockern
4x8 **SET-Position**, Regulärer Griff
4:12 / (Strum)
4x8 2/2 **DEADLIFT** 4x
4:26 / PC / **I need** you
8x8 1/1 **DEADROW** 8x
4:56 / Instr / (Synth)
8x8 1/1 **CLEAN & PRESS** 8x
5:25
2x8 **ÜBERGANG ZU DEN SCHEIBEN**,
Stange ablegen, Scheiben aufnehmen,
Scheibe zur Brust, MID Stance
5:32 / (Drum wind up)
2x8 4/4 **PLATE FRONT SQUAT** MID Stance 1x
5:39/ (Synth melody)
8x8 1/1 **PLATE SQUAT PRESS** 16x
6:09 Outro

Erholung: Rumpf-Twist. Oberer Rücken-
Stretch, Hände vorn verschränken, Kinn
einziehen, Schulterblätter auseinanderziehen.

PUMP-FACT

Wide Deadlifts und Deadrows steigern die Aktivierung der mittleren Trapez- und der Rautenmuskeln. Die weitere Handposition führt dazu, dass die Schulterblätter sich von der Wirbelsäule bewegen. Dadurch bekommen diese Muskeln die Information, fester zu ziehen, um den Schultergürtel und den oberen Rücken zu stabilisieren.

04. RÜCKEN

TECHNIK & COACHING

1 WIDE DEADLIFT / WIDE DEADROW

EBENE 1/EBENE 2

Erkläre, wie die Bewegungen auszuführen sind, mithilfe des Positions- und Ausführungs-Setups und NÜTZ. Fokus liegt darauf, eine großartige Hebetechnik zu entwickeln. Benutze Ebene 2-Cues, die sich auf Folgendes konzentrieren: Den oberen Rücken zu aktivieren hilft deinen Teilnehmern, ihre Technik zu verbessern und die Intensität zu steigern.

WIDE DEADLIFT

- **Hände weit an die Stange**
- **Füße unter die Hüften**
- **Bauchmuskeln angespannt u. Brust aufrecht**
- Bringe die Schultern nach hinten und unten
- Deadlift 2/2
- **Stange bis oberhalb der Knie**
- **Kippe aus der Hüfte nach vorn**
- **Brust aufrecht**
- Stange eng an den Beinen entlang
- Presse die Stange in die Oberschenkel hinein, um den oberen Rücken zu aktivieren
- Spürst du, wie der weite Griff seine mittleren Trapez- und deine Rautenmuskeln aktiviert?
- Das ist super für den kommenden Clean & Press

WIDE DEADROW

- **Stange zu den Knien, Rippen, Knien u. hoch**
- **Ellbogen hoch und weit**
- Langer, gestreckter Rücken
- **Kinn eingezogen, Blick ca. 2 Meter vor dir**
- **Brust aufrecht u. Bauchmuskeln angespannt**
- Stelle dir vor, du biegst die Stange um deinen Körper – so aktivierst du mehr Muskeln im oberen Rücken
- Halte still in der tiefen Position des Rows
- Stange ablegen und lockern

2 DEADLIFT / DEADROW / CLEAN & PRESS / PLATE FRONT SQUAT / PLATE SQUAT PRESS

EBENE 1/EBENE 2

Ebene 2 fokussiert sich darauf, wie die Ausführung verbessert und die Intensität beeinflusst werden kann. Hilf deinen Teilnehmern dabei, das Training in den Hamstrings zu spüren. Coache durchgehend die Aktivierung des oberen Rückens für eine starke Haltung in den Deadlifts und Deadrows. Eine großartige Ausrichtung bereitet die Teilnehmer auf den Clean & Press vor. Benutze klare Ebene 1-Cues für eine solide Hebetechnik im Clean & Press und im Squat Press – coache die Basics gründlich. Fordere deine Teilnehmer dazu auf, die Scheibe von der Stange zu nehmen, um sie so für den Squat Press zu benutzen.

DEADLIFT

- SET-Position
- Schiebe deine Hüften nach hinten

DEADLIFT (Fortsetzung)

- Spüre die Dehnung in deinen Beintrückseiten, besonders in deinen Hamstrings
- Erholung im Deadlift
- Schiebe deine Hüften nach hinten und gehe mit der Stange wieder zu den Kniescheiben
- Grabe deine Fersen in den Boden und spüre die Hamstrings
- Pomuskeln fest anspannen und stehen

DEADROW

- Single Row
- **Knien, Bauch, Knie, stehen**
- Großartiges Krafttraining
- Ellbogen ran und wieder strecken
- Schulterblätter zusammenziehen
- Bereite deinen Rücken auf den Clean & Press vor

TRIPLE DEADROW

- Die Intensität setzt wieder ein
- Triple Rows 3, 2, 1, stehen
- **Schulterblätter zusammenziehen**
- Spüre jetzt die Hitze zw. den Schulterblättern

CLEAN & PRESS

- Single Clean & Press,
- Senken, hochtreiben, auffangen, Anfangsposition
- **Bauchmuskeln beim Auffangen anspannen**
- **Stange eng am Körper**
- Ziehe deinen Körper unter die Stange
- Komme schnell unter die Stange
- **Treibe die Stange mit der Kraft aus den Beinen hoch**
- Schau' mal, ob du deinen Bizeps aus dem Augenwinkel sehen kannst; das bedeutet, überstreckt nicht
- **Ellbogen etwas nach vorn**

PLATE FRONT SQUAT

- Beuge deine Knie, Stange ablegen
- Nimm deine große Scheibe
- **Scheibe zu den Schlüsselbeinen hochziehen**
- **Füße weiter als hüftbreit**
- **Bauchmuskeln anspannen u. Brust aufrecht**
- Langsamer Squat
- **Hüften nach unten und hinten setzen**
- **Po bis knapp über Kniehöhe**

PLATE SQUAT PRESS

- 16x Squat Press
- **Schau' mal, ob du deine Ellbogen vor dem Gesicht sehen kannst**
- Überprüfe, ob du **den Po nach hinten setzt und unterhalb der Schultern positionierst**
- **Po bis knapp über Kniehöhe für den richtigen ROM**
- **Core stark**
- Treibe deine Beine in den Boden, um die Scheibe hoch in den Himmel zu schieben
- Das steigert die Herzfrequenz und maximiert den Kalorienverbrauch

3 DEADLIFT / DEADROW / CLEAN & PRESS / PLATE FRONT SQUAT / PLATE SQUAT PRESS

EBENE 2/EBENE 3

- Satz 3 ist die Wiederholung von Satz 2! Gratuliere deiner Class zu ihrer harten Arbeit, die sie bis jetzt geleistet haben, und motiviere sie für den finalen Trainingsblock. Benutze Ebene 3 Motivations-Cues, damit sie ihre Resultate maximieren können! Zeige deine Liebe zum Training, indem du vorbildlich präsentierst, während die Ermüdung jetzt einsetzt – sei ein starkes Vorbild, das die Class mitzieht. Und vergiss nicht, dass die Musik selbst eine Motivation darstellt!
- Der zweite Satz wird besser als der erste
 - Spüre die Musik
 - Wieder in Ausgangsposition, Schultern zurück
 - Letzter Satz Rows
 - Wenn wir unseren oberen Rücken richtig gut positionieren, bekommen wir ein großartiges Training über Kopf
 - Dynamische Phasen
 - 8x Clean hintereinander
 - Schnelle Ellbogen
 - Squat unter der Stange
 - Treibe dich mit den Beinen an
 - Halte die Stange eng am Körper und treibe dich durch die Beine an, um die Stange mühelos über Kopf pressen zu können
 - Stange ablegen, zu den Scheiben wechseln
 - Ziehe sie hoch
 - 1x superlangsam
 - 16x Squat Press – los geht's
 - Hüften nach hinten und Antrieb aus den Beinen
 - Bist du bereit? Mach' mit
 - Den ganzen Weg bis zum Ende
 - Oben vor den Schlüsselbeinen auffangen

PERFORMANCE

Versuche einmal Team-Teach, um eine neue Dynamik in diesen Track zu bringen, so wie es in der Masterclass gezeigt wird. Deine Stimme spielt eine zentrale Rolle dabei, dass dieser Track "abgeht" und wir mit der Musik arbeiten – und nicht dagegen! Denke daran, deine stimmlichen Kontraste einzusetzen. Benutze eine dialogorientierte Stimme in den Verses. Und wenn die Musik sich im Pre-Chorus steigert, benutze deine aufbauende Stimme. Wenn der Chorus in den Instrumentalteil übergeht, nutze eine Mischung aus lauter und intensiver Stimme, um deinen Teilnehmern zum Erfolg zu verhelfen. Es ist ihr Job, in deine Class zu kommen. Es ist dein Job, sie in die Ziellinie zu führen.

INTENSITÄT

Kurze Pausen zwischen den Sätzen sorgen dafür, dass die Herzfrequenz oben bleibt. Die Clean & Presses und die Squat Presses erzeugen einen metabolischen Effekt, mit dessen Hilfe du während und auch noch nach der Class Kalorien verbrennst.

05. ARME – TRIZEPS

1x SCHEIBE

MUSIK Come Get It Bae

4:41 Min.

GEWICHTSWAHL

Regelmäßige Teilnehmer: 1x mittlere/große Scheibe

Neue Teilnehmer: 1x kleine/mittlere Scheibe

TRACK-FOKUS

Coache klar das Positions- und Ausführungs-Setup für alle Trizeps-Übungen, zusammen mit den schnelle Übergängen, sodass deine Teilnehmer leicht folgen können. Coache, wie man die Ausführung verbessern kann, um Isolation in den Muskeln zu erreichen – und das alles zu dem coolen Sound dieses Songs.

MUSKELN-FOKUS

Trizeps Bench Pushups: Trizeps und Deltamuskeln

Stehende & Sitzende Trizeps Overhead Extensions und Dips: Trizeps

SATZ 1

0:05 / (Intro) / You miss me
2x8 **Setup STEHENDE TRIZEPS OVERHEAD EXTENSION** Schrittstellung

0:12 / (Beat) WDH.
4x8 2/2 **STEHENDE TRIZEPS OVERHEAD EXTENSION**, Schrittstellung 4x

0:27 / V1 / I can **do** anything
4x8 1/1/2 4x

0:42 / PC / I **know** you
4x8 1/1 SET-Stance 8x

0:57 / C / You wanna **ride** it
4x8 2/2 Schrittstellung 4x

1:13 / V2 / I can see it
4x8 1/1/2 4x

1:28 / PC / I **know** you
4x8 1/1 SET-Stance 8x

1:43 / C / You wanna **ride** it
4x8 2/2 Schrittstellung 4x

SATZ 2

1:58 / Br / There comes a time
2x8 **ÜBERGANG:** Stepoberfläche für **TRIZEPS DIP**

2:06 / Baaaby
6x8 4/4 **TRIZEPS DIP** 3x
↳ Option: Po auf den Step

2:29 / PC / Ihr kriegt das hin, Leute
4x8 1/1 8x
Benutze die letzten 4 cts, um die Scheiben aufzunehmen

2:44 / C / You wanna ride it
4x8 2/2 **SITZENDE TRIZEPS OVERHEAD EXTENSION** 4x
Nutze letzte 4 cts, um die Scheiben aufzunehmen und für den Übergang in **SITZENDE TRIZEPS OVERHEAD EXTENSION**

2:59 / Rep / Hey
2x8 1/1 4x

3:07 / C / You wanna **ride** it
4x8 2/2 4x

SATZ 3

3:23 / There comes a time
2 1/2x8 **ÜBERGANG:** Stepoberfläche für **TRIZEPS PUSHUP**

3:30 / Br / Baaaby
6x8 4/4 **TRIZEPS BENCH PUSHUP** 3x
↳ Optionen: **Kniend oder auf Zehen**

3:53 / PC / Ihr kriegt das hin, Leute
4x8 1/1 8x

4:07 / C / You wanna **ride** it
2x8 **ÜBERGANG: STEHENDE TRIZEPS OVERHEAD EXTENSION**, SET-Stance

4:15 / Gunna pop a wheelie
2x8 2/2 **STEHENDE OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION**, Schrittstellung 2x

4:23 / Rep / Hey
4x8 1/1 SET-Stance 8x

Erholung: Arme lockern; Trizeps-Stretch.

05. ARME – TRIZEPS

TECHNIK & COACHING

1 SITZENDE TRIZEPS OVERHEAD EXTENSION

EBENE 1

Coache Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Setup für die Trizeps-Extension mithilfe von NÜTZ. Denke: Einen Cue nach dem anderen – das lässt jedem Cue seinen Raum, sodass er wirken kann und deine Teilnehmer verstehen, wie sie die Übungen ausführen sollen.

STEHENDE OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION

- Schrittstellung
- Beuge die Knie
- **Bauchmuskeln anspannen**
- **Brust aufrecht**
- Extension 2/2
- **Scheibe zum unteren Nackenbereich**
- **Volle Streckung nach oben**
- **Ziehe die Ellbogen zueinander**
- Arbeite im vollen ROM
- Stabilität – beuge die Knie und spanne die Bauchmuskeln an
- Sorge dafür, dass dein Oberarm ruhig bleibt für die Isolation
- Stand für die Singles einnehmen
- Ganz nach unten, ganz nach oben
- Was sagst du? Ihr kriegt das hin, Leute

2 TRIZEPS DIP / SITZENDE TRIZEPS OVERHEAD EXTENSION

EBENE 1/EBENE 2

Coache das Positions- und Ausführungs-Setup für den Trizeps Dip mithilfe von NÜTZ. Sei klar bei den Timing-Cues, damit deine Class dir einfach folgen kann und du das Gefühl der Musik erleben kannst. Ebene 2-Cues helfen dabei, die Ausführung zu verbessern und die Intensität zu beeinflussen. Wenn wir uns darauf konzentrieren, die Stabilität im Core und Rumpf aufrechtzuerhalten, während wir auf dem Step sitzen, isoliert das die Muskeln.

TRIZEPS DIP

- Gehe zum Step
- Dip-Position
- Handflächen auf den Step, Finger nach vorn
- Po vom Step abheben
- **Brust aufrecht**
- Superlangsamer Dip
- Beuge die Ellbogen nach hinten
- **Bauchmuskeln anspannen**
- **Dein Po bleibt nah am Step**
- Option – setze dich auf den Step und trainiere von hier aus
- Presse deine Handflächen durch den Step, um deine Trizeps zu aktivieren
- Schneller Übergang, nimm deine Scheibe

SITZENDE OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION

- Beine kreuzen, Knie öffnen
- Overhead Extension 2/2
- **Brust aufrecht**
- Voller ROM bei den Singles
- **Ziehe die Ellbogen zueinander**
- **Scheibe zum unteren Nackenbereich und volle Strecken nach oben**
- **Starker Core**

3 TRIZEPS BENCH PUSHUP / STEHENDE TRIZEPS OVERHEAD EXTENSION

EBENE 1/EBENE 2/ EBENE 3

Coache kurz die Basics für die Pushups, um die Teilnehmer in Bewegung zu bringen. Fordere sie dann dazu heraus, härter zu arbeiten, weil nur noch 11 Wiederholungen kommen. Feiere das Gefühl der Intensität und Musik während des letzten Satzes Overhead Extensions. Benutze eine alle Teilnehmer einbeziehende Sprache, während ihr zusammen Richtung Ziellinie steuert.

TRIZEPS PUSHUP

- Komme zur Stepseite
- Hände auf den Step
- **Bauchmuskeln anspannen**
- **Brust auf Ellbogenhöhe**
- **Ellbogen ran und nach hinten**
- Option – die Knie auf den Boden
- Ihr kriegt das hin, Leute
- Schiebe den Step ran den Boden hinein
- Forme deine Trizeps

STEHENDE TRIZEPS OVERHEAD EXTENSION

- Schneller Übergang, nimm die Scheibe
- Ganz hinunter bis zum unteren Nackenbereich
- Los, Team!
- Bleibt stark
- Den ganzen Weg bis zum Ende

PUMP-FACT

Externe Cues konzentrieren sich auf eine bildliche Auswirkung einer Übung. Zum Beispiel "schiebe den Step durch den Boden" bei einem Trizeps Pushup. Wenn wir den Fokus weg vom Körper lenken, hilft das den Teilnehmern dabei, ihre Muskelleistung zu steigern.

06. ARME – BIZEPS

2x SCHEIBEN

MUSIK Let Me Love You

4:20 Min.

GEWICHTSWAHL

2x kleine/große Scheiben

Option: Stange mit Warmup-Gewicht

TRACK-FOKUS

Benutze präzise Cues, um zu erklären, wie die Bizeps-Isolation mithilfe einer Auswärtsdrehung erreicht wird, und nenne die Nutzen.

MUSKELN-FOKUS

Bizeps

SATZ 1

0:05 I use to believe WDH.
2x8 **SET-POSITION**, Schrittstellung
0:14 / V1 / Selling a **dream**
2x8 4/4 **BIZEPS PLATE CURL**,
Schrittstellung 1x
0:24 / PC / Say, **go** through
4x8 3/1 4x
0:42 / C / Don't you give **up**
4x8 2/2 **STAGGER BIZEPS PLATE CURL**
SET-Stance 4x
1:01 / Instr / (Low distorted synth)
1/1 **ALTERNATING SINGLE-ARM BIZEPS**
PLATE CURL L, R (4 cts) 4x
ODER Option
2x8 1/1 **MID-RANGE BIZEPS CURL**
mit Stange 4x
1:09 / (Beat + high synth)
4x8 **KOMBI** (16 cts): 2x
4x **MID-RANGE PULSE** (8 cts)
2x 1/1 **ALTERNATING SINGLE-ARM**
PLATE CURL L, R (8 cts)
ODER Option
2x 1/1 **BIZEPS CURL** mit Stange (8 cts)

SATZ 2

1:28 / V2 / Don't fall **asleep**
4x8 4/4 **BIZEPS PLATE CURL**,
Schrittstellung 2x
1:47 / PC / Say, **go** through
4x8 3/1 4x
2:05 / C / Don't give **up**
4x8 2/2 **STAGGER BIZEPS PLATE CURL**,
SET-Stance 4x
2:24 / Instr / (Low distorted rhythm)
2x8 1/1 **SINGLE ARM BIZEPS PLATE CURL**
IM WECHSEL L, R (4 cts) 4x
ODER Option
1/1 **MID-RANGE BICEP-CURL** m. Stange 4x
2:33 / (Beat + high synth)
4x8 **KOMBI**: (16 cts) 2x
4x **MID-RANGE PULSE** (8 cts)
2x 1/1 **ALTERNATING SINGLE ARM PLATE**
CURL L, R (8 cts)
ODER Option
2x1/1 **BIZEPS CURL** mit Stange (8 cts)

SATZ 3

2:51 / V3 / Don't fall **asleep**
4x8 4/4 **BIZEPS PLATE CURL**,
Schrittstellung 2x
3:10 / PC / Say, **go** through
4x8 3/1 4x
3:28 / C / Don't give **up**
4x8 2/2 **STAGGER BIZEPS PLATE CURL**
SET-Stance 4x
3:47 / Instr / (Low distorted rhythm)
2x8 1/1 **ALTERNATING SINGLE-ARM BIZEPS**
PLATE CURL L, R (4 cts) 4x
ODER Option
1/1 **MID-RANGE BIZEPS CURL** m. Stange 4x
3:56 / (Beat + high synth)
4x8 **KOMBI**: (16 cts) 2x
4x **MID-RANGE PULSE** (8 cts)
2x 1/1 **ALTERNATING SINGLE-ARM**
PLATE CURL L, R (8 cts)
ODER Option
2x1/1 **BIZEPS CURL** mit Stange (8 cts)

06. ARME – BIZEPS

TECHNIK & COACHING

1 BIZEPS PLATE CURL

EBENE 1

Benutze Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Cues, um die Teilnehmer mit dem richtigen Timing und ROM in die Bewegung zu bringen. Coache klar und deutlich den Übergang in den Single Arm Plate Curl im Wechsel und precue die Kombi.

- **Füße unter die Hüften**
- **Bauchmuskeln anspannen**
- **Hebe deine Brust**
- Schrittstellung
- Bizeps Plate Curl 3/1
- **Bringe die Scheiben bis ganz hoch auf Schulterhöhe**
- **Senke die Scheiben nach unten bis zu deinen Oberschenkeln**
- Lasse die Scheiben auf der Hälfte der Bewegung rotieren
- Aufeinanderstapeln, halbe Strecke, nach oben, halbe Strecke, tief
- **Ellbogen direkt unter den Schultern halten**
- Single-Arm Bizeps Curl, rechts, dann links
- **Bauchmuskeln anspannen, um den Körper stillzuhalten**
- 4x Mid-Range Pulse and 4x Singles
- Both arms Mid Range Pulse – Scheibe bis knapp über und knapp unter Ellbogenhöhe

2 BIZEPS PLATE CURL

EBENE 2

Benutze Ebene 2-Cues, um die Ausführung des Plate Curl zu verbessern. Fokussiere dich auf Ebene 2-Cues, die die Ausführung des Plate Curl verbessern und mehr Intensität in der Auswärtsdrehung erzeugen. Verkaufe den Nutzen dieser Bewegung. Die Herausforderung ist es, wenige Worte zu benutzen, damit die Teilnehmer die Musik genießen können.

- *Superlangsam – ich wusste, dass euch dieser Song gefallen wird*
- 3/1 Oben volle Drehung
- *Diese Drehung ist eine Auswärtsdrehung, die für Isolation in deinen Bizeps sorgt*
- *Spüre diese Drehung*
- *Stapele die Scheiben und genieße den Moment*
- *Singles im Wechsel, rechter Arm*
- *Bleibt stark im ganzen Körper*
- *Ganz nach oben und ganz nach unten*
- 4x Pulse, 4x Singles
- *Halb nach oben und halb nach unten*

3 BIZEPS PLATE CURL

EBENE 3

Deine Rolle in diesem letzten Satz ist es, auf eine gute Technik bei deinen Teilnehmern zu achten und alle bis zur Ziellinie zu motivieren. Zeige, dass harte Arbeit Spaß machen kann – das liefert Intrinsische Motivation, die Teilnehmern hilft erfolgreich zu sein, indem sie sich in das Gefühl von hartem Training verlieben. Wie bringst du deine Class ins Ziel?

- *Superlangsam 4/4*
- *Letzte Runde!*
- *Fühlt die Freiheit im Rhythmus*
- *BODYPUMP lässt dich niemals hängen*
- *Setup und Scheiben aufeinander stapeln*
- *Wie sehr lieben wir das hier??*
- *Singles im Wechsel, rechter Arm*
- *Freiheit... Rhythmus... Mid-Range Pulse, los geht's!*
- *Lasst mich sehen, was ihr draufhabt, Pulse*

INTENSITÄT

Die Intensität in diesem Track entsteht durch die Auswärtsdrehung im Bizeps Plate Curl und durch das Tief-bleiben in den Mid-Range Pulses.

MOTIVATION

Lasse die Musik sprechen. Das ist ein richtig cooler Song. Lasse deine Teilnehmer ihn auf ihre eigene Weise genießen – singend, summend oder sich zum Rhythmus bewegend. Verbinde dich mit den Lyrics und dem fröhlichen Gefühl des Songs. Hilf deinen Teilnehmern, im Workout und ROM zu bleiben, indem du eine Mischung aus allen vier Motivations-Cue-Typen benutzt, sodass alle angesprochen werden.

PUMP-FACT

Oft kommt die Intensität beim Widerstands-Training vom Stabilisieren dessen, was sich nicht bewegen soll. Wenn wir die Bizeps Curls ausführen, halten wir den Oberarm vertikal, die Brust aufrecht mit einem Ziehen zwischen den Schulterblättern – das sorgt dafür, dass die Belastung in den Bizeps isoliert wird.

07. BEINE – LUNGES

1x SCHEIBE

STANGE (E)

MUSIK ILYSM

6:33 Min.

GEWICHTSWAHL

1x kleine/große Scheibe

Optionen: Körpergewicht oder Stange mit Warmup-Gewicht

TRACK-FOKUS

Coache klar und deutlich den Unterschied zwischen Muskelaktivierung in den Lungen und Squats und skripte Ebene 3 Motivations-Cues, die allen ins Ziel helfen.

MUSKELN-FOKUS

Squat/Lunge: Gluteus und Quadrizeps

SATZ 1

0:04 WDH.
4x8 **Setup LUNGE** L, R Fuß B, Scheibe in die hintere Hand

0:19 / V1 / I would like to
4x8 3/1 **PLATE LUNGE** L 4x

0:34 / I know **anybody's**
4x8 2/2 4x

0:49 / Rep / I wanna be
4x8 1/1 8x

1:04 / (tief)
12x8 **KOMBI:** (16 cts): 6x
3x **PULSE PLATE LUNGE** L (8 cts)
2x 1/1 **PLATE LUNGE** L (8 cts)

SATZ 3

3:17 / (Strum) ERHOLUNG
4x8 **Setup LUNGE** R, L foot B

3:31 / V3 / I would like to
4x8 3/1 **PLATE LUNGE** R 4x

3:46 / I know **anybody's**
4x8 2/2 4x

4:01 / Rep / I wanna be
4x8 1/1 8x

4:16 / (tief)
12x8 **KOMBI** (16 cts): 6x
3x **PULSE PLATE LUNGE** R (8 cts)
2x 1/1 **PLATE LUNGE** R (8 cts)

SATZ 2

1:48 / (Strum) ERHOLUNG
4x8 **Setup für LOW PLATE SQUAT,**
WIDER Stance, Scheibe hängt tief zwischen den Beinen, Scheibe ist parallel zum Boden

2:02 / V2 / I would like
4x8 3/1 **LOW PLATE SQUAT,** WIDER Stance 4x

2:17 / I know **anybody's**
4x8 2/2 4x

2:32 / Rep / I wanna be
4x8 1/1 8x

2:47 / Instr / (Synth melody)
8x8 32x **PULSE SQUAT** (64 cts) 1x

SATZ 4

5:00 / (Strum) ERHOLUNG
4x8 **Setup für LOW PLATE SQUAT,**
WIDER Stance Scheibe hängt tief zwischen den Beinen, Scheibe ist parallel zum Boden

5:15 / V4 / I would like
4x8 3/1 **LOW SQUAT,** WIDER Stance 4x

5:30 / I know **anybody's**
4x8 2/2 4x

5:45 / Rep / I wanna be
4x8 1/1 8x

5:59 / Instr / (Synth melody)
8x8 32x **PULSE SQUAT** (64 cts) 1x

Erholung: Beine lockern. Quadrizeps-Stretches.

07. BEINE – LUNGES

TECHNIK & COACHING

1 PLATE LUNGE

EBENE 1

Coache das Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Setup, damit die Teilnehmer sich beim Lunge im richtigen ROM und Timing bewegen. Sei klar bei den Timing-Cues in der Kombi.

- **Füße unter die Hüften**
- Nimm eine Scheibe mit der linken Hand oder lege die Stange auf den oberen Rücken
- **Langer Step zurück** mit linkem Bein
- **Hinteres Knie Richtung Boden**
- **Vorderes Knie rausschieben**
- **Hüften und Schultern gerade nach vorn**
- **Vorderen Oberschenkel parallel zum Boden für einen guten ROM**
- 8x Single, voller ROM
- Kombi: Arbeite im gesamten unteren ROM, kleine Bewegung
- Hinteres Knie nach unten und fixiere das vordere Knie über dem Fußgelenk
- Spüre die Intensität, spüre den Druck in den Beinen

2 LOW PLATE SQUAT, WIDER STANCE

EBENE 1/EBENE 2

Coache Ebene 1 Setup- und Ausführungs-Cues, damit die Teilnehmer beim Wider Stance Squat im richtigen ROM und Timing arbeiten. Ermutige sie dazu, bei den Pulses in einem guten ROM arbeiten. Sorge dafür, dass du die Scheiben-Position coachst, und biete Optionen, die Scheibe oder Stange abzulegen, wenn sie nicht in der Lage sind, in die Pulses eine aufrechte Brust-Position beizubehalten.

- **Füße weit, Zehen etwas nach außen gedreht**
- Stapele die Scheiben, wenn du mit ihnen arbeitest
- **Brust aufrecht**
- Spannung zwischen den Schulterblättern, um eine starke Basis zu erzeugen, von der aus du squatten kannst
- **Hüften nach unten und hinten setzen**
- **Schiebe die Knie nach außen**
- **Po stoppt knapp über Knielinie**
- Brust aufrecht für eine starke Haltung
- Arbeite immer im vollen ROM
- **BODYPUMP Fans, ihr werdet es nicht glauben!**
- 32 Pulses
- Bleibe beim Squat im unteren ROM
- Schultern zurück, **Core angespannt**
- Wenn du die gute Haltung verlierst, fühle dich frei, die Stange oder Scheibe abzulegen



3 PLATE LUNGE

EBENE 2/EBENE 3

Benutze Ebene 2-Cues, um die Ausführung zu verbessern, indem wir uns auf die Bewegungsrichtung konzentrieren. Baue die Intensität aus, indem du die Aktivierung der Zielmuskeln coachst und danach Ebene 3 Motivations-Cues, damit alle unter Ermüdung weiter hart arbeiten.

- Beine wechseln
- Langer Step zurück
- Brust aufrecht, Bauchmuskeln anspannen
- Lunge 3/1
- Fokussiere dich darauf, dass dein hinteres Knie nach unten und dein vorderes Knie nach außen geht, um die Pomuskeln zu aktivieren
- Spüre, wie die Spannung sich aufbaut, während du in die vertikale Linie arbeitest
- Schiebe dich aus der vorderen Ferse aus, um die Pomuskeln zu aktivieren
- Die Intensität liegt in der Kombi
- Spüre es ganz genau
- Spüre das Brennen in den Pulses, spüre die Kraft in den Singles
- Kannst du das Brennen fühlen?
- Fühlst du dich stark?

4 LOW PLATE SQUAT WIDER STANCE

EBENE 2/EBENE 3

Wiederhole noch einmal die Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Cues, um deine Teilnehmer dazu zu bringen, dass sie sich sicher und effektiv bewegen. Wenn sie sich gut bewegen, benutze Ebene 2-Cues, die die Ausführung verbessern. Lehre sie, dass wenn sie sich darauf konzentrieren, aus welcher Richtung die Kraft kommt, so die Muskelaktivierung verstärkt werden kann. Ebene 3 Motivations-Cues helfen dein Teilnehmern, unter Ermüdung noch härter zu arbeiten. Wie wirst du deine Class zur Ziellinie bringen?

- Wider Stance Squat – Füße weit, dann Ferse-Zehen-Breite weiter
- Brust aufrecht
- Bauchmuskeln angespannt
- "You gotta burn it to earn it"
- Hüften gehen nach hinten. Knie nach außen
- Spüre die Spannung zwischen deinen Schulterblättern
- Presse durch die Fußaußenkanten, um die seitlichen Posmuskeln zu aktivieren
- Schiebe deinen Füße nach unten und außen
- Teile den Boden
- 3 Worte – Burn Baby Burn
- 32, 31... Bleibe in den Pulses tief
- Spüre das Brennen
- Das Brennen erzeugt Form
- Das Brennen erzeugt Kraft
- Das Brennen bringt die Ergebnisse
- Fast geschafft, bleibe am Ball

INTENSITÄT

Die Intensität liegt in diesem Track darauf, sich auf die verschiedenen Zielmuskeln in den Lungen und Wider Stance Squats zu fokussieren. Das ergibt ein 3D-Beinmuskeltraining. Lungen sorgen für die Vorermdung der Quadrizeps und Pomuskeln, während Wider Stance Squats auch die seitlichen Pomuskeln aktivieren. Durch das gleichzeitige Training dieser vielen großen Muskeln werden viele Kalorien verbrannt.

PUMP-FACT

Untersuchungen haben gezeigt, dass, wenn unsere Muskeln einen Grad an Ermüdung erreicht haben, das für Veränderungen bezüglich Kraft und Form erzeugen. Wenn die Beinmuskeln die Chance haben sich nach dem Squat-Track zu erholen, ist das nun der beste Zeitpunkt, noch einmal die Beinmuskeln herauszufordern – pushe sie bis zur Ermüdung.

08. SCHULTERN

1x SCHEIBE

STANGE 

MUSIK Paris

5:35 Min.

GEWICHTSWAHL

Stange mit Warmup-Gewicht oder weniger

2x kleine Scheiben

TRACK-FOKUS

Coache klar und deutlich das Setup für Position und Ausführung in der Upright Row & Front Raise-Kombi für eine gute Technik. fordere dann deine Teilnehmerin mit deiner vorbildlichen Präsentation und mit Motivation dazu heraus, ihre maximale Leistung zu bringen.

MUSKELN-FOKUS

Scheiben-Training: Muskeln des oberen Rückens, hintere Deltamuskeln

Stangen-Training: Deltamuskeln, Kapuzenmuskel

SATZ 1

0:05 / Intro /
WDH.
2x8 Setup für **STANDING REAR DELTA FLY**
0:14 / V1 / We were staying in **Paris**
4x8 2/2 **STEHENDER REAR DELTA FLY**,
SET-Stance 4x
0:32 / C / If **we** go down
4x8 3/1 4x
0:50 / Rep / Let's show them
4x8 4/4 2x
1:08 / (Pulsing beat + high vocals)
8x8 3x **PULSE STANDING REAR DELTA FLY** (8 cts) 8x

SATZ 2

1:45 / (tief)
2x8 **ÜBERGANG:** Scheiben ablegen,
nimm die Stange
1:54 / We were staying in **Paris**
4x8 2/2 **STEHENDER UPRIGHT ROW**,
SET-Stance 4x
2:12 / C / If we go down
4x8 3/1 4x
2:31 / Rep / Let's show them
4x8 **KOMBI 1** (16 cts): 2x
1x 2/2 **STEHENDER UPRIGHT ROW** (8 cts)
1x 2/2 **STEHENDER FRONT RAISE** (8 cts)
2:49 / Instr / (Pulsing beat + high vocals)
8x8 **KOMBI 2** (8 cts): 8x
2x **PULSE STEHENDER UPRIGHT ROW** (4 cts)
1x 1/1 **STEHENDER FRONT RAISE** (4 cts)

SATZ 3

3:26 / We go down
4x8 **ERHOLUNG.** Arm lockern. Nimm die
Stange, Option, 2 Scheiben zu nehmen.
3:44 / V3 / We were staying in **Paris**
4x8 2/2 **STEHENDER UPRIGHT ROW**, 4x
SET-Stance
4:02 / C / If **we** go down
4x8 3/1 4x
4:20 / Rep / Let's show them
4x8 **KOMBI 1** (16 cts): 2x
1x 2/2 **STEHENDER UPRIGHT ROW** (8 cts)
1x 2/2 **STEHENDER FRONT RAISE** (8 cts)
4:39 / Instr / (Pulsing beat + high vocals)
8x8 **KOMBI 2** (8 cts): 8x
2x **PULSE STEHENDER UPRIGHT ROW** (4 cts)
1x 1/1 **STEHENDER FRONT RAISE** (4 cts)
5:15 / We go down
4x8 2/2 **STEHENDER UPRIGHT ROW** 4x

Erholung: Arme lockern und Delta-Stretches
(Arm quer vor dem Körper).

08. SCHULTERN

TECHNIK & COACHING

1 STEHENDER REAR DELTA FLY

EBENE 1

Coache ein klares Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Setup mithilfe von NÜTZ.

- **Füße unter die Hüften**
- **Kippe aus der Hüfte nach vorn**
- **Scheiben zeigen zueinander**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- **Blick 2 Meter vor dich**
- *Rear Deltoid Fly 2/2*
- **Führe die Bewegung mit den Ellbogen**
- **Ellbogen leicht gebeugt**
- **Schulterblätter zusammenziehen**
- Stabilisiere den Körper mit gebeugtem Knie
- Komme in das langsame Timing
- Fokus auf Kontrolle
- Isolationsphase – 3 Pulses in der oberen Position der Bewegung
- 3, 2, 1 halten
- Bleibe im oberen ROM
- Ellbogen bleiben knapp unter der Schulterlinie
- Wenn du das Brennen spürst, ist das genau richtig
- Lasse die Bauchmuskeln angespannt

2 STEHENDER UPRIGHT ROW / STEHENDER FRONT RAISE

EBENE 1

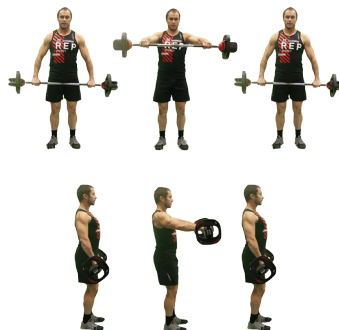
Coache das Positions- und Ausführungs-Setup für die Übungen. Fokussiere dich auf Timing, ROM und Präzision in der Bewegung, um mit der Stange Isolation zu erzeugen.

STEHENDER UPRIGHT ROW

- Nimm die Stange, Option: Scheiben
- SET-Position
- **Zielzone: Unterer Brustbereich**
- **Ellbogen führen die Bewegung**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- **Halte die Stange nah an deinem Shirt**
- Die Bewegung ist viel langsamer als du denkst

STEHENDER UPRIGHT ROW / STEHENDER FRONT RAISE

- Kombi
- 2/2 Upright Row, Stange unter die Brust
- 2/2 Front Raise, **Stange unter die Schultern**
- 2x Pulses, 1x Front Raise
- Widerstand beim Weg nach unten halten
- Ziehe die Stange nach unten
- **Beuge die Knie**, um den Körper zu stabilisieren
- **Bauchmuskeln anspannen, Brust heben**
- **Schulterblätter zurück**
- Die Erholung kommt gleich



3 STEHENDER UPRIGHT ROW / STEHENDER FRONT RAISE

EBENE 2/EBENE 3

Letzter Arbeitssatz – du kannst deinen Teilnehmern die Wahl lassen, bei dieser Übung mehr oder weniger Gewicht zu nehmen.

Dein Job ist es, dafür zu sorgen, dass deine Teilnehmer die präzise Bewegung beibehalten, die sie im Satz 2 etabliert haben, besonders im Front Raise – sie werden das Brennen spüren! Coache stark angespannte Bauchmuskeln und eine aufrechte Brust in Ebene 2. So werden alle Bewegungen im Rumpf minimiert und die Isolation maximiert.

- **Schultern zurück und Brust hoch**
- **Langsames Tempo 3/1**
- *Wir versprechen uns etwas: Wir gehen zusammen unter*
- Kombi 2/2
- Stange unter die Brust
- Stange unter die Schultern
- Nur gute Vibes in der Kombi
- *Ich liebe das Gefühl und den Ausdruck in euren Gesichtern*
- Das sieht solide aus
- Nur noch 4

INTENSITÄT

Die Intensität kommt im Stangen-Training davon, den Oberkörper und die Schulterblätter stabil zu halten, damit die Belastung in den Zielmuskeln bleibt.

PUMP-FACT

Einer der zusätzlichen Nutzen von Krafttraining ist, dass wir lernen, das Zentrum unseres Schwerpunktes zu kontrollieren und beim Halten der externen Belastung zu unterstützen. Im Front Raise bewegt sich unser Schwerpunktzentrum nach vorn, wenn wir die Stange heben. Es erfordert eine stärkere Aktivierung der Rückenmuskeln, um die Rumpfposition zu stabilisieren.

09. CORE

1x SCHEIBE

MUSIK | Love You

3:15 Min.

GEWICHTSWAHL

1x Medium / 1x große Scheibe

TRACK-FOKUS

Coache den Oblique Twist mit Scheibe mit einfachen, präzisen Cues für eine gute Ausführung und gutes Timing – maximiere dann die Intensität, indem du erklärst, wie man die Technik verbessert.

MUSKELN-FOKUS

Plate Crunch/Pulse Plate Lift: Gerader Bauchmuskel

Plate lift MIT OBLIQUE TWIST: Schräge und gerade Bauchmuskeln

SATZ 1

0:05 / Intro / WDH.
1x8 **Setup PLATE CRUNCH**, Füße auf den Boden, eng am Po, Scheibe zur Stirn

0:09 / C / I love you
4x8 2/2 **PLATE CRUNCH** 4x
Letzte 2cts, Scheibe zur Brust

0:26 / V1 / _ I was tryna save us
8x8 1/1/1/1 **PLATE LIFT MIT OBLIQUE TWIST** (8 cts) L & R 4x
Scheibe zur Brust, Scheibe hochheben (2cts), Oblique Twist L (2cts), Scheibe zur Mitte (2cts), Scheibe zurück vor die Brust (2cts)

0:59 / C / I love you
8x8 3x **PULSE PLATE LIFT**
Scheibe bleibt vor den Schultern. Scheibe zur Stirn auf letzte 2cts 8x

SATZ 2

1:33 / V2 / You ain't gotta / (Low strum)
8x8 2/2 **PLATE CRUNCH** 8x
Letzte 2cts, Scheibe zur Brust

2:06 / C / Coz I love you
8x8 1/1/1/1 **PLATE LIFT MIT OBLIQUE TWIST** (8 cts) L & R 4x
Scheibe zur Brust, Scheibe hochheben (2cts), Oblique Twist R (2cts), Scheibe zur Mitte (2cts), Scheibe zurück vor die Brust (2cts)

2:39 / (Melody) / I love you 8x
8x8 3x **PULSE PLATE LIFT**
Scheibe bleibt vor den Schultern. Scheibe zur Stirn auf letzte 2cts

09. CORE

TECHNIK & COACHING

1 PLATE CRUNCH / PLATE LIFT MIT OBLIQUE TWIST / PULSE PLATE LIFT

EBENE 1

Coache Ebene 1 Positions- und Ausführungs-
setup für die Übungen, mit klaren Timing-Cues.

PLATE CRUNCH

- Gehe nach unten auf den Boden
- Hinlegen, mit der Option eine Scheiben zu benutzen
- Füße eng am Po
- Scheibe zur Stirn
- Crunch hoch
- Ellbogen ziehen zueinander
- **Beim Crunchen die Rippen zu den Hüften**
- **Kinn eingezogen**

LIFT MIT OBLIQUE TWIST PLATE

- Presse die Scheibe hoch und drehen, zur Mitte und nach unten
- Hoch und herüber
- Denke: **Gegenüberliegende Schulter zum Knie**
- **Kinn eingezogen**
- Arbeite im vollen ROM



PULSE PLATE LIFT

- Scheibe bleibt vor den Schultern
- Pulsing Crunches 3, 2, 1
- Löse die Schulterblätter vom Boden
- **Lasse das Kinn eingezogen**
- Schiebe die Scheibe durch die Decke
- **Ziehe die Rippen Richtung Hüften**
- Ziele darauf ab, die Knie zur Decke zu heben

2 PLATE CRUNCH / PLATE LIFT MIT OBLIQUE TWIST / PULSE PLATE LIFT

EBENE 2

Sorge dafür, dass du viele Timing-Cues benutzt, die deinen Teilnehmer dabei helfen, dass sie sich im korrekten Rhythmus bewegen. Ebene 2-Cues, die die Ausführung verbessern, helfen deinen Teilnehmern, eine gute Technik zu bekommen. Das ist der perfekte Zeitpunkt, um sich in deiner Class umzuschauen und dein Coaching den heutigen Bedürfnissen anzupassen. Erkläre, wo sie das Training spüren sollten..

- Wiederhole Setup für Scheibe zur Stirn, 2/2 Crunch
- Rolle dich zusammen, unterer Rücken bleibt am Boden und du trainierst die oberen Bauchmuskeln
- Schiebe die Scheibe hoch und arbeite mit ihr, als wäre sie ein Lenkrad
- Ziehe zu jeder Seite
- Beende mit Pulse Crunches
- Versuche, die ganze Zeit oben zu bleiben
- Halte die Verbindung bis zum Ende
- Wir lieben es!

10. COOLDOWN

MUSIK 1 Night

3:31 Min.

TRACK-FOKUS

Verbinde deine Teilnehmer mit der Musik und der Bewegung, damit sie jede trainierte Muskelgruppe dehnen.

SATZ 1

0:04 / Intro /
4x8 **RÜCKENLAGE** Hände O/H, Beine gestreckt

0:21 / V1 / _ you are something
4x8 **LIEGENDER FRONT DELTA-STRETCH** L

0:38 / PC / _ we have a
4x8 **KNIENDER HÜFTBEUGER-TWIST** R, R Arm hochheben

0:55 / C / was only one **night**
4x8 **KNIENDER HAMSTRING-STRETCH** L

1x8 **ÜBERGANG: STEHEND**

1:12 / C / ohhhh ohh
4x8 **STEHENDER QUADRIZEPS-STRETCH** R

1:29 / C / was only one **night**
4x8 **ILIOTIBIALES BAND-STRETCH** R
Übergang zurück auf den Boden auf die letzten 4 cts

SATZ 2

1:46 / V2 / got that chain
4x8 **LIEGENDER FRONT DELTA-STRETCH** R

2:03 / C / we have a connection
4x8 **KNIENDER HÜFTBEUGER-TWIST** L
L Arm hochheben

2:20 / C / was only one **night**
4x8 **KNIENDER HAMSTRING** R

2:38 / C / ohhhh ohh
4x8 **STEHENDER QUADRIZEPS-STRETCH** L

2:54 / C / was only one **night**
4x8 **ILIOTIBIALES BAND-STRETCH** L
Beine und Arme lockern

10. COOLDOWN

TECHNIK & COACHING

COACHING-TIPPS

- Beschreibe, wie sie sich dehnen und wo sie die Dehnung spüren sollen
- Lobe die Leistung, die sie in das heutige Workout gesteckt haben, und gratuliere ihnen dazu, dass sie es zu Ende gebracht haben!

BONUS

02. SQUATS

STANGE 

MUSIK | Still Recall

5:07 Min.

GEWICHTSWAHL

Regelmäßige Teilnehmer: 2–4x soviel wie dein Warmup-Gewicht**Neue Teilnehmer:** Doppeltes Warmup-Gewicht

TRACK-FOKUS

Wir benutzen 2 Stances – WIDE und WIDER – um die Pomuskeln zu aktivieren und Ermüdung in den Beinen zu generieren. Wenn wir uns darauf konzentrieren, beim Squat in den Pulses im unteren ROM zu bleiben, baut das Intensität auf.

MUSKELN-FOKUS

WIDE Stance: Gluteus Maximus

WIDER Stance: Gluteus Maximus, seitliche Pomuskeln, hintere Muskelkette

SATZ 1

0:05 / (Intro) WDH.
4x8 **Setup SQUAT** – WIDE Stance

0:18 / V1 / I still recall
8x8 4/4 **SQUAT** – WIDE Stance 4x

0:44 / C / We are **beyond**
4x8 3/1 4x

0:57 / C / We are **beyond**
4x8 2/2 4x

1:10 / (Synth melody)
4x8 1/1 8x

1:23
4x8 3x **PULSE SQUAT** (8 cts) 4x
Nach der letzten Wiederholung Stange oben halten für den Übergang

SATZ 3

3:14
2x8 **HOLD** – WIDER Stance

3:21 / I still recall
8x8 4/4 **SQUAT** – WIDER Stance 4x

3:47 / (Synth Melody)
4x8 3/1 4x

4:00 / C / We are **beyond**
4x8 2/2 4x

4:13 / (Up beat)
4x8 1/1 8x

4:26 / (Synth Melody)
8x8 **KOMBI** (16 cts) 4x
3x **PULSE SQUAT** (8 cts)
2x 1/1 (8 cts)
Nach der letzten Wiederholung oben halten

4:52 / (Outro)

SATZ 2

1:35 (tief)
2x8 **ÜBERGANG:** Ferse-Zeh-Breite weiter für **WIDER Stance**

1:42 / V2 / I still recall
8x8 4/4 **SQUAT** – WIDER Stance 4x

2:09 / (Synth melody)
4x8 3/1 4x

2:22 / C / We are **beyond**
4x8 2/2 4x

2:35 / (Up beat)
4x8 1/1 8x

2:48 / (Synth melody)
8x8 **KOMBI** (16 cts)
3x **PULSE SQUAT** (8 cts)
2x 1/1 (8 cts) 4x

Erholung: Rumpf-Twist, Beine lockern, Quadrizeps-Stretches

02. SQUATS

TECHNIK & COACHING

1 WIDE STANCE SQUAT

EBENE 1

Cue das Positions- und Ausführungs-Setup für den Wide Stance Squat. Benutze NÜTZ, um eine gute Squat-Technik zu coachen – bezüglich Timing, Zielzonen und Beinausrichtung. Sei klar bei deinen Timing-Cues für die Pulse Squat-Kombi.

- **Füße weiter als hüftbreit, Ferse-Zeh-Breite weiter, Zehen etwas nach außen gedreht**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Brust aufrecht** und oben halten
- Bringe deine Ellbogen nach vorn und erzeuge Spannung im oberen Rücken
- **Hüften nach unten und hinten setzen**
- **Knie ziehen nach außen**, um die Pomuskeln ins Arbeiten zu bringen
- **Po stoppt knapp über Knielinie**
- Treibe dich aus den Fersen an
- 3 Pulses – bleibe beim Squat im unteren ROM
- Ferse-Zeh-Breite weiter

2 WIDER STANCE SQUAT

EBENE 2

Setup für den neuen Stance – Ferse-Zeh-Breite weiter. Coache Ebene 1 Ausführungs-Cues für den Wider Stance Squat mit einem Fokus auf die Aktivierung der Pomuskeln. Benutze Ebene 2-Cues, um zu erklären, wie deine Teilnehmer die Übung intensiver spüren oder wie sie ihre Technik verbessern können. Das Brennen wird in der Triple Pulse Squat-Kombi zuschlagen. Benutze deswegen klare Timing- und ROM-Cues, um die Intensität zu beeinflussen, mit einem Fokus darauf, die Bewegung aus den Fersen anzutreiben und den Po beim Weg nach oben anzuspannen.

- **Eine Ferse-Zeh-Breite weiter – Wider Stance**
- Wider Stance für mehr Stabilität und für mehr Muskelaktivierung
- **Brust aufrecht**
- Fokus auf den Pomuskeln
- **Hüften nach hinten setzen, Knie nach außen**
- **90° ROM**
- Triple Pulse, 3, 2, 1, und 2 schnell
- **Brust ist aufrecht und Bauchmuskeln angespannt**, um durch diesen Satz zu kommen
- Bleibe im unteren ROM des Squats
- Treibe die Fersen nach unten
- Seid aufgeregt - jetzt geht es richtig los
- Voller ROM in den Singles
- In der tiefen Squat-Position schiebst du deine Knie nach außen und spürst, wie deine Pomuskeln aktiviert werden
- Spanne bei den Singles deine Pomuskeln an, wenn du nach oben kommst
- Bleibe so tief wie du kannst – dadurch entsteht die Intensität

3 WIDER STANCE

EBENE 2/EBENE 3

Satz 3 ist eine Wiederholung von Satz 2 und er wird hart! Der Wider Stance erlaubt es, uns tiefer in die Hüften zu setzen. Das aktiviert mehr Muskelfasern, während wir eine starke Oberkörper-Position beibehalten. Wir zielen auf die seitlichen Pomuskeln, indem wir uns durch die *Fersenaußenseiten* hochschieben, mit dem Ziel "den Boden mit den Füßen zu zerteilen". Dieser externe Coaching-Cue hilft Teilnehmern, mehr Spannung und mehr Hitze in den Beinen zu erzeugen, um diese schneller zu formen. Deine motivierende Sprache wird ein wichtiger Faktor dabei, um deine Teilnehmer bis zur Ziellinie durchzubringen. Wir motivieren auf 4 Arten – mit intrinsischer, extrinsischer, herausfordernder und motivierender Sprache; wie wirst du deine Class motivieren, damit sie die Ziellinie erreichen?

- Halte die Spannung für Resultate
- Metabolischer Stress für die Muskeln führt zu schnellen Resultaten
- Du willst dieses brennende Gefühl
- Treibe deine Fersen nach außen und teile den Boden
- Ziehe mit den Knie weiter nach außen, um so die Pomuskeln noch mehr anzufeuern
- Intensität baut sich auf
- Fokus auf den Boden – presse den Boden weg
- Aktiviere die seitlichen Pomuskeln und Hüften
- Alle 90°
- Du, die Bewegung und die Musik sind eins

INTENSITÄT

Wenn wir für die Pulses im unteren ROM des Squats bleiben, erzeugt das Druck in den Beinen. Der Fokus liegt darauf, bei jeder Wiederholung den vollen ROM und gutes Timing zu erreichen, damit wir den REP EFFEKT erzeugen.

PUMP-FACT

Wenn wir den ROM bei einer 90° Hüft- und Kniebeugung stoppen, erlaubt das unseren Teilnehmern, eine neutrale Position in der Lendenwirbelsäule beizubehalten. Das ist eine leichte Innenkurve im unteren Rücken. Wenn wir eine neutrale Wirbelsäule haben, können wir die Belastung in den Zielmuskeln behalten und entlasten unsere Gelenke.

05. TRIZEPS / BIZEPS

1x SCHEIBE

STANGE 

MUSIK Ritual/Fracture

6:30 Min.

GEWICHTSWAHL

Trizeps – große Scheibe

Bizeps – Stange mit Warmup-Gewicht oder mehr

Option: Kleine – große Scheibe

TRACK-FOKUS

Coache die Übergänge so gut, dass deine Class den einzelnen Übungen einfach folgen können. Erkläre, wie jede Übung ausgeführt wird, und verkaufe den Nutzen. Ermutige sie zu mehr Gewicht auf der Stange für die Bizeps Curls, da wir zwei kurze Sätze haben.

MUSKELN-FOKUS

Trizeps Pushups: Trizeps und Deltamuskeln

Standing Overhead Extensions und Dips: Trizeps

Bizeps: Bizeps

SATZ 1

0:05 / Instr / (Chords)
2x8 **Setup für STANDING OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION** – Schrittstellung

0:13 / V1 / **You giving me**
4x8 2/2 **STANDING OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION** – Schrittstellung 4x

0:30 / PC / You're something **different**
4x8 1/1 8x

0:46 / C / Whoa iiiii
8x8 2x **BOTTOM HALF TRIZEPS EXTENSION** (8 cts) 8x

1:20 / Instr / (Melody)
8x8 3x **PULSE STANDING OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION** (8 cts) 8x

SATZ 3

2:56 / C / (Low guitar)
2x8 / **ÜBERGANG** Stange ablegen, Übergang auf Stepoberfläche für **TRIZEPS DIPS**

3:03 / C / Whoa iiiii never
4x8 / 2/2 **TRIZEPS DIPS** 4x
⇩ Optionen: Po auf den Step
Scheibe auf den Schoß

3:20 / C / So hold me down
4x8 / 1/1 8x

3:37 / Instr / (High melody)
8x8 / 3x **PULSE TRIZEPS DIP** (8 cts) 8x

SATZ 5

5:13
2x8 / **ÜBERGANG** Stange ablegen, Übergang auf Stepoberfläche für **TRIZEPS PUSHUP**

5:21 / Whoa iiiii
4x8 / 2/2 **BENCH TRIZEPS PUSHUPS** 4x
⇩ Optionen: Auf Knien / Kniend / Auf Zehen

5:37
4x8 / 1/1 8x

5:54 / Instr /
8x8 / 3x **PULSE BENCH TRIZEPS PUSHUP** (8 cts) 8x

SATZ 2

1:53 / V2 / (tief)
1x8 / **ÜBERGANG**: Scheibe ablegen, Stange aufnehmen für **BIZEPS CURL**
SET-Stance

1:57 / V2/ Ahh always something
4x8 / 4/4 **BIZEPS CURL** SET-Stance 2x

2:17 / V2 / (Heavy)
8x8 / 3x **MID-RANGE PULSE** (8 cts) 8x

SATZ 4

4:10
1x8 / **ÜBERGANG**: Scheibe ablegen, Stange aufnehmen für **BIZEPS CURL**

4:15 / Always something
4x8 / 4/4 **BIZEPS CURL** 2x

4:34 / (Heavy)
8x8 / 3x **MID-RANGE PULSE** (8 cts) 8x

05. TRIZEPS / BIZEPS

TECHNIK & COACHING

1 STEHENDE OVERHEAD EXTENSION

EBENE1/EBENE 2/EBENE 3

Coache das Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Setup für die Trizeps Extension mithilfe von NÜTZ. Denke: ein Cue nach dem anderen. So hat jeder Cue Platz zum Wirken. Deine Teilnehmer verstehen sie und können die Übungen besser ausführen. Du hast einen langen Satz Bottom Half Extensions. Benutze als Ebene 2-Cues, die sich auf Stabilität konzentrieren – das erzeugt Isolation in den Muskeln, um die Intensität zu steigern. Die Pulses sind anstrengend am Ende des Satzes, benutze daher Ebene 3 Motivations-Sprache, um deine Class ins Ziel zu bringen.

- Schrittstellung
- Beuge die Knie
- **Bauchmuskeln anspannen**
- Scheibe hoch und vor den Körper
- **Brust aufrecht**
- Extension 2/2
- **Scheibe zum unteren Nackenbereich**
- **Volle Streckung nach oben**
- **Ziehe die Ellbogen zueinander**
- 8x Singles
- Arbeite im vollen ROM
- SET-Position
- Bottom Half für 2 langsame
- Volle Aktivierung der Trizeps
- Langsam pressen, langsam entspannen
- 3 Pulses tief, tief, tief
- Knie beugen und Bauchmuskeln anspannen
- Spannung ist aktiviert und sie bleibt es auch
- Kleine Bewegung im unteren ROM
- Schneller Übergang, nimm deine Stange

2. BIZEPS CURL

EBENE 1

Coache klare Cues für das Positions- und Ausführungs-Setup mit Fokus auf Zielzonen, Tempo und ROM, besonders in den Mid-Range Pulses.

- SET-Position
- **Bauchmuskeln anspannen**
- Superlangsam
- **Stange zu den Schultern**
- **Nach unten bis zu den Oberschenkeln senken**
- **Ellbogen direkt unter die Schultern**
- **Hebe deine Brust**
- 3 Mid Range Pulse
- 2,5 cm nach oben und 2,5 cm nach unten
- Bleibe geerdet
- BODYPUMP Training
- Übergang ist schnell, Stange ablegen

3 BENCH TRIZEPS DIP

EBENE1/EBENE 2/EBENE 3

Das Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Setup bringt die Teilnehmer für die neuen Übungen gut in Bewegung. Ebene 2 interne und externe Coaching-Cues helfen, die Intensität schnell aufzubauen, und Ebene 3 Motivations-Cues treiben deine Class zu einem starken Finale an.

- *Trizeps Dips*
- **Hände unter die Schultern**, Finger nach vorn
- **Brust aufrecht**
- Gewicht in den Händen
- Ellbogen zur Raumrückseite
- **Halte den Po eng am Step, während du runtergehst**
- Option: Po auf den Step; du befindest dich immer noch in der Workout-Zone
- Voller ROM für mehr Muskelaktivierung und schnelle Resultate
- Mehr Widerstand – lege eine Scheibe auf deinen Schoß
- Die Bewegung ist klein und kontrolliert
- Treibe dich durch die Handballen hoch
- Ihr schafft das – nur noch 2 mal!
- Stehe schnell auf, nimm die Stange für die Bizeps Curls

4 BIZEPS CURL

EBENE 2/EBENE 3

Nutze diesen Satz, um Ebene 2-Cues zu coachen, die im Bizeps Curl die Ausführung verbessern. Sorge für Präzision in der Bewegung, denn das beeinflusst die Intensität, indem sie muskuläre Spannung und dadurch schnelle Resultate erzeugt. Fordere die Teilnehmer dazu heraus, stillzustehen und den Druck zu spüren, während sie diesen coolen Song genießen.

- *Superlangsam*
- *Seid ihr noch dabei?*
- *Schnellste Art, deine Muskelform zu verändern*
- *Präzise Bewegung – 2,5 cm nach oben und 2,5 cm nach unten*
- *Grabe die Fersen in den Boden und spanne den Core an*
- *Die Herausforderung ist es, stillzuhalt und bis zum Ende des Satzes durchzuhalten*

5 TRIZEPS PUSHUP

EBENE1/EBENE 2/EBENE 3

Coache kurz das Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Setup für den Trizeps Pushup inklusive Optionen. Dies ist der letzte Satz und es ist dein Job als Instruktor, deine Teilnehmer herausfordern, damit sie ihre Fitnessziele erreichen können.

- *Trizeps Pushup – komme zur Stepseite*
- *Schraube deine Hände in den Step*
- *Ziehe deine Achseln zusammen, um so die großen Rückenmuskeln für Stabilität zu aktivieren*
- *Knie oder Zehen*
- *2/2 tief, tief, hoch, hoch*
- **Brust auf Ellbogenhöhe**
- **Core anspannen**
- **Ellbogen eng an den Rippen**
- *Wenn du nicht im ROM arbeitest, bringe deine Knie unter die Hüften – du arbeitest immer noch hart!*
- *Fokussiere dich darauf, dich vom Step hochzuschieben*
- *Spüre, wie du den Step wegschiebst*

PUMP-FACT

In diesem Track machen wir einen Supersatz aus opponierenden Muskelgruppen. Dadurch können wir die Intensität hoch halten und vielleicht können wir auch den Widerstand erhöhen.

06. LUNGES / SCHULTERN

2x SCHEIBEN

MUSIK Heaven (Club Mix)

5.40 Min.

GEWICHTSWAHL

2x Kleine/große Scheibe

TRACK-FOKUS Coache die schnellen Übergänge mit frühen Pre-Cues, ROM- und Timing-Cues. Das wird deinen Teilnehmern helfen, die Intensität im dynamischen und isolierten Ober- und Unterkörper-Training zu spüren.

MUSKELN-FOKUS

Lungen: – Gesäßmuskeln und Quadrizeps

Scheiben-Training – Muskeln des oberen Rückens, Rotatorenmanschette, Kapuzenmuskel, Deltamuskeln

SATZ 1

0:05 / (Intro)
2x8 **Setup STANDING REVERSE FLY – SET-Stance**

0:12 / Instr / (Chime)
6x8 / 2/2 **REVERSE FLY – SET-Stance** 6x

0:35 / Instr / (tief)
1x8 **SHOULDER ROLL** 1x
Step R Bein B in **LUNGE L**

0:39 / V1 / Oh thinkin' about
4x8 / 4/4 **LUNGE L MIT 4/4 SIDE RAISE** 2x
Benutze die letzten 4 cts zum Seitenwechsel

0:54 / V1 / Now nothing can
4x8 / 4/4 **LUNGE R MIT 4/4 SIDE RAISE** 2x
Step ran den SET-Stance auf letzte 2cts

1:08 / V1 / You keep me coming back
1x8 / **SHOULDER ROLL**, Step R Bein B 1x

1:12 / C / Baby you're all
4x8 / 1/1 **LUNGE MIT 1/1 SIDE RAISE L** 7x
Benutze die letzten 4 cts zum Seitenwechsel

1:27 / C / and love is
4x8 / 1/1 **LUNGE MIT 1/1 SIDE RAISE R** 7x
(32 cts)
Benutze letzte 4 cts für SET-Position

1:42 / C / (Synth)
12x8 / 1/1/1/1 **ALTERNATING BACKWARD-STEPPING LUNGE L, R MIT 1/1 SIDE RAISE** 6x
(16 cts)

2:27
16x8 / **ALTERNATING BACKWARD STEPPING LUNGE HOLD L,R MIT 1/1 DOUBLE SIDE ROTATOR RAISE** (32 cts) 4x

SATZ 2

3:27 / V2 / Now nothing
5x8 / **ERHOLUNG:** Option, schwerere Scheiben zu benutzen

Setup SHOULDER PRESS MIT SCHEIBEN

3:46 / QC / Baby you're all
4x8 / 2/2 **SHOULDER PRESS MIT SCHEIBEN**, Schrittstellung 4x

4:01 / C / And love is
4x8 / 1/3 4x

4:16 / Instr / (Synth)
4x8 1/1 **SQUAT PRESS**, MID Stance 8x

SATZ 3

4:31
5x8 / **ERHOLUNG**

4:50 / C / And love is
12x8 / 1/1 **ALTERNATING BACKWARD-STEPPING LUNGE L, R mit 1/1 OVERHEAD SHOULDER PRESS** 12x

PUMP-FACT

Integriertes Training ist eine der schnellsten Arten, die Körperzusammensetzung zu ändern. Diese Übungen integrieren die Beine, Schultern und den Core für eine metabolische Herausforderung.

06. LUNGES / SCHULTERN

TECHNIK & COACHING

1 REVERSE FLY / LUNGE SIDE RAISE / LUNGE ROTATOR RAISE

EBENE 1/EBENE 2

Coache das Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Setup mit Fokus auf Timing, ROM und Präzision in der Bewegung, um mit den Scheiben und dynamischen Bewegungen Isolation zu erzeugen. Ebene 2-Cues helfen dabei, Intensität aufzubauen. Fordere deine Teilnehmer dazu heraus, ihre Leistung auch in den langen Arbeitssätzen mit Alternating Lunges mit Side Raise und Static Lunges mit Rotator Raise beizubehalten.

STEHENDER REAR DELTA FLY

- **Füße unter die Hüften**
- **Kippe aus der Hüfte nach vorn**
- **Scheiben zeigen zueinander**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- **Blick 2 Meter vor dich**
- Rear Deltoid Fly 2/2
- **Führe die Bewegung mit den Ellbogen**
- **Ellbogen leicht gebeugt**
- **Schulterblätter zusammenziehen**

LUNGE MIT SIDE RAISE

- Shoulder Roll, wenn du ransteppst
- **Langer Step zurück** mit dem linken Bein
- **Brust aufrecht**
- Langsamer Lunge 4/4
- **Hinteres Knie Richtung Boden**
- Step ran, Seiten wechseln
- **Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden**
- **Hüften und Schultern gerade nach vorn**
- Step ran und langsame Shoulder Roll
- Single Side Raise mit Lunge
- 7 Side Raises mit Lunges
- **Bewegung mit dem Ellbogen führen**
- **Ellbogen bis knapp unter Schulterhöhe**
- **Bauchmuskeln anspannen und Brust heben**



ALTERNATING BACKWARD-STEPPING LUNGE MIT SIDE RAISE

- Single, jetzt im Wechsel
- Step, runter, hoch und entspannen
- **Langer Step zurück**
- **Brust aufrecht**
- Voller ROM bei jeder Wiederholung
- **Spüre, wie fest du deine Muskeln anspannen musst, um den Körper zu stabilisieren**
- Integrierte Bewegung; Beine, Core, Schultern
- Wir sind im BODYPUMP Himmel



1 REVERSE FLY / LUNGE SIDE RAISE / LUNGE ROTATOR RAISE Fortsetzung

ALTERNATING BACKWARD STEPPING LUNGE MIT DOUBLE SIDE ROTATOR RAISE

- Static Lunge mit Rotator Raise
- Step und Rotator Raise 2x halten
- Beine wechseln
- **Ellbogen bleiben unter Schulterhöhe**
- **Core anspannen, halte die Brust aufrecht**
- **Schulterblätter zusammenziehen, wenn du die Scheiben drehst**
- Die Herausforderung kommt mit der Tiefe des Lunges
- Denke daran: vorderer Oberschenkel parallel zum Boden
- Die Herausforderung ist es, die Leistung beizubehalten – die Ergebnisse sind es wert
- Integriertes Training – Spüre das Brennen



2 SHOULDER PRESS MIT SCHEIBEN / SQUAT PRESS

SHOULDER PRESS MIT SCHEIBEN

Erholt euch und ermutige deine Class zu mehr Gewicht in diesem Arbeitssatz. Coache klar die Position und Ausführung des Schulter Press mithilfe von NÜTZ.

EBENE 1/EBENE 2

- Erholung. Und du kannst dich m. mehr Gewicht für d. statische Training herausfordern
- Schrittstellung
- 2/2 Shoulder Press
- Von Kinnhöhe zur Decke
- **Lasse die Ellbogen in der oberen Position vor dem Gesicht**
- **Core anspannen, Brust aufrecht**
- Schnell hoch, langsam u. kontrolliert n. unten
- Leichte Gewichte, große Anspannung

SQUAT PRESS

- Step ran; Squat Press
- Beugen und antreiben
- **Füße unter die Hüften**
- **Core anspannen**
- Hüften zurück, Beine benutzen
- **Treibe dich aus den Beinen an**
- Kleiner Herzfrequenz-Kick

3 ALTERNATING BACKWARD-STEPPING LUNGE MIT OVERHEAD PRESS

EBENE 1/EBENE 2/EBENE 3

Finaler Satz, das ist die ultimative Herausforderung! Coache schnell Ebene 1 Position und Ausführung dieser Übung, um deine Class in Bewegung zu bringen. Coache fest angespannte Bauchmuskeln das Aufrechterhalten der Brust. Benutze dazu Ebene 2-Cues, um die Bewegung im Rumpf zu minimieren und die Isolation zu maximieren. Ebene 3 Motivations-Cues werden deiner Class ein starkes Finale bescheren – was wirst du sagen und tun?

- Lockere deine Beine
- Herzfrequenz, Form und Kräftigung
- Single Lunge, wenn du d. Scheiben hochpresst
- **Langer Step zurück**
- **Vorderer Oberschenkel parallel**
- **Brust aufrecht halten, Bauchmuskeln anspannen**
- **Ellbogen in oberer Position etwas n. vorn**
- Integriere Beine, Core und Schultern
- Bleibe stark im Core und treibe dich beim Hochschieben aus der vorderen Ferse an
- Die Herausforderung ist es, bei jeder Wdh. im vollen ROM zu arbeiten
- Fast geschafft – ihr schafft das!
- Großer Kick und die Ergebnisse sind es wert!



GLOSSAR

SET-POSITION

Positions-Setup

- Fersen unter die Hüften
- Zehen etwas nach außen gedreht
- Knie soft
- Hände eine Daumen breite weg von Oberschenkeln
- Ziehe sanft den Bauchnabel ein und spanne die Bauchmuskeln an
- Brust aufrecht
- Schultern heben, nach hinten rollen und Schulterblätter nach unten Richtung Wirbelsäule ziehen
- Kinn eingezogen



Overhand Grip

SCHRITTSTELLUNG

So wie SET-Position

- Füße hüftbreit auseinander & parallel
- Hintere Ferse angehoben
- Knie leicht gebeugt
- Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Beinen



MID STANCE SQUAT

Positions-Setup

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

Ausführungs-Setup

- Po nach unten und hinten
- Knie ziehen nach vorn, in einer Linie mit den Zehen
- Po stoppt knapp über den Knien – Knie in 90°

Ebene 2

- Beende mit Hüften unter Schultern
- Spüre die Spannung in deinen Quadrizeps
- Bauchmuskeln in den Bottom Halves fester anspannen



MID Stance



Bottom Range

WIDE STANCE SQUAT

Positions-Setup

- Ferse-Zeh-Breite weiter als Mid Stance

Ausführungs-Setup

- Hüften nach unten und hinten setzen
- Knie nach außen
- Brust aufrecht
- Bauchmuskeln angespannt
- Po stoppt knapp über den Knien in 90°-Winkel



WIDE Stance

Ebene 2

- Schiebe dich durch die Fersen hoch, um die Pomuskeln zu aktivieren
- Teile den Boden mit deinen Füßen
- Spanne den Po beim Weg nach oben an

WIDER STANCE SQUAT

Positions-Setup

- So wie WIDE Stance
- Ferse-Zeh-Breite weiter als Wide Squat

Ausführungs-Setup

- Hüften nach unten und hinten setzen
- Knie nach außen
- Brust aufrecht
- Bauchmuskeln angespannt
- Po stoppt knapp über Kniehöhe in 90°-Winkel



WIDER Stance

Ebene 2

- Treibe deine Füße auseinander
- Knie nach außen

BRUSTPRESSE

Positions-Setup

- Hände weit an die Stange
- Stange über die Schultern
- Bauchmuskeln anspannen – unterer Rücken Richtung Step
- Füße hüftbreit und eng am Step

Ausführungs-Setup

- Stange zur Brustmitte
- Ellbogen stoppen auf Kantenhöhe der Stepoberfläche

Ebene 2

- Schulterblätter zusammenziehen auf dem Weg nach unten, um die Brust zu öffnen
- Treibe den oberen Rücken in den Step, um den Oberkörper zu stabilisieren



PLATE PRESS PULL-OVER

Positions-Setup

- Bauchmuskeln anspannen – unterer Rücken Richtung Step
- Füße hüftbreit auseinander und eng an Step

Ausführungs-Setup

- Scheibe zum unteren Brustbereich senken
- Ellbogen in 90°
- Bringe die Scheibe zum Scheitel

Ebene 2

- Fixiere den Core
- Schultern weg von den Ohren



GLOSSAR

PUSHUP

Positions-Setup

- Hände weit
- Bauchmuskeln angespannt
- Rücken lang und gestreckt

Ausführungs-Setup

- Senke die Brust auf Ellbogenhöhe

Ebene 2

- Treibe den Boden / Step weg



WIDE DEADLIFT

Positions-Setup

- SET-Position
- Hände weit an die Stange
- Bauchmuskeln angespannt – Brust aufrecht

Ausführungs-Setup

- Stange zu den Knien

Ebene 2

Ziehe die Stange in die Oberschenkel hinein



WIDE DEADROW

Positions-Setup

- SET-Position
- Hände weit an die Stange
- Bauchmuskeln angespannt – Brust aufrecht

Ausführungs-Setup

- Stange zu den Knien
- Ziehe die Stange von den Knien zum unteren Brustbereich
- Kinn einziehen – Blick 2m vor dich
- Ellbogen hoch und weit
- Ziehe die Schulterblätter zusammen

Ebene 2

Stelle dir vor, du versuchst, die Stange um den Körper zu biegen oder zu wickeln



DEADROW

Positions-Setup

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

Ausführungs-Setup

- Stange zu den Knien
- Stange zum Bauchnabel ziehen
- Ziehe die Schulterblätter zusammen

Ebene 2

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

Betone das Zusammenziehen der Schultern, denn das sorgt dafür, dass wir die Schulterblatt-Retraktoren aktivieren und es mindert die Tendenz der Teilnehmer, im Row nur aus dem Schultergelenk nach hinten zu kippen. Diese Muskeln sind zentrale Stabilisierer der Schulter und beugen Verletzungen vor.



DEADLIFT

Positions-Setup

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

Ausführungs-Setup

- Kippe aus der Hüfte nach vorn, halte die Brust aufrecht
- Stange zu den Knien
- Kinn eingezogen – Blick nach vorn, 2m vor dich

Ebene 2

- Spannung während der gesamten Bewegung zwischen den Schulterblättern
- Hamstrings und Pomuskeln beim Weg nach oben anspannen
- Fersen im Boden geerdet



GLOSSAR

CLEAN & PRESS

Positions-Setup

- SET-Position
- **Brust aufrecht – Bauchmuskeln anspannen**
- **Knie gebeugt**

Ausführungs-Setup

- Beginne mit stärker gebeugten Knien und nutze die Beine, um die Stange hochzupressen
- Lasse die Ellbogen während der Upright Row-Phase über der Stange
- **Halte die Stange eng am Körper, hebe sie zum unteren Brustbereich**
- **Komme unter die Stange, beuge dabei die Knie**
- Setze die Stange um und halte sie vor den Schlüsselbeinen
- Presse sie nach oben
- **Benutze die Beine, um die Stange hochzupressen**
- **Bauchmuskeln angespannt, wenn du die Stange über Kopf presst**
- **Ellbogen etwas nach vorn**
- Beuge die Beine wieder, komme zurück in die SET-Position
- Hebe die Ellbogen hoch und über die Stange, um die Stange zu senken

Schnell die Ellbogen unter die Stange. Stelle dir vor, du ziehst dein T-Shirt mit der Stange hoch. Fange die Stange oben vor der Brust auf und treibe dich durch die Beine an.

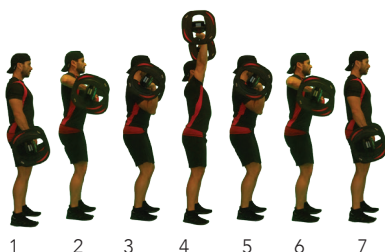


PLATE SQUAT PRESS

Positions-Setup

- SET-Position
- Scheibe hoch vor die Schlüsselbeine
- Bauchmuskeln angespannt – Brust aufrecht

Ausführungs-Setup

- Setze die Hüften nach unten und hinten
- Knie in 90°-Winkel
- Knie nach außen
- Po bis knapp über Kniehöhe
- Presse die Scheibe über Kopf – Ellbogen etwas nach vorn
- Bauchmuskeln anspannen, um die Scheibe über Kopf zu bewegen

Ebene 2

- Treibe dich aus den Beinen an, um die Scheibe durch die Decke zu drücken



PLATE FRONT SQUAT – MID STANCE

Positions-Setup

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

Ausführungs-Setup

- Setze den Po nach hinten und unten
- Knie ziehen in einer Linie mit den Zehen nach vorn
- Po stoppt knapp über den Knien – Knie in 90°-Winkel
- Bauchmuskeln anspannen, wenn die Scheibe sich über Kopf bewegt
- Ellbogen etwas nach vorn

Ebene 2

- Schiebe dich durch die Ferse nach oben, um deine Pomuskeln zu aktivieren
- Spanne den Po beim Weg nach oben an



STEHENDE TRIZEPS OVER-HEAD EXTENSION

Positions-Setup

- Schrittlstellung – Knie soft, Gewicht gleichmäßig auf vorderen und hinteren Fuß
- Schultern tief
- **Bauchnabel einziehen, Bauchmuskeln anspannen**
- **Brust aufrecht**
- Halte die Scheibe über Kopf, Arme etwas nach vorn, so dass du gerade deine Ellbogen sehen kannst

Ausführungs-Setup

- **Senke die Scheibe zum unteren Nackenbereich**
- Volle Streckung nach oben
- **Ellbogen nach innen**

Ebene 2

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



SEATED TRIZEPS OVERHEAD EXTENSION

Positions-Setup

- Kreuze die Beine, damit die Hüften aufrecht sitzen können
- Halte die Scheibe über Kopf, Arme etwas nach vorn so dass du gerade deine Ellbogen sehen kannst
- Schultern weg von den Ohren
- **Brust aufrecht – Bauchmuskeln anspannen**
- Kinn eingezogen

Ausführungs-Setup

- **Senke die Scheibe zum unteren Nackenbereich**
- Volle Streckung nach oben
- **Ellbogen nach innen**

Ebene 2

- Ellbogen ziehen nach innen, um den Trizeps zu isolieren



GLOSSAR

TRIZEPS BENCH PUSHUP

Positions-Setup

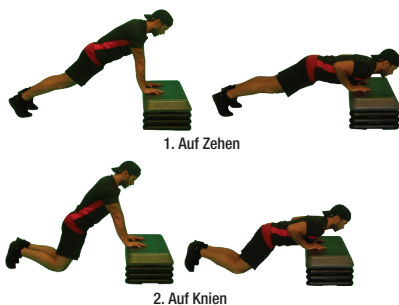
- Hände unter die Schultern
- Bauchmuskeln angespannt
- Rücken lang und gestreckt

Ausführungs-Setup

- Senke die Brust auf Ellbogenhöhe
- Ellbogen neben den Rippen fixieren

Ebene 2

- Presse den Boden/Step von dir weg



TRIZEPS DIP

Positions-Setup

- Po eng am Step
- Brust aufrecht
- Gewicht auf den Handballen

Ausführungs-Setup

- Senke den Po Richtung Boden
- Po bleibt nah am Boden
- Brust aufrecht
- Ellbogen nach hinten

Ebene 2

- Schulterblätter zusammenziehen, um die Brust zu heben und den Oberkörper zu stabilisieren



KEINE SCHEIBE



MIT SCHEIBE



AUF DEM STEP

BIZEPS CURL MIT STANGE

Positions-Setup

- SET-Position
- Hände außen neben den Hüften
- Bauchmuskeln angespannt – Brust aufrecht

Ausführungs-Setup

- Ziehe die Stange von den Oberschenkeln hoch vor die Schultern
- Brust aufrecht – leichtes Ziehen zwischen den Schulterblättern
- Ellbogen unter die Schultern

Ebene 2

- Voller ROM bei jeder Wiederholung



Bottom Half

BIZEPS PLATE CURL

Positions-Setup

- Arme neben den Seiten, Handflächen zeigen nach innen, Plate Curl
- Knie soft, Schrittstellung oder SET-Position
- Brust aufrecht
- Bauchmuskeln anspannen und Bauchnabel einziehen

Ausführungs-Setup

- Curl nach oben, drehe die Scheiben für Bottom Half und vollen ROM
- Scheiben beim Curl mit vollem ROM vor den Schultern
- Nach unten zu den Oberschenkeln strecken

Ebene 2

- Bauchmuskeln anspannen, damit der Rumpf sich nicht bewegt



SINGLE-ARM PLATE CURL

Positions-Setup

- SET-Stance
- Brust aufrecht
- Bauchmuskeln anspannen und Bauchnabel einziehen

Ausführungs-Setup

- Scheiben beim Curl mit vollem ROM vor den Schultern
- Nach unten zu den Oberschenkeln strecken

Ebene 2

- Bauchmuskeln anspannen, damit der Rumpf sich nicht bewegt



MID-RANGE PLATE CURL

GLOSSAR

PLATE LUNGE

Positions-Setup

- Füße hüftbreit auseinander Step nach hinten in 90/90 Schrittlänge
- Hüften und Schultern gerade und parallel nach vorn
- Knie in einer Linie mit Zehen
- Bauchnabel einziehen, Bauchmuskeln anspannen und Brust aufrecht



Ausführungs-Setup

- Beuge die Knie – 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 durch die vordere Ferse hoch, um die Po Muskeln zu aktivieren

LOW PLATE SQUAT – WIDER STANCE

Positions-Setup

- Füße weit – Zehen etwas nach außen gedreht
- Scheiben aufeinanderstapeln und vor den Hüften halten
- Brust aufrecht
- Leichtes Ziehen zwischen den Schulterblättern
- Bauchmuskeln angespannt

Ausführungs-Setup

- Setze die Hüften nach unten und hinten
- Knie in 90°-Winkel
- Knie nach außen
- Po bis knapp über Kniehöhe

Ebene 2

- Setze dich in die Hüften
- Trainiere im vollen ROM



REVERSE FLY

Positions-Setup

- SET-Position
- Kippe aus der Hüfte nach vorn
- Körper in 45°-Winkel lehnen
- Brust aufrecht, Bauchmuskeln anspannen
- Lasse das Kinn eingezogen und den Nacken lang, Blick etwa 1m nach vorn

Ausführungs-Setup

- Führe die Bewegung mit den Ellbogen
- Ellbogen leicht gebeugt
- Ziehe die Schulterblätter zusammen
- Finde Stabilität

Ebene 2

- Führe die Bewegung mit den Ellbogen
- Brust aufrecht halten; versuche, die Schultern nicht nach vorn zu senken
- Schultern weg von den Ohren



STEHENDER FRONT RAISE

Positions-Setup

- SET-Position
- Bauchmuskeln angespannt – Brust aufrecht

Ausführungs-Setup

- Hebe die Stange bis knapp unter Schulterhöhe
- Bauchmuskeln fest anspannen, um den Rumpf zu stabilisieren
- Brust bleibt aufrecht

Ebene 2

- Kontrolliere die Stange – bleibe im vollen ROM



STANDING UPRIGHT ROW

Positions-Setup

- SET-Position
- Bauchmuskeln angespannt – Brust aufrecht

Ausführungs-Setup

- Stange zum unteren Brustbereich
- Ellbogen führen die Bewegung
- Stange eng am Körper
- Leichtes Ziehen zwischen den Schulterblättern

Ebene 2

- Ellbogen hoch und weit



PLATE CRUNCH

Positions-Setup

- Scheibe zur Stirn
- Füße eng am Po
- Kinn eingezogen

Ausführungs-Setup

- Schiebe die Rippen zu den Hüften

Ebene 2

- Hebe die Schulterblätter ein bisschen weiter vom Boden



GLOSSAR

PLATE LIFT MIT OBLIQUE TWIST

Positions-Setup

- Scheibe über die Schultern
- Füße eng am Po
- Kinn eingezogen

Ausführungs-Setup

- Hebe die gegenüberliegende Schulter Richtung Knie

Ebene 2

- Hebe dich hoch und herüber zur anderen Seite, um die schrägen Bauchmuskeln zu aktivieren



LUNGE SIDE RAISE

Positions-Setup

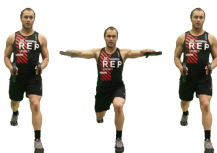
- Füße hüftbreit auseinander
- Brust aufrecht
- Ellbogen im 90°-Winkel

Ausführungs-Setup

- Langer Step zurück
- Beuge das hintere Knie Richtung Boden
- Vorderer Oberschenkel parallel
- Hüften und Schultern gerade nach vorn
- Brust aufrecht Bauchmuskeln anspannen
- Ellbogen zur Seite heben – bis knapp unter Schulterhöhe
- Ellbogen etwas nach vorn

Ebene 2

- Arbeite im Lunge weiter im vollen ROM – integriertes Training



LUNGE ROTATOR RAISE

Positions-Setup

- Füße hüftbreit auseinander
- Brust aufrecht
- Ellbogen 90°-Winkel

Ausführungs-Setup

- Langer Step zurück
- Beuge das hintere Knie Richtung Boden
- Vorderer Oberschenkel parallel
- Hüften und Schultern gerade nach vorn
- Brust aufrecht Bauchmuskeln anspannen
- Ellbogen zur Seite heben – bis knapp unter Schulterhöhe
- Ellbogen etwas nach vorn
- Ziehe die Schulterblätter zusammen, wenn du die Scheiben nach oben drehst

Ebene 2

- Behalte beim Lunge den vollen ROM bei – integriertes Training



SHOULDER PRESS MIT SCHEIBEN

Positions-Setup

- Schrittstellung
- Brust aufrecht
- Bauchmuskeln angespannt

Ausführungs-Setup

- Presse die Scheibe hoch
- Ellbogen in oberer Position etwas nach vorn
- Bauchmuskeln angespannt
- Brust aufrecht

Ebene 2

- Drücke die Scheiben durch die Decke

BACKWARD-STEPPING LUNGE MIT OVERHEAD PRESS

Positions-Setup

- Füße hüftbreit auseinander
- Brust aufrecht
- Ellbogen 90°-Winkel
- Scheiben nach vorn

Ausführungs-Setup

- Langer Step zurück
- Beuge das hintere Knie Richtung Boden
- Vorderer Oberschenkel parallel
- Hüften und Schultern gerade nach vorn
- Brust aufrecht Bauchmuskeln anspannen
- Presse die Scheibe hoch
- Ellbogen in oberer Position etwas nach vorn
- Bauchmuskeln angespannt
- Brust aufrecht

Ebene 2

- Voller ROM im Lunge
- Drücke die Scheiben durch die Decke



- 1 **Places** (3.18)
Martin Solveig feat. Ina Wroldsen
Courtesy of the Universal Musik Group.
Written by: Solveig, Wroldsen, Calfan
- Places** (1.50)
Martin Solveig feat. Ina Wroldsen
Courtesy of the Universal Musik Group.
Written by: Solveig, Wroldsen, Calfan
- 2 **Here Comes The Sun (Tom Staar Radio Edit)** (5.24)
Will K feat. Sean Declase
© 2016 405 Recordings under exclusive license from Armada Musik BV.
Written by: Kissas, Declase
- 3 **Believer** (3.19)
Imagine Dragons
Courtesy of the Universal Musik Group.
Written by: McKee, Reynolds, Sermon, Tranter
- Believer** (1.54)
Imagine Dragons
Courtesy of the Universal Musik Group.
Written by: McKee, Reynolds, Sermon, Tranter
- 4 **I Need You (Extended Club Mix)** (6.19) Armin Van Buuren feat. Olaf Blackwood
© (P) 2017 Armin Audio B.V. under exclusive license to Armada Musik B.V.
Written by: Garibay, Blackwood, Goeij, Buuren
- 5 **Come Get It Bae** (3.07)
Pharrell Williams
© 2014 Columbia Records, a Division of Sony Musik Entertainment. Under license from Sony Musik Commercial Musik Group, a division of Sony Musik Entertainment
Written by: Williams
- Come Get It Bae** (1.34)
Pharrell Williams
© 2014 Columbia Records, a Division of Sony Musik Entertainment. Under license from Sony Musik Commercial Musik Group, a division of Sony Musik Entertainment
Written by: Williams
- 6 **Let Me Love You (R3hab Remix)** (2.33) DJ Snake & Justin Bieber
Courtesy of the Universal Musik Group.
Written by: Wotman, Lee, Grigahcine, Marsden, Rosen, Bell
- Let Me Love You (R3hab Remix)** (1.47) DJ Snake & Justin Bieber
Courtesy of the Universal Musik Group.
Written by: Wotman, Lee, Grigahcine, Marsden, Rosen, Bell

- 7 **ILYSM** (6.33)
Steve Aoki & Autoerotique
© 2016 Dim Mak Records, Inc.
Written by: Aoki, Robertson, Henderson, Jones, Crouch
 - 8 **Paris (LOUDPVCK Remix)** (3.35)
The Chainsmokers
© 2017 Disruptor Records/Columbia Records. Under licence from Sony Musik Commercial Group, a division of Sony Musik Entertainment.
Written by: Taggart, Eriksson, Häggstam
 - Paris (LOUDPVCK Remix)** (2.00)
The Chainsmokers
© 2017 Disruptor Records/Columbia Records. Under licence from Sony Musik Commercial Group, a division of Sony Musik Entertainment.
Written by: Taggart, Eriksson, Häggstam
 - 9 **I Love You** (3.15)
Axwell/Ingrosso feat. Kid Ink
Courtesy of the Universal Musik Group.
Written by: Collins, Hedfors, Ingrosso, Love, Taylor, Cun
 - 10 **1 Night** (3.31)
Mura Masa feat. Charlie XCX
Courtesy of the Universal Musik Group.
Written by: Crossan, Aitchison, Berger, Picconi
- BONUS**
- 2 **I Still Recall** (5.07)
Slushii
Courtesy of the Universal Musik Group.
Written by: Wotman, Lee, Grigahcine, Marsden, Rosen, Bell
- 45 MIN.-FORMAT TRACKS**
- 5A **Ritual** (1.56)
Nature vs. Adam
© 2017 Les Mills Musik Licensing Ltd.
Written by: Reid, Wrabel, Schiersch
 - 5B **Fracture** (1.07)
SLUMBERJACK feat. Vera Blue
© 2017 onelove.
Written by: Addamo, Ehlers, Then
 - 5C **Ritual** (1.10)
Nature vs. Adam
© 2017 Les Mills Musik Licensing Ltd.
Written by: Reid, Wrabel, Schiersch
 - 5D **Fracture** (1.07)
SLUMBERJACK feat. Vera Blue
© 2017 onelove.
Written by: Addamo, Ehlers, Then
 - 5E **Ritual** (1.10)
Nature vs. Adam
© 2017 Les Mills Musik Licensing Ltd.
Written by: Reid, Wrabel, Schiersch
 - 6 **Heaven (Club Mix)** (5.40)
Dash Berlin feat. Do
© 2016 Armada Musik B.V.
Written by: Adams

DIE ERKLÄRUNG UNSERES ZIELS

Die weltweite LES MILLS Familie besteht aus 17.500 Fitness-Clubs, 130.000 Instruktor:innen 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-Präsentationen, 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.

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 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.

EXPRESS-FORMATE

SCHLÜSSEL

NEUES 45 MINUTEN-FORMAT

Track 1	Warmup
Track 2	Squats
Track 3	Brust
Track 4	Rücken
Track 5 (45)	Trizeps/Bizeps
Track 6 (45)	Lunges/Schultern
Track 9	Bauch – Core
Track 10	Cooldown
Total Time 41:00	

BITTE BEACHTET: Dieses NEUE 45 Minuten-Format beinhaltet einen angepassten Track 5 (eine Kombination aus Trizeps und Bizeps) und Track 6 (eine Kombination aus Lunges und Schultern). Sorge in deinen Classes für Abwechslung während dieses 12-Wochen-Zyklus einer Release, indem du diese Option wählst, genauso wie das originale 45 Minuten-Format. Gebt uns euer Feedback über den Fragebogen unter diesem Link: <http://bit.ly/2tHeThM>

30 MINUTEN-FORMAT

Track 1	Warmup
Track 2	Squats
Track 3	Brust
Track 4	Rücken
Track 9	Bauch – Core
Gesamtzeit 25:19	

45 MINUTEN-FORMAT

rack 1	Warmup
Track 2	Squats
Track 3	Brust
Track 4	Rücken
Track 7	Beine – Lunges
Track 8	Schultern
Track 9	Bauch – Core
Track 10	Cooldown
Total Time 40:58	

BITTE BEACHTET: 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

Alt wiederkehrend
B up Aufbau
Br Brücke (kein Chorus)
C Chorus
cts Musik Counts
F or B vor oder zurück
Instr Instrumental
Intro Einleitung
L links
O/H über Kopf
Outro Musikausklang
PC Pre-Chorus
QC ruhiger Chorus
R rechts
Ref Refrain (wiederkehrende Phrasen oder Textzeilen)
Rep Reprise (sich wiederholend, Teil d. Chorus)
ROM Bewegungsumfang
V Strophe

SMARTSTART

Wende dich an deine neuen Teilnehmer und lasse sie wissen, dass sie jetzt, wenn sie möchten, die Class verlassen können

COUNTS

1/1 2 Counts nach unten, 2 Counts hoch
1/1/1/1 2 Counts vor oder zurück, 2 Counts nach unten, 2 Counts hoch, 2 Counts vor oder zurück
1/1/2 2 Counts nach unten, 2 Counts halten, 4 Counts hoch
1/3 2 Counts nach unten, 6 Counts hoch
2/2 4 Counts nach unten, 4 Counts hoch
2/2/2/2 4 Counts vor oder zurück, 4 Counts nach unten, 4 Counts hoch, 4 Counts vor oder zurück
3/1 6 Counts nach unten, 2 Counts hoch
4/4 8 Counts nach unten, 8 Counts hoch
1/2/1 2 Counts nach unten, 4 Counts halten, 2 Counts hoch
8/8 16 Counts nach unten, 16 Counts hoch

DANK AN

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

PRESENTER

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

Diana Archer Mills (Neuseeland) ist Creative Director für BODYPUMP, BODYCOMBAT, BODYJAM und RPM und Co-Program Director für BODYBALANCE. Sie wohnt in Auckland.

Klavdija Likar (Slovenien) ist Trainer für BODYPUMP, RPM, LES MILLS GRIT Series und LES MILLS SPRINT und BODYCOMBAT und CXWORX Instruktor. Sie wohnt in Ljubljana, wo sie auch als Basketball-Trainerin arbeitet.

Kristin Donnelly (US) ist BODYPUMP und RPM Trainer. Sie wohnt in Canton.

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

Romain Prévédello (Frankreich) ist Trainer für BODYPUMP, BODYATTACK, LMISTEP, CXWORX und LES MILLS GRIT Series. Er wohnt in Toulouse, wo er auch ein Studio leitet.



Einfach gesagt: Dies ist die Mutter aller Releases.

Ein ruhiger Start schmeißt uns in einen der härtesten Squat-Tracks, den es je gab, du wirst tief fallen... und du wirst es lieben. Aber wenn nicht, gibt es auch einen Bonustrack für dich! Die musikalische Reise ist ein echtes Highlight – es ist für jeden etwas dabei, und das gilt auch für die Arbeit. Neuheiten im Brust-Track wie den Press Pull-Over, Track 6 mit mehr Single-Arm-Optionen. Oder du bleibst bei der Arbeit mit der Stange und gibst alles. Track 7... burn Baby burn! Wider Plate Squats... aua.

Track 9 fühlt sich komplett anders an, aber er ist ein echtes Highlight, und wir gehen da gemeinsam durch, stimmt's?

Und wenn das alles nicht reicht, gibt es da die BODYPUMP 45-Track am Ende des Videos, einfach, weil ihr sie verdient ;)

Viel Spaß,

Glen