

# BODYPUMP **110**

**GLOSSAR**

**MUSIK**

**EXPRESS-FORMATE**

**01. WARMUP**

**02. SQUATS**

Workout for Water

**03. BRUST**

**04. RÜCKEN**

**05. ARME – TRIZEPS**

**06. ARME – BIZEPS**

**07. BEINE – LUNGES**

**08. SCHULTERN**

**09. BAUCH – CORE**

**10. COOLDOWN**

45-MIN FORMAT

**05. ARME – TRIZEPS / BIZEPS**

45-MIN FORMAT

**06. BEINE – LUNGES / SCHULTERN**

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.

# GLOSSAR

## SET-POSITION

### Positions-Setup

- Fersen unter die Hüften
- Zehen etwas nach außen gedreht
- Knie soft
- Hände daumenbreit weg von den Oberschenkeln
- Ziehe sanft den Bauchnabel ein und spanne die Bauchmuskeln an
- Hebe die Brust
- Hebe die Schultern hoch, rolle sie nach hinten und ziehe die Schulterblätter nach unten Richtung Wirbelsäule
- Kinn eingezogen



Overhand Grip

## SCHRITTSTELLUNG

### Wie bei SET-Position

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



## MID-STANCE SQUAT

### Positions-Setup

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

### Ausführungs-Setup

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

### Ebene 2

- Stoppe – Hüften unter den Schultern
- Spüre den Druck in deinen Quadrizeps
- Spanne in den Bottom Halves die Bauchmuskeln fester an



MID Stance



Bottom Range

## WIDE-STANCE SQUAT

### Positions-Setup

- Ferse-Zeh-Breite weiter als Mid Stance



WIDE Stance

### Ausführungs-Setup

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

### Ebene 2

- Drücke dich aus den Fersen hoch, um die Gluteusmuskeln zu aktivieren
- Schiebe den Boden mit deinen Füßen weg
- Spanne den Po beim Hochkommen an

## WIDER-STANCE SQUAT

### Positions-Setup

- Wie im WIDE Stance
- Ferse-Zeh-Breite weiter als Wide Squat

### Ausführungs-Setup

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



WIDER Stance

### Ebene 2

- Drücke deine Füße auseinander
- Knie nach außen



# GLOSSAR

## BRUSTPRESSE

### Positions-Setup

- **Hände weit an der Stange**
- Stange über die Schultern
- **Bauchmuskeln anspannen – unterer Rücken Richtung Step**
- Füße hüftbreit auseinander und nah am Step

### Ausführungs-Setup

- **Stange zur Brustmitte**
- **Ellbogen stoppen auf Höhe der Stepkante**

### Ebene 2

- Ziehe beim Tiefgehen nach unten die Schulterblätter zusammen, um die Brust zu öffnen
- Drücke den oberen Rücken in den Step hinein, um den Oberkörper zu stabilisieren



## BENCH-TOP CHEST PUSHUP

### Positions-Setup

- **Hände weiter**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- Rücken lang und gestreckt

### Ausführungs-Setup

- **Senke die Brust auf Ellbogenhöhe**

### Ebene 2

- Drücke den Boden/Step weg



1. Auf den Zehen

2. Auf den Knien

3. Kniend

## WALKING BENCH PUSHUP

### Positions-Setup

- **Hände weiter als schulterbreit**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- Auf Knien oder Zehen

### Ausführungs-Setup

- **Brust sinkt auf Ellbogenhöhe (Hand auf den Step)**
- **Bauchmuskeln angespannt; Rücken lang und gestreckt**

### Ebene 2

- Körper bewegt sich als eine Einheit
- Schiebe dich bei der Bewegung vom Step hoch



## DEADLIFT

### Positions-Setup

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

### Ausführungs-Setup

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

### Ebene 2

- Spannung zwischen den Schulterblättern während der gesamten Strecke nach unten
- Spanne deine Hamstrings und Pomuskeln beim Weg nach oben an
- Fersen im Boden verankern





# GLOSSAR

## DEADROW

### Positions-Setup

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

### Ausführungs-Setup

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

### Ebene 2

- Ziehe die Stange an den Oberschenkeln entlang nach oben
- Ziehe die Schulterblätter zusammen
- Beuge die Beine für mehr Stabilität und setze den Po nach hinten
- Halte die 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.



## HIGH PULL

### Positions-Setup

- **SET-Position**
- **Hände weit**

### Ausführungs-Setup

- Ziehe die Stange am Körper entlang nach oben
- **Stange nah am Körper**
- **Stange zum unteren Brustbereich**
- **Ellbogen über der Stange**
- **Drücke dich aus den Hüften heraus**
- **Hebe die Fersen, um die Bewegung zu unterstützen**
- **Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht**

### Ebene 2

- Schiebe die Hüften hoch, um die Stange hochzudrücken



# GLOSSAR

## CLEAN & PRESS

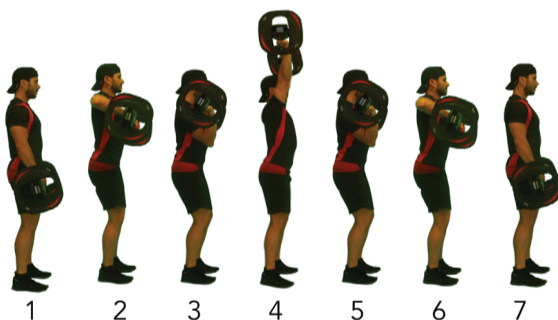
### Positions-Setup

- **SET-Position**
- **Brust aufrecht – Bauchmuskeln angespannt**
- **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 drücke dich aus den Beinen nach oben.



## PLATE SQUAT PRESS

### Positions-Setup

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

### Ausführungs-Setup

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



## TRIZEPS-EXTENSION

### Positions-Setup

- Lege dich auf den Step
- **Greife die Stange schulterbreit**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Ellbogen zeigen nach unten zum Step**

### Ausführungs-Setup

- **Senke die Stange zur Stirn**
- **Halte die Oberarme vertikal**

### Ebene 2

- Fixiere die Oberarm-Position, um die Trizeps zu isolieren



## TRIZEPS PRESS PULL-OVER

### Positions-Setup

- Senke die Stange nach unten Richtung Körper
- **Ellbogen auf Höhe der Stepoberkante**
- **Gehe bis knapp unterhalb des Brustkorbs (untere Rippen)**
- Ellbogen fixiert in 90° und dann schiebst du die Stange über Kopf Richtung Stirn – **stoppe knapp über dem Kopf**
- **Halte die Bauchmuskeln angespannt, damit der untere Rücken sich nicht vom Step hebt**

### Ebene 2

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





# GLOSSAR

## SITZENDE PLATE OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION

### Positions-Setup

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

### Ausführungs-Setup

- **Senke die Scheibe zum unteren Nacken**
- Volle Streckung bis nach oben

### Positions-Setup

- Die Ellbogen ziehen durchgehend zueinander – um die Trizeps zu isolieren



## SITZENDER TRIZEPS DIP

### Positions-Setup

- Füße hüftbreit auseinander
- **Hände auf den Step neben den Po – Gewicht auf deinen Handballen**
- **Brust aufrecht**
- Schultern weg von den Ohren

### Ausführungs-Setup

- **Senke den Po bis zur Stepoberkante** – Po Richtung Boden
- Ellbogen Richtung Decke beugen

### Follow-up

- Volle Streckung bis nach oben



Ohne Scheibe



Mit Scheibe



Auf dem Step

## BIZEPS CURL

### Positions-Setup

- **Knie soft – Schrittstellung oder SET-Position**
- **Brust aufrecht**
- **Bauchnabel einziehen und Bauchmuskeln anspannen**

### Ausführungs-Setup

- **Ziehe die Stange hoch bis knapp vor die Schultern**
- **Strecke die Arme lang nach unten zu deinen Oberschenkeln**

### Ebene 2

- Ellbogen eng neben dem Körper
- Halte den Körper still



## BIZEPS ROW

### Positions-Setup

- Wie Biceps Curl

### Ausführungs-Setup

- **Kippe aus den Hüften nach vorn**
- **Stange zu den Kniescheiben**
- **Ziehe die Stange zum Brustkorb, knapp unter die Brust**
- Ellbogen ziehen nach hinten hoch

### Ebene 2

- Ziehe die Unterarme zu den Bizeps
- Spanne die Bizeps an
- Ziehe die Schulterblätter zusammen



# GLOSSAR

## BIZEPS PLATE ROW

### Positions-Setup

- Wie Bizeps Plate Curl

### Ausführungs-Setup

- **Kippe aus den Hüften nach vorn**
- **Stange zu den Kniescheiben**
- **Ziehe beim Row die Stange zum Brustkorb, knapp unter die Brust**
- Ellbogen ziehen nach hinten hoch

### Ebene 2

- Ziehe die Unterarme zu den Bizeps
- Spanne die Bizeps an
- Ziehe die Schulterblätter zusammen



## BARBELL LUNGE

### Positions-Setup

- **Füße hüftbreit und langer Schritt nach hinten**
- **Hüften und Schultern gerade und parallel nach vorn**
- **Knie in einer Linie mit den Zehen**
- **Bauchnabel einziehen, Bauchmuskeln angespannt und Brust aufrecht**

### Ausführungs-Setup

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

### Ebene 2

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



## BIZEPS PLATE CURL

### Positions-Setup

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

### 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



## BACKWARD-STEPPING LUNGE

### Positions-Setup

- **Langer Schritt zurück**
- **Füße bleiben hüftbreit auseinander**
- **Hüften und Schultern gerade und parallel nach vorn**
- **Knie in einer Linie mit den Zehen**
- **Bauchnabel einziehen, Bauchmuskeln angespannt und Brust aufrecht**

### Ausführungs-Setup

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

### Ebene 2

- Scheibe zu den Schlüsselbeinen
- Bleibe tief, um die Beine zu isolieren



# GLOSSAR

## 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 angespannt**

### Ausführungs-Setup

- **Schiebe den Po nach unten und hinten**
- **Knie schieben in einer Linie mit den Zehen nach vorn**
- **Po stoppt knapp über Kniehöhe – Knie in 90°**

### Ebene 2

- Drücke dich aus den Fersen nach oben, wenn du hochkommst, um deine Pomuskeln zu aktivieren
- Po beim Weg nach oben anspannen



## STEHENDER UPRIGHT ROW

### Positions-Setup

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

### Ausführungs-Setup

- **Hebe die Stange zum unteren Brustbereich**
- **Ellbogen über der Stange**
- **Halte die Stange nah am Körper**

### Ebene 2

- Führe mit den Ellbogen
- Ziehe die Schulterblätter zusammen

Mit aufrechter Brust und zusammengezogenen Schulterblättern sind die Schulterblätter in der optimalen Position, um mit dem Gewicht arbeiten zu können. Wenn wir die Stange nicht höher als zum unteren Brustbereich heben, reduziert sich das Risiko der eingeschränkten Bewegungsfreiheit in den Schultern (Stauchung des Schultergewebes).



## HANG CLEAN

### Positions-Setup

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

### Ausführungs-Setup

- **Hebe die Stange zum unteren Brustbereich**
- **Ellbogen über der Stange**
- **Halte die Stange nah am Körper**
- **Ellbogen schnell unter die Stange**
- **Kleine Beugung in den Knien**
- **Knie strecken, wenn die Ellbogen schnell über die Stange gehen**
- **Senke die Stange nah am Körper**

### Ebene 2

- Schnelle Ellbogen



## STEHENDER SHOULDER OVERHEAD PRESS

### Positions-Setup

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

### Ausführungs-Setup

- Presse die Stange nach oben
- **Halte in der höchsten Position die Ellbogen soft und die Ellbogen etwas nach vorn**
- **Spanne die Bauchmuskeln an, wenn du die Stange über Kopf bewegst**

### Ebene 2

- Halte deinen Körper aufrecht und lehne dich nicht nach hinten – halte die Arbeit in den Schultern



# GLOSSAR

## STEHENDER PUSH PRESS

### Positions-Setup

- **Set Stance**
- **Brust aufrecht – Bauchmuskeln angespannt**
- **Stange zu den Schlüsselbeinen**

### Ausführungs-Setup

- Gestreckte Knie, drücke die Stange hoch
- **Halte in der oberen Position die Ellbogen soft und die Ellbogen etwas vorn**
- **Spanne die Bauchmuskeln an, wenn du die Stange über Kopf bewegst**
- **Beuge die Knie, um die Stange aufzufangen**

### Ebene 2

- Drücke dich aus den Beinen hoch und integriere Ober- und Unterkörper



## KNIENDER SIDE RAISE

### Positions-Setup

- Auf einem Knie
- **Ellbogen etwas gebeugt**
- **Brust aufrecht – Bauchmuskeln angespannt**

### Ausführungs-Setup

- **Hebe die Ellbogen bis knapp unter Schulterhöhe**
- **Ellbogen etwas nach vorn**
- Führe die Bewegung mit den Ellbogen
- Kinn einziehen

### Ebene 2

- Halte den Körper still, um deine Schultern zu isolieren
- Schultern weg von den Ohren



## KNIENDER SIDE ROTATOR RAISE

### Positions-Setup

- Kniende Position
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- **Ellbogen in 90° – Scheiben zeigen zueinander**

### Ausführungs-Setup

- **Ellbogen zur Seite heben, knapp unter Schulterhöhe stoppen**
- Senke die Unterarme wieder auf Schulterhöhe
- Drehe die Schultern, um die Arme zu öffnen
- Zurück in die Startposition

### Ebene 2

- Ziehe die Schulterblätter zusammen, wenn du nach hinten ziehst
- Führe alle Trainingsphasen vollständig aus

## KNIENDER REAR DELTOID RAISE

### Positions-Setup

- Knie dich hin mit einem Bein vorn
- Körper in einen 45°-Winkel lehnen
- **Brust aufrecht**
- Lasse das Kinn eingezogen und den Nacken lang, Blick 1 Meter vor dich

### Ausführungs-Setup

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

### Ebene 2

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



# GLOSSAR

## PUSHUP

### Positions-Setup

- **Hände etwas weiter als schulterbreit**
- **Rücken gerade – Bauchmuskeln angespannt, um die Körpermitte zu unterstützen**
- Kinn eingezogen

### Ausführungs-Setup

- **Senke Schultern und Brust auf Ellbogenhöhe**

### Ebene 2

- Drücke den Boden weg

Wenn wir die Brust nicht tiefer als bis auf Ellbogenhöhe senken, minimiert das die Belastung für die Rotatorenmanschette.



## C CRUNCH

### Positions-Setup

- Lege dich auf den Boden
- Füße nahe am Po
- Scheibe zur Stirn
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Unterer Rücken presst in Richtung Boden**

### Ausführungs-Setup

- **Wir ziehen das Kinn ein und achten auf den Nacken**
- **Knie über die Hüften und Schienbeine parallel**

### Ebene 2

- Jedes Mal, wenn du crunchst, spürst du, wie die Rippen nach unten bis zu den Hüften pressen
- Jedes Mal, wenn die Füße landen, stelle sicher, dass diese Verbindung vom unteren Rücken zum Boden besteht



## PULSE C CRUNCH

### Positions-Setup

- Lege dich auf den Boden
- Füße nahe am Po
- Scheibe zur Stirn
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Unterer Rücken presst nach unten Richtung Boden**

### Ausführungs-Setup

- Hebe die Schultern und crunche
- **Knie über Hüfte und Schienbeine parallel**
- Pulsiere im oberen ROM der Crunch-Bewegung

### Ebene 2

- Jedes Mal, wenn du crunchst, spürst du, wie die Rippen nach unten bis zu den Hüften pressen
- Jedes Mal, wenn die Füße landen, stelle sicher, dass diese Verbindung vom unteren Rücken zum Boden besteht

## SINGLE-LEG HIP BRIDGE

### Positions-Setup

- Auf den Rücken legen
- Knie gebeugt

### Ausführungs-Setup

- **Ein Knie hochheben**
- **Spanne den Po an, um die Hüften zu heben**
- **Hüften gerade**

### Ebene 2

- Bewegung kommt aus den Hüften
- Durch die Ferse drücken



# GLOSSAR

## HOVER TAP

### Positions-Setup

- Ellbogen unter die Schultern
  - Knie etwas weiter als hüftbreit, Zehen aufstellen
  - Hüften in einer Linie mit den Schultern
  - Hebe die Knie vom Boden hoch
  - Rücken lang und gestreckt
  - Bauchmuskeln angespannt, um die Körpermitte zu unterstützen
- Option: Auf Knien

### Ausführungs-Setup

- Tappe mit dem Fuß raus und wieder ran
- Bauchmuskeln anspannen, um die Hüften stillzuhalten

### Ebene 2

- Bauchmuskeln, Quadrizeps und Po-muskeln anspannen, um deinen Rücken lang und gestreckt zu halten, wenn du ermüdest



## HOVER LIFT

### Positions-Setup

- Ellbogen unter die Schultern
  - Knie etwas weiter als hüftbreit auseinander, Zehen aufgestellt
  - Hüften in einer Linie mit den Schultern
  - Hebe die Knie vom Boden hoch
  - Rücken lang und gestreckt
  - Bauchmuskeln angespannt, um die Körpermitte zu unterstützen
- Option: Auf Knien

### Ausführungs-Setup

- Hebe das Bein auf Hüfthöhe
- Spanne die Bauchmuskeln an, um die Hüften stillzuhalten

### Ebene 2

- Bauchmuskeln, Quadrizeps und Gluteusmuskeln anspannen, um deinen Rücken lang und gestreckt zu halten, wenn du ermüdest



## TRIZEPS PUSHUP

### Positions-Setup

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

### Ausführungs-Setup

- Senke die Brust auf Ellbogenhöhe
- Ellbogen eng an die Rippen

### Ebene 2

- Presse den Boden/Step weg



## WALKING TRIZEPS PUSHUP

### Positions-Setup

- Hände unter die Schultern
- Bauchmuskeln angespannt
- Auf Knien oder Zehen

### Ausführungs-Setup

- Brust sinkt auf Ellbogenhöhe
- Bauchmuskeln angespannt; Rücken lang und gestreckt

### Ebene 2

- Der Körper bewegt sich als eine Einheit





# GLOSSAR

## MOUNTAIN CLIMBER

### Positions-Setup

- Hände unter die Schultern
- Rücken lang und gestreckt
- Bauchmuskeln angespannt, um die Körpermitte zu unterstützen

### Ausführungs-Setup

- Ziehe die Knie zur Brust
- Hüften nach unten
- Bauchmuskeln angespannt, um die Hüften gerade zu halten
- Knie nah am Boden

### Ebene 2

- Presse von den Bauchmuskeln aus, um den Core zu aktivieren

## KNIENDER OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION

### Positions-Setup

- Scheibe über Kopf gestreckt
- Ellbogen zeigen nach vorn
- Schultern weg von den Ohren
- **Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht**

### Ausführungs-Setup

- Untere Scheibe nach hinten und unten bis zum unteren Nacken senken, wobei die Ellbogen nach vorn gerichtet bleiben



## LOW PLATE SQUAT

### Positions-Setup

- Halte die Scheiben neben den Oberschenkeln
- Die Füße stehen etwas weiter als hüftbreit, die Zehen sind nach außen gerichtet
- Brust aufrecht, leichtes Ziehen zwischen den Schulterblättern
- Bauchnabel in und Bauchmuskeln angespannt

### Ausführungs-Setup

- Setze den Po nach hinten und unten
- Knie ziehen nach vorn, in einer Linie mit den Zehen
- Der Po stoppt knapp über Kniehöhe – die Knie sind im 90°-Winkel

### Ebene 2

- Mit den Hüften unter den Schultern beenden
- Spüre den Druck in deinen Quadrizeps

## BACKWARD-STEPPING LUNGE MIT PLATE SHOULDER PRESS

### Positions-Setup

- Füße unter die Hüften
- Ellenbogen knapp unter der Schulterlinie
- **Spanne die Bauchmuskeln fest an und hebe die Brust**

### Ausführungs-Setup

- **Langer Schritt nach hinten**
- Füße bleiben hüftbreit auseinander
- **Hüften und Schultern gerade und parallel nach vorn**
- Hinteres Knie nach unten, vorderes Knie nach außen
- **Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden**
- Presse die Scheiben Richtung Decke
- **Lasse die Ellbogen vor dem Gesicht**

### Ebene 2

- Wenn du wieder den Schritt nach vorn machst, mache einen Tap mit dem Fuß
- Stabilisiere die Position des vorderen Knies und halte die Spannung in den Quadrizeps



# GLOSSAR

## BACKWARD-STEPPING LUNGE MIT SIDE RAISE

### Positions-Setup

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

### Ausführungs-Setup

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

### Ebene 2

- Arbeite beim Lunge durchgehend im vollen ROM – integriertes Training



## DROP SQUAT PRESS MIT PLATE

### Positions-Setup

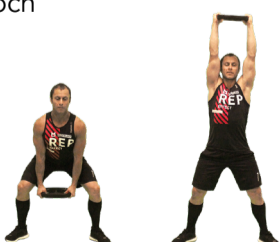
- Füße weit
- Brust aufrecht
- Bauchmuskeln angespannt
- Knie nach außen

### Ausführungs-Setup

- Senke den Po bis auf Kniehöhe
- Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt
- Senke die Scheibe Richtung Boden
- Scheibe nah am Körper hochziehen
- Drücke die Scheibe über Kopf
- Ellbogen etwas vorn
- Bauchmuskeln angespannt, wenn du die Scheibe über Kopf bewegst

### Ebene 2

- Explodiere von unten nach oben – drücke die Scheibe hoch





# MUSIK

- 01** **I Need** (3:05)  
Wilkinson feat. Hayla  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Bullimore, Nascimento, Jaco
- I Need** (2:08)  
Wilkinson feat. Hayla  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Bullimore, Nascimento, Jaco
- 02** **Wild Wild Son (Club Mix)** (5:41)  
Armin Van Buuren feat. Sam Martin  
© 2019 Armin Audio B.V. under exclusive license to Armada Music B.V.  
Written by: Buuren, Goeij, Martin,
- 03** **Heads Up** (4:54)  
JAIN  
© 2015 Spookland  
Under license from Sony Music Commercial Group, a division of Sony Music Entertainment.  
Written by: Galice
- 04** **First Time** (6:23)  
Seven Lions, SLANDER & Dabin feat. Dylan Matthew  
© 2018 Ophelia.  
Written by: Montalvo, Land, Anderson, Lee, Scheidt
- 05** **Woman Like Me** (3:51)  
Little Mix feat. Nicki Minaj  
© 2018 Simco Limited under exclusive licence to Sony Music Entertainment UK Limited  
Under license from Sony Music Commercial Group, a division of Sony Music Entertainment.  
Written by: Maraj, Mac, Sheeran, Glynne
- Woman Like Me** (1:44)  
Little Mix feat. Nicki Minaj  
© 2018 Simco Limited under exclusive licence to Sony Music Entertainment UK Limited  
Under license from Sony Music Commercial Group, a division of Sony Music Entertainment.  
Written by: Maraj, Mac, Sheeran, Glynne
- 06** **Machine** (3:06)  
Imagine Dragons  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Grant, Reynolds, Sermon, McKee, Platzman
- Machine** (2:06)  
Imagine Dragons  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Grant, Reynolds, Sermon, McKee, Platzman
- 07** **Buscando** (6:00)  
GTA & Jenn Morel  
© 2018 Mad Decent.  
Written by: Mejia, Morel, Toth
- 08** **Losing It** (4:05)  
FISHER  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Lake, B. Fisher, P. Fisher, Lake

- Losing It** (1:37)  
FISHER  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Lake, B. Fisher, P. Fisher, Lake

- 09** **Taki Taki** (3:42)  
DJ Snake feat. Selena Gomez, Ozuna & Cardi B  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Ozuna, Saavedra, Almanzar, Brignol, Gomez, Grigahcine, Rivera, Thorpe
- 10** **Want To** (3:42)  
Dua Lipa  
© 2018 Dua Lipa Limited under exclusive license to Warner Music UK Limited.  
Written by: Lipa, Jackson, Patel

## 45-MIN FORMAT

- 05** **Free Yourself** (5:14)  
The Chemical Brothers  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Rowlands, Simons
- 06** **Loyal** (5:40)  
ODESZA  
© 2018 NInja Tune.  
Written by: Mills, Knight
- ALT 09** **1, 2, 3** (3:20)  
Liberty Woes  
© 2019 Les Mills Music Licensing Ltd.  
Written by: Leone, Castillo, Desrouleaux, Guerrero, Masis, Montaner, Reyes, Zignago



L-R: Kylie Gates, Diana Archer Mills, Ben Main & Marlon Woods

BODYPUMP 110 wird eine Lieblings-Release werden – epische Musik und ein umfassend funktionelles Training, das den REP EFFECT wie versprochen bietet. Außerdem haben wir diese Release in der herrlichsten Umgebung Neuseelands gedreht, wir hoffen, dass es dir gefällt!

Mit *I Need* geht es los und das ist so ein tolles Lied, dass es die richtige Stimmung schafft, um deine Teilnehmer mit dem bevorstehenden Workout zu verbinden.

Achte auf den gigantischen Squat-Track *Wild Wild Son*, der auch für die hartgesottene Teilnehmer eine Herausforderung mit einem tollen Krafttraining darstellt.

*Heads up* ist unser Brust- und Workout For Water-Track. Das ist ein großartiger Song und eine fantastische Gelegenheit. Sei dabei und sammle mit uns Spenden! Ein einzigartiger Sound, zu dem wir Langhantel-Training mit Brustpresse und funktionelle Walking Pushups kombinieren!

Der Rücken-Track setzt wieder den High Pull für den Kraftgewinn ein, sowie Scheiben-Training, um die Herzfrequenz herauszufordern, und schnelle Übergänge. Das alles zu dem euphorischen Klang von *First Time* eingestellt.... Du wirst nicht enttäuscht sein.

Wir trainieren die Arme (vorn und hinten) mit großartigen Melodien von *Woman Like Me* und *Machine* – kontrastreiche Genres, die all deine Teilnehmer ansprechen.

*Buscando* bietet einen Wohlfühl-Song, auch wenn du Lunges machst - es lenkt dich fast komplett vom Training ab! Zum Schluss wird der Schulter-Track *Losing It* dich nicht enttäuschen und bietet dir dreidimensionales Schultertraining und Kraftaufbau!

Der Schlüssel, um die Release gut zu unterrichten und das Erlebnis für deine Teilnehmer zu verbessern, ist die Musik! Die Musik bestimmt die Emotion und das Gefühl für jeden Track und hebt ihn von den anderen ab. Nimm dir die Zeit, sie richtig gut zu kennen, damit du dich mit ihr verbindest und Spaß am Unterrichten hast. So hilfst du deinem Tribe, Fettleibigkeit zu bekämpfen und dich in Fitness zu verlieben.

## DANK AN

**Program Director** – Glen Ostergaard

**Chief Creative Officer** – Dr. Jackie Mills

**Creative Director** – Diana Archer Mills

**Technical Consultants** – Bryce Hastings and Corey Baird

**Program Coach** – Kylie Gates

**Production Coordinator** – Monique Whareumu

## PRESENTER

**Diana Archer Mills** (Neuseeland) ist Creative Director für BODYPUMP, BODYCOMBAT, BODYJAM und RPM, Co-Program Director für BODYBALANCE und Choreografin für LES MILLS TONE, LES MILLS BARRE und CXWORX. Sie wohnt in Auckland.

**Kylie Gates** (Neuseeland) ist der Head Program Coach für BODYPUMP und Creative Director für BODYATTACK, BODYBALANCE, LES MILLS TONE, CXWORX und SH'BAM. Sie wohnt in Auckland

**Reagan Kang** (Malaysia) ist BODYPUMP und LES MILLS GRIT Trainer und BODYCOMBAT, CXWORX und RPM Instruktor.

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

**Marlon Woods** (Australien) ist BODYPUMP und BODYCOMBAT Trainer und LES MILLS TONE Presenter. Er lebt in Sydney, wo er Psychologie studiert hat und in einem Forschungslabor an der University of Sydney arbeitet.



# EXPRESS-FORMATE

## NEUES 45 MINUTEN-FORMAT

- Track 01** Warmup
- Track 02** Squats
- Track 03** Brust
- Track 04** Rücken
- Track 05 (45)** Arme – Trizeps/Bizeps
- Track 06 (45)** Beine – Lungen/Schultern
- Track 09** Bauch – Core
- Track 10** Cooldown
- Gesamtzeit** **40:29**

**Beachte:** Dieses NEUE 45 Minuten-Format beinhaltet einen angepassten Track 5 (eine Kombination aus Trizeps und Bizeps) und Track 6 (eine Kombination aus Lungen 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 01** Warmup
- Track 02** Squats
- Track 03** Brust
- Track 04** Rücken
- Track 09** Bauch – Core
- Gesamtzeit** **25:53**

## 45 MINUTEN-FORMAT

- Track 01** Warmup
- Track 02** Squats
- Track 03** Brust
- Track 04** Rücken
- Track 07** Beine – Lungen
- Track 08** Schultern
- Track 09** Bauch – Core
- Track 10** Cooldown
- Gesamtzeit** **41:17**

# 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.

## BE LOUD AND HEARD

Sage uns, was du von dieser Release hältst, auf [lesmills.com/BLAH](http://lesmills.com/BLAH)

# SCHLÜSSEL

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

# COUNTS

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

# SMARTSTART

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



# 01. WARMUP

## GEWICHTSWAHL

Leichte Stange

## ZEIGE

SET-Position

## TRACK-FOKUS

Sei im gesamten Track superklar beim **NÜTZ** – Name der Übung, Tempo und Zielzonen – damit die Teilnehmer alle Übergänge fließend ausführen kann.

	MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.	
1	0:06	V1 / Under the <b>waves</b>	2x8	<b>SET-Position und SHOULDER ROLL</b>	
	0:13	Lost in the <b>sky</b>	2x8	4/4 <b>DEADLIFT SET Stance</b>	1x
	0:21	PC / Your <b>sunlight</b>	4x8	2/2	4x
	0:36	Rep / _ I need your	4x8	1/1 <b>DEADROW</b>	4x
	0:50	_ Your love	4x8	<b>TRIPLE DEADROW</b> (16cts)	2x
2	1:05	V2 / The <b>mountains</b>	4x8	2/2 <b>DEADLIFT SET Stance</b>	4x
	1:20	PC / I need your <b>sunlight</b>	4x8	1/1/2 <b>UPRIGHT ROW</b>	4x
	1:35	Rep / _ I need your	4x8	1/1 <b>HIGH PULL</b> (4cts)	8x
	1:50	_ Your love	4x8	1/1 <b>CLEAN &amp; PRESS</b> (8cts) Step R Bein B, bereit für <b>LUNGE L</b> , auf letzte 4cts	4x
	2:05	Rep / <b>I</b> , I am lost	4x8	2/2 <b>LUNGE L</b>	4x
	2:19	_ I need your	4x8	1/1 Step in den <b>SQUAT MID Stance</b> auf letzte 4cts	8x
	2:34	Instr / (Drop)	8x8	1/1 <b>SQUAT MID Stance</b> (erste 8 Wdh., easy <b>SQUAT</b> )	16x
3	3:04	Br	1/2x8	<b>ÜBERGANG:</b> Zurück in SET Stance	
	3:06	V3 / The <b>mountains</b>	4x8	2/2 <b>DEADLIFT SET Stance</b>	4x
	3:20	PC / Your <b>sunlight</b>	4x8	1/1/2 <b>UPRIGHT ROW</b>	4x
	3:35	Rep / _ I need your	4x8	1/1 <b>HIGH PULL</b> (4cts)	8x
	3:50	_ Your love	4x8	1/1 <b>CLEAN &amp; PRESS</b> (8cts) Übergang Stange auf Rücken, Step L Bein B, bereit für <b>LUNGE R</b> , auf letzte 4cts	4x
	4:04	Rep / <b>I</b> , I am lost	4x8	2/2 <b>LUNGE R</b>	4x
	4:19	_ I need your	4x8	1/1 Step in <b>SQUAT WIDE Stance</b> auf letzte 4cts	8x
	4:34	Instr / (Drop)	8x8	1/1 <b>SQUAT WIDE Stance</b> <b>ERHOLUNG:</b> Arme und Beine lockern. Rumpf-Twist	16x



# 01. I NEED 5:13 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### SET-POSITION

#### EBENE 1

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

- **Fersen unter die Hüften, Zehen leicht 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 Core anspannen**

#### BLOCK 1

##### EBENE 1

Coache für jede Übung **NÜTZ** – NAME DER ÜBUNG, **TEMPO** und **ZIELZONEN**. Das sorgt dafür, dass dein Coaching klar und präzise ist.

- **Deadlift – kippe aus den Hüften nach vorn, schiebe die Stange bis oberhalb der Kniescheiben**
- **Deadrow – zu den Knien, zum Bauch, Knien und hoch**
- **Triple Deadrow – ziehe die Schulterblätter zusammen**

#### BLOCK 2

##### EBENE 1 / EBENE 2

Block 2 beginnt mit Deadlifts, geht dann zu Upright Rows und High Pulls mit dem Fokus auf das Erlernen der Technik für Track 4. Der High Pull ist die perfekte Weiterentwicklung zum Clean & Press, der die Technik für den Rücken-Track vermittelt. Der Block endet mit Squats und Lunges. Konzentriere dich darauf, klare Positions- und Ausführungs-Cues für die Ebene 1 mit diesen komplexeren Bewegungsmustern zu coachen. So hilfst du deiner Class, eine gute Hebetechnik und Vertrauen in die neue Bewegung zu erreichen.

- **Deadlift** – presse die Stange in die Oberschenkel hinein und drehe die Ellbogen nach hinten, um die Rückenmuskeln zu aktivieren
- **Upright Row** – Stange stoppt vor unterem Brustbereich, Ellbogen weit
- **High Pull** – Stange am Körper entlang hochziehen, Stange stoppt vor unterem Brustbereich, Fersen heben, Pomuskeln anspannen, schiebe die Hüften nach vorn und hoch, Brust aufrecht

- **Clean & Press** – ziehen und umsetzen, Knie beugen, Bauchmuskeln anspannen, Brust aufrecht, Stange nah am Körper
- **Lunge** – Langer Schritt zurück, hinteres Knie nach unten, vorderer Oberschenkel parallel zum Boden
- **Mid-Stance Squat** – Füße weiter als hüftbreit, Hüften gehen nach hinten und unten, Knie pressen nach vorn, Hüften in 90°

#### BLOCK 3

##### EBENE 2 / EBENE 3

Wir wiederholen alle Übungen aus Block 2; das ist die perfekte Gelegenheit, um deine Class mit deinem Coaching noch einmal an die Technik zu erinnern, damit ihr Körper gut auf das kommende Workout vorbereitet ist. Außerdem kannst du diese Zeit nutzen, um mit deinen Teilnehmern in Verbindung zu treten und zu erfahren, was ihre Ziele in dieser Class sein mögen. Denke darüber nach, wie du ihnen das kommunizieren kannst.

- **Deadlift** – die Körperrückseite ist aktiviert und bereit für das kommende Workout
- **Upright Row** – halte die Stange nah am Körper, mache fließende Bewegungen
- **High Pull** – schiebe die Hüften nach vorn und hoch, um die Stange hochzupowern
- **Clean & Press** – wir üben, die Ellbogen schnell unter die Stange zu bringen und die Hüften ganz zurück zu schieben, während wir die Stange umsetzen
- **Wide-Stance Squat** – Füße weiter als hüftbreit, Hüften gehen nach hinten und unten, Knie nach außen pressen, Knie in 90°-Winkel
- **Lunge** – spüre den Lunge; spüre das Timing

#### CONNECTING

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



# 02. SQUATS

### GEWICHTSWAHL

REGULÄRE TN: 3 bis 4 mal dein Warmup-Gewicht

NEUE TN: Doppeltes Warmup-Gewicht

### TRACK-FOKUS

Coache deine Class durch die 3 verschiedenen Stances mit Fokus auf ein präzises Timing, um die Intensität und Resultate zu steigern.

### MUSKEL-FOKUS

MID Stance: Quadrizeps

WIDE Stance: Gluteus maximus

WIDER Stance: Gluteus maximus, seitliche Gluteusmuskeln, hintere Muskelkette

	MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.	
<b>1</b>	0:05	Intro / (Beat)	2x8	Setup <b>SQUAT</b> MID Stance	
	0:12	Instr / (Beat + rhythm)	4x8	2/2 <b>SQUAT</b> MID Stance	4x
	0:26	V1 / <b>Hello</b> son	4x8	2/2/2/2 <b>PAUSE SQUAT</b> (16cts) 4cts tief, 4cts <b>HALTEN</b> , 4cts hoch, 4cts <b>HALTEN</b>	2x
	0:40	_ Before you notice	6x8	2/2 <b>SQUAT</b>	6x
	1:01	Instr / (Low)	8x8	2/2/2/2 <b>PAUSE SQUAT</b> (16cts)	4x
	1:29	Rep / My <b>wild</b> , wild	8x8	3/1 <b>SQUAT</b>	8x
	<hr/>				
<b>2</b>	1:58	Br / <b>Ooohhhh</b>	2x8	<b>ÜBERGANG:</b> in <b>SQUAT</b> WIDE Stance	
	2:05	Instr / (Heavy synth)	8x8	1/1 <b>SQUAT</b> WIDE Stance Erste 4 Wdh. EASY	16x
	2:33	(Synth windup)	4x8	4/4	2x
	2:47	(Heavy synth rhythm)	16x8	<b>KOMBI</b> (16cts) 2x 1/1 <b>SQUAT</b> (8cts) 1x 1/1/2 <b>SQUAT</b> (8cts)	8x
	3:44	Br / <b>Ooohhhh</b>	2x8	<b>ÜBERGANG:</b> in <b>SQUAT</b> WIDER Stance	
<hr/>					
<b>3</b>	3:51	Instr / (Heavy synth)	8x8	1/1 <b>SQUAT</b> WIDER Stance	16x
	4:19	(Synth windup)	4x8	4/4	2x
	4:33	(Heavy synth rhythm)	16x8	<b>KOMBI</b> (16cts)	8x
	5:29	Outro	1x8	4/4 (nur nach unten, unten <b>HALTEN</b> ) <b>ERHOLUNG:</b> Beine lockern. Quadrizeps-Stretches	1/2x



## 02. WILD WILD SON 5:41 Minuten

### TECHNIK & COACHING

#### 1 MID-STANCE SQUAT

##### EBENE 1

Coache das Positions- und Ausführungs-Setup für den Mid Stance, um die Class gut in Bewegung zu bringen. Verwende **NÜTZ**, um eine gute Squat-Technik zu coachen – in Bezug auf Timing, Zielzonen und Beinausrichtung – und verwende diesen Satz, um Timing und Rhythmus für den Pause Squat zu coachen, damit sich jeder mit ihm vertraut macht.

- **Füße weiter als hüftbreit, Zehen etwas nach außen gedreht**
- **Bauchmuskeln angespannt**, um den unteren Rücken zu unterstützen
- **Hebe die Brust** und halte sie oben
- **Bringe deine Ellenbogen nach vorn unter die Stange** und erzeuge Kraft im oberen Rücken
- **Hüften nach hinten und unten schieben**
- **Finde den Rhythmus**, da sich in diesem Track alles um Timing dreht
- **Po in 90°-Winkel**
- **Schiebe deine Knie durch die Mitte der Füße**, um die Muskeln perfekt aufzuladen
- **Po stoppt über Kniehöhe**, das ist dein ROM
- **Ziehe die Stange in den oberen Rücken**, um den Oberkörper zu stabilisieren

#### 2 WIDE-STANCE SQUAT

##### EBENE 1 / EBENE 2

Wir verschieben unseren Fokus von den Quads mit dem Wide Squat auf die Gesäßmuskulatur. Du hast einen großen Satz einzelner Squats, um den Teilnehmern die Ausführung der neuen Position auf Ebene 1 zu erleichtern, mit Fokus auf Ausrichtung, Timing und ROM. Platziere deine Coaching-Cues so, dass die Musik und deine Stimme das Timing bestimmen. Ebene 2-Cues sollen den Teilnehmern helfen, mehr aus dem Training herauszuholen. Wir tun dies, indem wir die Ausführung verbessern, die Intensität beeinflussen und Informationen dazu geben, was sie tun und wie es sich anfühlen sollte. Die Teilnehmer werden die lange Trainings-Kombi nicht erwarten, also nimm dir Zeit, das Timing festzulegen und gib ihnen dann einen Fokus, damit sie im Workout bleiben!

- **Ferse-Zeh-Breite weiter**
- **Hebe die Brust**
- *Easy Squat*
- *Los geht's – wo ist der Beat?*
- *Spüre den Wide Stance*
- **Öffne die Knie**
- **Hüften nach hinten und unten schieben**
- *Setze dich noch weiter zurück*
- **Knie gehen in einen 90°-Winkel**
- *Kombi – 2 Singles und unten halten*
- *Große Kontrolle in der tiefen Position*
- *Drücke die Knie nach außen, um die Gesäßmuskulatur zu aktivieren*
- *Bleibe bei uns - du machst das großartig*
- *Drücke dich durch die Fersen hoch und spanne Gesäßmuskeln an*
- *Jeder Teil des Körpers beginnt zu brennen*

#### 3 WIDER-STANCE SQUAT

##### EBENE 1 / EBENE 2 / EBENE 3

Ferse-Zeh-Breite weiter für einen weiteren Stance. Coache Ebene 1 Ausführungs-Cues, um alle im weiteren Stance in Bewegung zu bringen. Richte den Fokus auf die Gesäßaktivierung; indem du die Hüften nach hinten setzt, die Knie herausdrückst und den Boden mit den Füßen teilst. Die Teilnehmer benötigen Ebene 2-Cues, die ihnen helfen, die Bewegung zu verfeinern und sich mit ihrem Körper zu verbinden. Der Schlüssel dazu ist, den Coaching-Fokus zu geben und dann Raum zu lassen, damit die Teilnehmer diesen Fokus spüren und erleben können. Wenn die Kombi kommt, ist es die letzte Gelegenheit, Resultate zu erreichen und stärkere Gesäßmuskeln aufzubauen. Was ist dein einzigartiger Motivationsstil? Was wirst du sagen und tun, damit jeder in deiner Class Erfolg hat?

- **Eine Ferse-Zeh-Breite weiter – Wide Squat**
- **Hebe die Brust**

- *Das Team ist dabei - lasse die Musik wirken*
- *In diesem Satz bearbeiten wir alle Teile der Beine*
- *Der Wider Stance aktiviert die Fasern in den Beinen*
- *Big Four - los geht's!*
- *Superlangsam*
- **Die Hüften weiter nach hinten setzen und die Knie immer wieder nach außen drücken**
- *Bleibe bei uns*
- *Diesmal teilen wir den Boden*
- *Mit den Fersen nach unten drücken*
- *Die Füße nach aussen schieben*
- *Bringen wir dieses Gefühl in unsere endgültige Kombi*
- *2 schnell - fallen lassen, halten*
- *Versuche, den Boden von der Basis aus zu teilen*
- *Wir haben die Hamstrings, Quadrizeps und Gesäßmuskeln, mit denen wir direkt die Stange hochdrücken*
- *Wie gut wird es sich anfühlen, wenn wir bis zum Ende hart arbeiten?*

#### INTENSITÄT

Die Intensität in diesem Track wird durch das Pausieren und Halten im Timing bestimmt – sie führen zu mehr Muskelrekrutierung bei jeder Wiederholung und letztendlich zu schnelleren Resultaten.

#### PUMP-FACT

Wenn wir eine Pause im tiefen Squat machen, erhöht sich die Intensität durch 2 Faktoren:

1) Wir haben nicht mehr die schnelle Dehnung, die wir normalerweise in der unteren Position bekommen und welche uns hilft, nach oben zu kommen

2) Wir halten an der Stelle der maximalen Spannung inne und können so mehr Muskelfasern aktivieren



# 03. BRUST

### GEWICHTSWAHL

REGULÄRE TN: Stange mit 1/3 weniger als dein Squat-Gewicht oder etwas mehr

NEUE TN: Stange mit Warmup-Gewicht

### ZEIGE

Walking Bench Pushup

### TRACK-FOKUS

Coache die perfekte Ausführung der Brustpresse, um die Spannung beizubehalten, und ermutige deine Class, einige Walking Pushups auf Zehen für ein voll funktionelles Training auszuprobieren.

### MUSKEL-FOKUS

Brustmuskeln, Trizeps und Deltamuskeln

**Dies ist unser Workout für Water-Track, also mache Werbung dafür und habe Spaß. Es ist eine Chance für unseren Tribe, die Welt für Tausende von Kindern in Äthiopien zu verändern.**

Sei dabei: <https://www.workoutforwater.org/>

	MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.	
1	0:05	Intro	3x8	Setup <b>BRUSTPRESSE</b>	
	0:15	C / Heads <b>up</b> for the	4x8	3/1 <b>BRUSTPRESSE</b>	4x
	0:30	Heads <b>up</b> for the	4x8	2/2	4x
	0:44	V1 / Heads <b>up</b> all the	4x8	4/4 <b>BRUSTPRESSE</b>	2x
	0:59	<b>Time</b> for me to see	4x8	3/1	4x
	1:14	C / Heads <b>up</b> for the	8x8	<b>KOMBI</b> (16cts) 1x 1/1/2 <b>BRUSTPRESSE</b> (8cts) 2x 1/1 <b>BRUSTPRESSE</b> (8cts)	4x
2	1:43	V2 / Heads <b>up</b> on a row	4x8	4/4 <b>BRUSTPRESSE</b>	2x
	1:57	<b>Time</b> for me to take	4x8	3/1	4x
	2:12	C / Heads <b>up</b> for the	8x8	<b>KOMBI</b> (16cts)	4x
3	2:41	Ref / <b>Let's</b> see for	2x8	<b>ÜBERGANG:</b> auf den Boden, bereit für <b>BENCH PUSHUP</b>	
	2:48	<b>Let's</b> see for everybody	2x8	4/4 <b>BENCH PUSHUP</b> Optionen: Auf Zehen oder Knien	1x
	2:56	QC / Heads <b>up</b> for the	4x8	2/2	4x
	3:10	C / Heads <b>up</b> for the	8x8	1/1 <b>WALKING BENCH PUSHUP</b> M, L, M, R (32cts) Pushup M 4cts, Walk L 4cts, Pushup L 4cts, Walk M 4cts, Pushup M 4cts, Walk R 4cts, Pushup R 4cts, Walk M 4cts	2x
4	3:39	Ref / <b>Let's</b> see for	2x8	<b>ERHOLUNG:</b> Setze dich auf, lockere die Arme und rolle die Schultern	
	3:46	<b>Let's</b> see for everybody	2x8	4/4 <b>BENCH PUSHUP</b> Optionen: Auf Zehen oder Knien	1x
	3:54	QC / Heads <b>up</b> for the	4x8	2/2	4x
	4:08	C / Heads <b>up</b> for the	8x8	1/1 <b>WALKING BENCH PUSHUP</b> M, L, M, R (32cts)	2x
	4:37	Outro	2½x8	1/1 <b>BENCH PUSHUP</b> Letzte Wdh., nach unten und HALTEN <b>ERHOLUNG:</b> KINDSPOSE, lockere die Arme und Beine und öffne die Arme weit für die Bruststreckung	5x



# 03. HEADS UP 4:54 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### 1 BRUSTPRESSE

#### EBENE 1 / EBENE 2

Coache Positions- und Ausführungs-Setup-Cues für die Brustpresse. Verwende **NÜTZ**, um Ziele und Timing zu coachen, damit die Teilnehmer sich gut bewegen. Sobald sich alle gut bewegen, hilf deinen Teilnehmern, mehr aus dieser Bewegung herauszuholen – coache für die Präzision das Gefühl des Tempowechsels.

#### BRUSTPRESSE

- **Greife die Stange weit**
- *Stange über die Schultern*
- *Füße hüftbreit auseinander, nah am Step*
- **Bauchmuskeln anspannen, unterer Rücken Richtung Step**
- **Ziel – Brustmitte**
- *Ellbogen weit nach außen*
- **Ellbogen über dem Step für den ROM**
- *Konstante Bewegung bedeutet konstante Spannung*
- *Konzentrieren wir uns auf Präzision und Ausrichtung.*
- *Die Ellbogen sind direkt unter den Handgelenken*
- *Spüre den Tempowechsel*

### 2 BRUSTPRESSE

#### EBENE 2 / EBENE 3

Zweiter und letzter Satz mit der Langhantel, motiviere daher die Teilnehmer, sich selbst dazu herauszufordern, einen guten Abschluss zu erzielen. Ebene 2 konzentriert sich darauf, sie darüber zu informieren, wie sie mit der Übung mehr erreichen können – und ihnen das WARUM zu geben. Es ist eine Mischung aus Informieren und Motivieren – achte darauf, was deine Teilnehmer brauchen.

- *Ziehen wir das durch*
- *Konzentriere dich auf die Brust*
- *Wenn du die Stange senkst, ziehe die Ellbogen auseinander*
- *Drücke deinen Oberkörper zurück in den Step, um die Spannung zu maximieren*
- *In dieser Runde konzentrieren wir uns darauf, die Stange in der tiefen Position der Presse einzurasten*
- *Spüre die Sperre in der tiefen Position*

### 3 WALKING BENCH PUSHUP

#### EBENE 1

Coache Positions- und Ausführungs-Setup-Cues für den Walking Bench Pushup. Verwende **NÜTZ**, um Ziele und Timing zu coachen, damit sich die Teilnehmer gut bewegen und ihre Optionen kennen, um Erfolg zu haben.

- *Hinter den Step für Pushups*
- **Hände weit**
- *Auf Knien oder Zehen*
- **Brust auf Ellbogenhöhe (Hand, die auf dem Step ist)**
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- *Kombi – Walking Pushup*
- *Denke an den ROM – Brust auf Höhe des oberen Ellbogen*
- *Drücke dich durch die Handfläche hoch*

### 4 WALKING BENCH PUSHUP

#### EBENE 2 / EBENE 3

Ein weiterer Satz Walking Pushups, um alle herauszufordern. Musst du sie unterrichten, dich mit ihnen verbinden und motivieren? Oder Lob und Coaching für mehr? Was auch immer du sagst, denke darüber nach, wie du es sagen wirst... Bleibe in diesem sehr coolen Song für ein intensives Finale!

- *Wenn du anfängst zu ermüden, wähle Optionen auf den Knien*
- *Hochwertige Wiederholungen*
- *Bauchmuskeln anspannen und Gesäßmuskeln anspannen*
- *Aktiviere den ganzen Körper*
- *Wenn du willst, dann mache das auf den Zehen*
- *Zusätzlicher Nutzen - jedes Mal, wenn du die Hand hebst, muss der Core aktiviert werden*
- *Das verhindert, dass die Hüften schaukeln*
- *Das trainiert die Vorder- und Rückseite*
- *Beende mit dem Kicker in der Mitte – 5 Singles*

#### INTENSITÄT

Die Walking Pushups aktivieren den ganzen Körper, um die Bewegung zu stabilisieren. Durch den Wechsel dieser beiden Übungen können die Teilnehmer ihre Intensität länger halten.

#### PUMP-FACT

Die erste Phase dieses Tracks besitzt einen Fokus auf die offene kinetische Kette. Das bedeutet, dass sich die Hände bewegen, während der Körper ruhig ist. Dort gehen wir in eine geschlossene Kette über – mit dem Körper, der sich auf den Händen bewegt. Eine offene Kette erzeugt Isolation, während eine geschlossene Kette einen mehr integrierten Effekt hat.



# 04. RÜCKEN

## GEWICHTSWAHL

REGULÄRE TN: Stange mit mehr als Brust-Gewicht – schwerer als normal

1x mittlere bis schwere Scheibe

NEUE TN: Stange mit Brust-Gewicht

1x kleine bis mittlere Scheibe

**ZEIGE:** Wide High Pull

## TRACK-FOKUS

Konzentriere dich auf die Muskeln des oberen Rückens, um eine gute Haltung bei jeder Bewegung mit der Langhantel aufrechtzuerhalten, und konzentriere dich darauf, die Herzfrequenz im Plate Squat Press zu erhöhen.

## MUSKEL-FOKUS

**Deadlift /High Pull / Clean & Press:** Hintere Muskelkette – Gluteusmuskeln, Hamstrings, unterer und oberer Rücken

**Deadrow:** Großer Rückenmuskel

**Plate Squat Press:** Gluteusmuskeln, Hamstrings, Quadrizeps, oberer Rücken, Schultern und Arme

	MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.
1	0:05	Intro / (Whirl)	3x8 Setup <b>SET Stance</b>	
	0:16	Instr / (Piano)	6x8 4/4 <b>DEADLIFT SET Stance</b>	3x
	0:35	V1 / <b>In</b> the darkness	8x8 2/2	8x
	1:00	PC / So <b>don't</b> stop	8x8 1/1 <b>DEADROW</b>	8x
	1:27	C / _ Oh, feels like I'm	8x8 <b>TRIPLE DEADROW</b> (16cts)	4x
	1:52	Instr / (Heavy synth)	8x8 <b>KOMBI 1</b> (8cts) 1x 1/1 <b>HIGH PULL</b> (4cts) 1x 1/1 <b>DEADLIFT</b> (4cts)	8x
	2:17	(Drop)	8x8 <b>KOMBI 2</b> (16cts) 1x 1/1 <b>CLEAN &amp; PRESS</b> (8cts) 1x 1/1 <b>DEADROW</b> (8cts)	4x
	2:43	(Synth)	8x8 1/1 <b>PLATE SQUAT PRESS MID Stance</b> (4cts) Nutze die ersten 8cts als Übergang zur Scheibe zum Schlüsselbein für <b>PLATE SQUAT PRESS MID Stance</b>	14x
2	3:09	V2 / <b>I</b> , I knew that you	4x8 <b>ÜBERGANG:</b> Scheibe ablegen, Arme lockern und <b>SHOULDER ROLL</b> . Nimm die Stange, <b>SET Stance</b>	
	3:21	<b>I</b> , I knew that you	5x8 2/2 <b>DEADLIFT SET Stance</b>	5x
	3:37	PC / So <b>don't</b> stop	8x8 1/1 <b>DEADROW</b>	8x
	4:03	C / _ Oh, feels like I'm	8x8 <b>TRIPLE DEADROW</b> (16cts)	4x
	4:29	Instr / (Heavy synth)	8x8 <b>KOMBI 1</b> (8cts)	8x
	4:54	(Drop)	8x8 <b>KOMBI 2</b> (16cts)	4x
	5:20	(Synth)	8x8 1/1 <b>PLATE SQUAT PRESS MID Stance</b> (4cts) Nutze die ersten 8cts als Übergang zur Scheibe für <b>PLATE SQUAT PRESS MID Stance</b>	14x
	5:45	Outro / _ Falling from the	8x8 Scheibe ablegen, lockern, kreisen, Rumpf-Twists, unterer Rücken-Stretch	



## 04. FIRST TIME 6:23 Minuten

### TECHNIK & COACHING

#### 1 DEADLIFT / DEADROW / HIGH PULL / CLEAN & PRESS / PLATE SQUAT PRESS

##### EBENE 1 / EBENE 2

Coache, wie deine Teilnehmer die Bewegungen in diesem Block ausführen können, indem du zur Verdeutlichung die Cues für Position und Ausführung verwendest. Das lenkt erst einmal den Fokus auf das Entwickeln einer großartigen Hebetchnik. Im weiteren Verlauf des Satzes hast du die Möglichkeit, die Ebene 2 zu fokussieren, wie z.B. eine gute Körperhaltung (das Zusammenziehen der Schulterblätter aktiviert das Schulterblatt für Intensität im oberen Rücken). Dies verbessert die Ausführung und erhöht die Intensität des Workouts. Es ist immer herausfordernder, eine perfekte Haltung einzunehmen, während du die Technik ausführst, und genau davon kommen die Resultate. Haltungs-Training hat einen positiven Effekt auf die Bewegungen im Alltag, also informiere und motiviere deine Teilnehmer, damit sie erfolgreich sein können.

##### DEADLIFT

- Füße unter die Hüften, SET-Position
- **Bauchmuskeln angespannt und Brust aufrecht**
- Die Schultern nach hinten und unten
- Deadlift 4/4
- **Stange bis oberhalb der Knie**
- **Kippe aus den Hüften nach vorn**
- **Fühle das Ziehen zwischen den Schulterblättern**
- Presse die Stange in die Oberschenkel
- Ganz nach unten und ganz nach oben

##### DEADROW

- **Stange zu den Knien, Bauch, Knien und SET**
- **Ellbogen schießen nach hinten**
- **Spüre deinen Rücken**
- **Ziehe die Schulterblätter zusammen**
- Bleiben wir für 3 unten
- Spürst du die Musik?
- Die Musik steigert sich

##### HIGH PULL

- 1 High Pull, 1 Deadrow
- Nach oben und unten
- **Hebe die Fersen**
- **Pomuskeln anspannen**
- **Schiebe die Hüften nach vorn und hoch**
- **Ellbogen in einer Linie mit den Schultern**
- **Stange bleibt nah am Körper**
- **Aufrechte Brust**, um die Arbeit in der hinteren Körperseite zu halten

##### CLEAN & PRESS

- 1 Clean & Press, 1 Deadrow
- Ziehen, auffangen, pressen und nach unten
- **Bauchmuskeln anspannen**, wenn du die Stange auffängst
- **Stange nah am Körper**
- **Körper unter die Stange**
- Hüften schieben nach hinten und unten
- Benutze die Beine, um die Stange über Kopf zu drücken

##### PLATE SQUAT PRESS

- Stange nach unten, große Scheibe nach oben
- Mid Stance
- Scheibe zu den Schlüsselbeinen
- Squat und Press
- **Hüften nach hinten und unten**
- Heute voller Squat
- **Po bis knapp über Knielinie**
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- Wir bringen die Rückenmuskulatur dazu, hart zu arbeiten, um die Brust hoch zu halten

#### 2. DEADLIFT / DEADROW / HIGH PULL / CLEAN & PRESS / PLATE SQUAT PRESS

##### EBENE 2 / EBENE 3

Es ist ein Spiel mit zwei Hälften, und in der zweiten Hälfte können wir den entscheidenden Schritt ins Training machen. Die Teilnehmer kennen die Bewegungen jetzt und können ihre Technik verbessern und ihrem Workout mehr Intensität verleihen. Es gibt so viele Möglichkeiten, wie wir die Intensität sowohl visuell als auch verbal erhöhen können. Versuche, einen Ebene 2-Fokus zu coachen, und lasse den Teilnehmern dann Raum, bei den Übungen ihr Bestes zu geben, besonders beim High Pull, der für viele eine neue Bewegung sein wird. Unterstütze die Teilnehmer, indem du ihnen die Nutzen der Bewegungen nennst - das WARUM! Zeige deine Liebe zum Training, indem du vorbildlich zur Musik trainierst. Finde die Balance, damit du tatsächlich im Team-Teach mit der Musik unterrichtest – so bekommt die Musik eine Stimme, denn wir wissen, dass die Musik die Motivation und den Spaß des Trainings fördert.

##### DEADLIFT

- Jetzt trainieren wir
- Drücke die Stange zurück in die Oberschenkel
- Ellbogen nach hinten



## 04. FIRST TIME 6:23 Minuten

### DEADROW

- *Deadrow*
- *Wie kannst du mehr stabilisieren?*
- *Durch die Beine?*
- *Den Core anspannen?*
- *Fühle es*
- *Wir wollen immer ein bisschen mehr*
- *Hier kommt die Dreierkombination*
- *3 bleiben unten*
- *Lasst uns das hier halten*
- *Behalte das Gefühl in deinem Rücken*
- *Es wird sich aufbauen und du musst bereit dafür sein*
- *Letztes Mal*

### HIGH PULL

- *Zurück in der High Pull Deadlift-Kombination*
- *Hochdrücken und nach unten*
- *Es ist der Antrieb aus der Hüfte und die Anspannung im Rücken, die dieses Training aus den Schultern heraushalten*
- *Hier entwickeln wir unsere Kraft und Athletik*
- *Hochdrücken und anspannen*

### CLEAN & PRESS

- *Noch einmal, Clean & Press*
- *Unter die Stange*
- *Deadrow nach unten*
- *Deinen Körper schnell unter die Stange*
- *Wie schnell, Team?*
- *Schnelle Ellbogen*
- *Du bist bei uns und wir sind bei dir*

### PLATE SQUAT PRESS

- *Wenn du einen zusätzlichen Cardio-Kick willst, nimm eine zusätzliche Scheibe*
- *Squat und Press*
- *Drücke nun deine Brust hoch in die Scheibe.*
- *Kraftvoll beenden*

### INTENSITÄT

Durch die 2 identischen Sätze können die Teilnehmer das Muskelgedächtnis nutzen, um die Intensität im zweiten Block zu steigern.

### PUMP-FACT

High Pulls konzentrieren sich auf den Antrieb aus der Hüfte. Durch das Vor- und Hochschieben der Hüften können die Gesäßmuskeln die Kraftproduktion trainieren. Dies ist das gleiche Bewegungsmuster, das wir beim Springen und Sprinten verwenden.

## **SMARTSTART**

Lobe deine neuen Teilnehmer und lasse sie wissen, dass sie, wenn sie möchten, die Class nun verlassen können.



# 05. ARME – TRIZEPS

## GEWICHTSWAHL

REGULÄRE TN: Stange – Warmup-Gewicht oder mehr

1x mittlere bis schwere Scheibe

NEUE TN: Stange – Warmup-Gewicht

1x kleine bis mittlere Scheibe

## TRACK-FOKUS

Trainiere klar und deutlich das Positions- und Ausführungs-Setup für alle Trizeps-Übungen und konzentriere dich auf den ROM, um Intensität zu erzeugen. Verbinde deine Teilnehmer mit der Musik und fordere sie mit den Dips heraus.

## MUSKEL-FOKUS

**Trizeps Extensions:** Trizeps

**Trizeps Presses:** Trizeps und Deltamuskeln

**Sitzende Overhead Trizeps Extensions und**

**Dips:** Trizeps

**Trizeps Press Pullover:** Trizeps und Brustmuskeln

	MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.	
1	0:06	Intro / I always <b>say</b>	2x8	Setup <b>TRIZEPS EXTENSION</b>	
	0:12	I <b>don't</b> even	2x8	4/4 <b>TRIZEPS EXTENSION</b>	1x
	0:18	V1 / I like me <b>coffee</b>	4x8	3/1	4x
	0:31	PC / Few <b>mistakes</b>	8x8	2/2 <b>TRIZEPS PRESS PULL-OVER</b> (16cts)	4x
	0:57	C / <b>Women</b> like me	4x8	1/1 <b>TRIZEPS PRESS</b>	8x
2	1:09	V2 / Just be <b>mine</b> for	4x8	4/4 <b>TRIZEPS EXTENSION</b>	2x
	1:23	Them <b>blue</b> jeans	4x8	3/1	4x
	1:35	PC / Few <b>mistakes</b>	8x8	2/2 <b>TRIZEPS PRESS PULL-OVER</b> (16cts)	4x
	2:01	C / <b>Women</b> like me	4x8	1/1 <b>TRIZEPS PRESS</b>	8x
3	2:14	V3 / Yo, <b>woman</b> like me	2x8	<b>ÜBERGANG:</b> Stange ablegen, Scheibe nehmen, bereit für <b>SITZENDE PLATE O/H TRIZEPS EXTENSION</b>	
	2:20	<b>You</b> know all	6x8	2/2 <b>SITZENDE PLATE O/H TRIZEPS EXTENSION</b>	6x
	2:39	Uh, <b>a</b> million	4x8	1/1/2	4x
	2:52	Apple cut the	4x8	2x <b>BOTTOM HALF SITZENDE PLATE O/H TRIZEPS EXTENSION</b> (8cts)	4x
	3:05	Rep / <b>Women</b> like me	2x8	<b>ÜBERGANG:</b> in <b>TRIZEPS DIP</b>	
	3:11	PC / Few <b>mistakes</b>	4x8	1/1 <b>TRIZEPS DIP</b> Option: Po auf den Step oder Scheibe auf dem Schoß	8x
	3:24	We <b>touch</b> , boy you	4x8	2x <b>BOTTOM HALF TRIZEPS DIP</b> (8cts)	4x
4	3:37	Rep / <b>Women</b> like	4x8	<b>PULSE TRIZEPS DIP</b> (2cts)	16x
	3:50	V4 / Young <b>money</b>	2¼x8	<b>ERHOLUNG:</b> Arme lockern, Scheibe nehmen, bereit für <b>SITZENDE PLATE TRIZEPS EXTENSION</b>	
	3:57	<b>You</b> know all	6x8	2/2 <b>SITZENDE PLATE O/H TRIZEPS EXTENSION</b>	6x
	4:17	Uh, <b>a</b> million	4x8	1/1/2	4x
	4:29	Apple cut the	4x8	2x <b>BOTTOM HALF SITZENDE PLATE O/H TRIZEPS EXTENSION</b> (8cts)	4x
	4:42	Rep / <b>Women</b> like me	2x8	<b>ÜBERGANG:</b> in <b>TRIZEPS DIP</b>	
	4:49	PC / Few <b>mistakes</b>	4x8	1/1 <b>TRIZEPS DIP</b> Option: Po auf dem Step oder Scheibe auf dem Schoß	8x
	5:01	We <b>touch</b> , boy you	4x8	2x <b>BOTTOM HALF TRIZEPS DIP</b> (8cts)	4x
5:14	Rep / <b>Women</b> like	4x8	<b>PULSE TRIZEPS DIP</b> (2cts)	16x	

**ERHOLUNG:** Arme lockern. Trizeps-Stretches



# 05. WOMAN LIKE ME 5:35 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### 1 TRIZEPS EXTENSION / TRIZEPS PRESS PULL-OVER / TRIZEPS PRESS

#### EBENE 1

Coache das Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Setup für die Trizeps Extension und Pull-Over mit **NÜTZ**. Denke "einen Cue nach dem anderen", so dass jeder Cue Platz hat, um zu wirken, damit die Teilnehmer die Ausführung der Übung verstehen.

#### TRIZEPS EXTENSION

- **Hände schulterbreit auseinander auf die Stange**
- **Bauchmuskeln angespannt und unterer Rücken Richtung Step**
- Nimm deine Schultern nach hinten und unten
- **Stange zur Stirn**
- **Ellbogen direkt über deine Schultern**

#### TRIZEPS PRESS PULL-OVER

- **Stange zu den Rippen, Scheitel, zurück zu den Rippen und hochschieben**
- Jedes Mal, wenn die Stange über den Kopf geht, konzentriere dich darauf, die **Bauchmuskeln anzuspannen**
- So isolieren wir

#### TRIZEPS PRESS

- **Ziel sind die unteren Rippen**
- **Ellbogen zur Stepoberkante**
- Verlangsame die Bewegung, damit wir die Rückseite der Arme belasten können

### 2 TRIZEPS EXTENSION / TRIZEPS PULL-OVER / TRIZEPS PRESS

#### EBENE 2

Der erste Block ist kurz, betone also das Ziel und fordere dann die Teilnehmer heraus, indem du Ebene 2-Cues verwendest, mit denen sie ihre Technik verbessern können. Dadurch wird die Intensität in die Arme gelenkt, was dazu beiträgt, dass sie schnell geformt werden. Versuche, einen größeren ROM zu coachen, während die Stabilität im Core und in den Schultern gehalten wird, um die Trizeps zu isolieren.

#### TRIZEPS EXTENSION

- Superlangsam
- Wie formen wir den Trizeps?
- Wir halten die Ellbogen eng am Körper und den Oberarm ruhig
- Spüre die Isolation, wenn du wegdrückst

#### TRIZEPS PRESS PULL-OVER

- Der Press Pull-Over kommt zurück
- Nach unten, nach oben und wenn es sich gut anfühlt, gehe noch weiter
- Bis zum Scheitel
- Halte die Ellbogen fixiert und presse
- Die Schultern arbeiten nicht
- Halte das Training in den Trizeps

#### TRIZEPS PRESS

- Ellbogen anspannen und hochschieben
- Ellbogen ran
- Ellbogen stoppen auf Höhe der Stepoberkante
- Noch zwei; Stange ablegen und Scheibe aufnehmen

### 3 SITZENDE PLATE OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION / TRIZEPS DIPS

#### EBENE 1 / EBENE 2

Coache das Positions- und Ausführungs-Setup für die Sitzenden Extensions und Dips mit **NÜTZ**. Gib klare Timing-Cues, damit die Class leicht folgen und das Gefühl der Musik erleben kann. Cues der Ebene 2 helfen, die Ausführung zu verbessern und die Intensität zu beeinflussen. Der Schlüssel dazu ist ein klarer Fokus für jeden Block. Konzentriere dich darauf, die Stabilität von Rumpf und Core beizubehalten, wenn du auf dem Step sitzt, und halte die Brust aufrecht in den Dips, um eine Isolation in den Trizeps zu erzeugen.

#### SITZENDE PLATE OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION

- Beine kreuzen, Scheibe hoch
- **Scheibe zum unteren Nackenbereich**
- **Volle Streckung bis nach oben**
- **Hebe die Brust und spanne die Bauchmuskeln an**
- **Ellbogen anspannen**
- Po ganz fest auf den Step, wenn wir uns schnell bewegen
- Jetzt fangen wir an, die Muskeln wirklich anzuspannen, um zu isolieren
- Schummele nicht bei dieser Bewegung – geh einfach wieder nach unten



## 05. WOMAN LIKE ME 5:35 Minuten

### TRIZEPS DIP

- *Dips - Scheibe oder keine Scheibe*
- *Die Hände sind schulterbreit auseinander auf dem Step*
- **Schiebe deinen Po vom Step**
- **Hebe deine Brust**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- *Jetzt Singles*
- *Wenn du deine Brust nicht aufrichten kannst, setze deinen Po auf den Step und arbeite von dort aus – immer noch mit gebeugten Arme*
- *Halte die Ellbogen in Position*
- *Drücke dich mit deinen Handballen ab*
- *Bewegen sich nur deine Arme?*
- *Nicht der Po – nur die Arme*

### 4 SITZENDE PLATE OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION / TRIZEPS DIPS

#### EBENE 2 / EBENE 3

Ein weiterer Block Extensions und Dips mit so coolen Vibes... aber sei vorsichtig, denn die Ermüdung wird schnell eintreten. Ermutige deine Class zu perfekt ausgeführten Wiederholungen mit gutem ROM, egal auf welchem Niveau sie sich befinden... Jetzt brauchen sie deine Hilfe, du musst sie dazu motivieren, bis zum Ziel zu kommen – was wirst du tun und sagen, damit die Teilnehmer diese Linie überschreiten können?

- *2. Runde - Extensions*
- *Hast du gespürt, wie das wirkt?*
- *Benutze jetzt die Musik*
- *Halte die Brust aufrecht und achte darauf, wie offen die Knie sind – so können wir unsere Wirbelsäule lange halten*
- *Du kannst bei diesem hier mitgrooven... es ist so gut*
- *Gehst du ganz nach unten?*
- *Ich bin bei dir – wir schaffen das hier*
- *Die Frage ist: Scheibe oder keine Scheibe?*
- *Dips und Optionen*
- *Schultern zurück, Brust aufrecht, Po nahe am Step*
- *Ich liebe Dips – das ist es, was deine Arme wie nichts anderes formt*
- *Das eigene Körpergewicht wegdrücken*
- *Auf halbem Weg nach unten und dann hochdrücken*
- *Bleibe unter Belastung*
- *Die Resultate für deine Arme sind es wert*

### PERFORMANCE

Der Song ist frech und cool – konzentriere dich darauf, dein Gesicht und deine Stimme an die Höhen und Tiefen des Tracks anzupassen, um Kontrast zu erzeugen. Zeige deine Liebe zum Training mit Musik!

### PUMP-FACT

Die Nackenposition ist entscheidend, wenn du auf dem Step liegst und Trizeps Extensions und Pull-Over machst. Der Schlüssel ist, das Kinn einzuziehen und nicht zu überdehnen. Wenn die Teilnehmer viel Platz unter dem Nacken haben – ein kleines gefaltetes Handtuch unter dem Kopf kann helfen, dies zu korrigieren



# 06. ARME – BIZEPS

## GEWICHTSWAHL

Stange mit Warmup-Gewicht oder weniger  
2x mittlere bis große Scheiben

## TRACK-FOKUS

Trainiere klar und deutlich das Timing der Kombination. Cue die Ausführung des Bizeps Curl mit Präzision, um die Isolation zu gewährleisten. Verkaufe den Nutzen und das Gefühl der Musik.

## MUSKEL-FOKUS

**Bizeps Curl und Bizeps Row:** Bizeps

	MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.
<b>1</b>	0:05	Intro	2x8 Setup <b>SET-POSITION</b>	
	0:11	Instr / (Rhythm)	2x8 4/4 <b>BIZEPS CURL</b> SET Stance	1x
	0:16	V1 / <b>All</b> my life	4x8 3/1 Schrittstellung	4x
	0:28	<b>All</b> my life	4x8 1/1/2	4x
	0:41	C / Cause <b>I've</b> been	8x8 <b>KOMBI 1</b> (8cts) SET Stance 1x 1/1 <b>BIZEPS CURL</b> (4cts) 1x 1/1 <b>MID-RANGE BIZEPS CURL</b> (4cts)	8x
<b>2</b>	1:04	V2 / <b>I'm</b> not scared	4x8 3/1 <b>BIZEPS CURL</b> Schrittstellung	4x
	1:16	<b>I'm</b> not scared	4x8 1/1/2	4x
	1:28	C / Cause <b>I've</b> been	8x8 <b>KOMBI 1</b> SET Stance	8x
	1:52	Instr / (Guitar)	4x8 2/2 <b>BIZEPS ROW</b> (16cts) SET Stance	2x
	2:03	(Rhythm)	4x8 1/1 (8cts)	4x
	2:15	C / Cause <b>I've</b> been	16x8 <b>KOMBI 1</b>	16x
<b>3</b>	3:02	Br / The <b>machine</b>	1x8 <b>ÜBERGANG:</b> Nimm die Scheiben, bereit für <b>BIZEPS PLATE CURL</b> Option: Bleibe bei der Stange	
	3:05	V3 / <b>I'm</b> not scared	4x8 3/1 <b>BIZEPS PLATE CURL</b> Schrittstellung	4x
	3:17	<b>I'm</b> not scared	4x8 1/1/2	4x
	3:29	C / Cause <b>I've</b> been	8x8 <b>KOMBI 2</b> (16cts) SET Stance 1x 1/1 <b>ALT SINGLE-ARM PLATE CURL</b> L, R (8cts) 2x 1/1 <b>BIZEPS PLATE CURL</b> (8cts) Wenn du die Stange benutzt 1x 1/3 <b>BIZEPS CURL</b> (8cts) 2x 1/1 <b>BIZEPS CURL</b> (8cts)	4x
<b>4</b>	3:53	Instr / (Guitar)	4x8 2/2 <b>BIZEPS PLATE ROW</b> (16cts) SET Stance	2x
	4:05	(Rhythm)	4x8 1/1 (8cts)	4x
	4:17	C / Cause <b>I've</b> been	16x8 <b>KOMBI 2</b> (16cts) Letzte Wiederholung hoch und HALTEN	8x
			<b>ERHOLUNG:</b> Stange ablegen, Arme lockern, Bizeps Stretches	



# 06. MACHINE 5:12 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### 1 BIZEPS CURL

#### EBENE 1

Verwende Positions- und Ausführungs-Cues der Ebene 1, damit deine Teilnehmer sich mit dem richtigen Timing und ROM in der Kombination bewegen können.

- *Unterhand-Griff*
- **Füße unter die Hüften**
- **Bauchmuskeln anspannen, stehe stabil**
- **Hebe deine Brust** und fixiere deine Schultern in den hinteren Rippen
- **Bringe die Stange Richtung Schultern**
- **Zu den Oberschenkeln senken**
- 1 voller ROM, 1 mittlerer ROM
- *Bekomme ein Gefühl für die Kombi*

### 2 BIZEPS CURL / BIZEPS ROW

#### EBENE 1 / EBENE 2

Block 1 ist kurz, also coache weiterhin Ebene 1-Cues, um die Teilnehmer mit den Grundlagen vertraut zu machen. Verwende Ebene 2-Cues, die deinen Teilnehmern helfen, die Ausrichtung zu verbessern und die Präzision in der Bewegung zu erhöhen. Wenn wir uns auf die Position des Ellenbogens konzentrieren, hält dies die Last in den Zielmuskeln und bildet eine starke Basis in der Haltung, damit wir unsere Muskeln effektiv aufladen können. Der Song ist einprägsam – fühle ihn, setze ihn physisch und zeige deine Freude am Bizeps-Training!

#### BIZEPS CURL

- *Konzentrieren wir uns auf Ausrichtung und Präzision*
- **Ellbogen bleiben unter den Schultern**
- *Öffne die Arme ganz unten*
- *Lasse die Schultern nach unten fallen und beuge die Knie*
- *Spüre die starke Haltung, die Schultern nach hinten und unten*
- *Wenn du anfängst, es zu spüren – behalte den ROM*

#### BIZEPS PLATE ROW

- *Mache einen Boxenstopp; Bizeps Row*
- **Stange zu den Knien**
- **Stange zum Brustkorb**

### 3/4 BIZEPS PLATE ROW / BIZEPS PLATE CURL

#### EBENE 1 / EBENE 2 / EBENE 3

Da wir zu den Scheiben wechseln, verwende einfache Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Cues, um die Teilnehmer mit dem richtigen Timing und ROM und dem neuen Timing der Kombination in Bewegung zu bringen. Die Ermüdung setzt jetzt schnell ein, also bringe deinen Ebene 2/3 Coaching-Fokus ein, um das Erlebnis der Teilnehmer zu verbessern. Wenn du deine Coaching-Schwerpunkte vorbereitest, denke: WAS ist zu sagen; und denke darüber nach: WIE kannst du es sagen? Wie ist dein Vermittlungsstil? Bist du jemand, der schnell Verbindungen herstellen kann oder wirst du von der Musik und den Lyrics angetrieben, oder ein bisschen von beidem? Die Art und Weise, wie wir den Teilnehmern Informationen zur Verfügung stellen, ist entscheidend dafür, dass diese Informationen ankommen und für Veränderungen auf der Trainingsfläche sorgen können.

#### BIZEPS PLATE ROW

- *Ein weiterer Boxenstopp*
- *Row mit den Scheiben*
- *Gleiche Ziele – Knie und Rippen*
- *Fokus auf die Auswärtsdrehung der Handgelenke*
- *Drehen beim Ziehen*

#### BIZEPS PLATE CURL

- *Schrittstellung*
- **Bauchmuskeln anspannen, starker Stand**
- *Bizeps Curl 3/1*
- **Bringe die Scheiben ganz nach oben zu den Schultern**
- **Senke die Stange bis zu deinen Oberschenkeln**
- **Die Ellbogen bleiben unter den Schultern**
- *Neue Kombi – rechts, links und 2 Singles*
- *Wenn du die Stange benutzt – schnell, langsam und Single*

#### INTENSITÄT

Die Intensität dieses Tracks entsteht aus der zunehmenden Ermüdung in den Bizeps, die von leichten Erholungen in den Rows unterbrochen wird.

#### PUMP-FACT

Die Teilnehmer werden den Kontrast zwischen der Stange und den Plate Curls spüren. Die Stange fixiert die Position des Unterarms, während die Scheibe eine aktive Auswärtsdrehung ermöglicht, die die Art der Muskelaktivierung verändert.



# 07. BEINE – LUNGES

## GEWICHTSWAHL

Stange mit Warmup-Gewicht oder mehr

1x Kleine bis große Scheibe

OPTION: Körpergewicht

## TRACK-FOKUS

Der Fokus für diesen Track liegt darauf, die Aktivierung der hinteren Muskelkette im gesamten Track beizubehalten. Erkläre den Teilnehmern, dass es immer schwieriger ist, eine perfekte Haltung beizubehalten, während man die Technik ausführt, und dass genau das die Resultate bringt.

## MUSKEL-FOKUS

**Squat und Lunge:** Gluteus und Quadrizeps

	MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.	
1	0:05	Intro	3x8	Setup <b>BARBELL LUNGE L</b> R Fuß Schritt B	
	0:16	Instr / GTA	2x8	4/4 <b>BARBELL LUNGE L</b>	1x
	0:24	V1 / <b>Pa</b> 'los gansters	4x8	3/1	4x
	0:40	C / _ Buscando	4x8	1/1	8x
	0:55	V2 / <b>Buscando</b>	4x8	2/2	4x
	1:11	<b>Dale</b> cosa	4x8	1/1/2	4x
	1:26	_ Scream ayo	4x8	1/1	8x
	1:42	<b>Pa</b> 'los gansters	4x8	3x <b>PULSE BARBELL LUNGE L</b> (8cts)	4x
	1:57	Rep / Buscando	2x8	<b>ERHOLUNG:</b> Beine lockern, L Fuß Schritt B für <b>BARBELL LUNGE R</b>	
2	2:05	Br / Lo que es	2x8	4/4 <b>BARBELL LUNGE R</b>	1x
	2:13	V3 / <b>Pa</b> 'los gansters	4x8	3/1	4x
	2:28	C / _ Buscando	4x8	1/1	8x
	2:44	V4 / <b>Buscando</b>	4x8	2/2	4x
	2:59	<b>Dale</b> cosa	4x8	1/1/2	4x
	3:15	_ Scream ayo	4x8	1/1	8x
	3:30	<b>Pa</b> 'los gangsters	4x8	3x <b>PULSE BARBELL LUNGE</b> (8cts)	4x



# 07. BEINE – LUNGES

	MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.	
	3:46	Instr / (Trumpets)	4x8	<b>ÜBERGANG:</b> Stange ablegen, Scheibe vor die Schlüsselbeine oder Körpergewicht	
	4:02	V5 / Pa'los gansters	8x8	<b>KOMBI 1</b> (16cts) 1x 1/1 <b>BACKWARD-STEPPING LUNGE L</b> (4cts) Scheibe vor die Schlüsselbeine 1x 1/1 <b>PLATE FRONT SQUAT MID Stance</b> (4cts) 1x 1/1 <b>BACKWARD-STEPPING LUNGE R</b> (4cts) 1x 1/1 <b>PLATE FRONT SQUAT MID Stance</b> (4cts)	4x
	4:33	V6 / Boys getting hotter	8x8	<b>KOMBI 2</b> (16cts) 2x <b>PULSE BACKWARD-STEPPING LUNGE L</b> (4cts) 1x 1/1 <b>PLATE FRONT SQUAT MID Stance</b> (4cts) 2x <b>PULSE BACKWARD-STEPPING LUNGE R</b> (4cts) 1x 1/1 <b>PLATE FRONT SQUAT MID Stance</b> (4cts) Option: Bleibe bei der <b>KOMBI 1</b>	4x
3	5:04	Scream ayo	12x8	<b>KOMBI 3</b> (16cts) 2x <b>PULSE BACKWARD-STEPPING LUNGE L</b> (4cts) 2x <b>PULSE PLATE FRONT SQUAT MID Stance</b> (4cts) 2x <b>PULSE BACKWARD-STEPPING LUNGE R</b> (4cts) 2x <b>PULSE PLATE FRONT SQUAT MID Stance</b> (4cts) Option: Bleibe bei <b>KOMBI 1</b> oder <b>KOMBI 2</b> <b>ERHOLUNG:</b> Beine lockern, Quadrizeps-Stretches	6x



# 07. BUSCANDO 6:00 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### 1 BARBELL LUNGE

#### EBENE 1

Der Barbell Lunge ist zurück, und der Satz ist lang. Nutze deshalb einfache Cues, um die Position und Ausführung des Lunge zu coachen. Die Musik ist lebhaft und damit die Cues auch wirklich landen, denke immer "ein Cue nach dem anderen", damit alle Teilnehmer bei dir bleiben; dies ermöglicht es ihnen, ihre eigene Technik zu finden, wie sie eine gute Haltung beibehalten können!

- *Stangen hoch, auf den fleischigen Teil des oberen Rücken*
- **Langer Schritt zurück**
- **Bauchmuskeln anspannen und Brust aufrecht**
- **Hüften und Schultern gerade**
- **Drücke dich aus der vorderen Ferse ab**
- *Behalte die Bewegung bei*
- *Knie in der oberen Position soft*
- *Vorderes Knie über dem Fußgelenk*
- **Vorderer Oberschenkel parallel**
- *Senken und stoppen*
- *Wenn du die Stange senkst, aktiviere den oberen Rücken*
- *Halte die Stange und lasse das Training im hinteren Teil des Körpers*
- *Anstatt zu federn, drücken wir die Stange mit Muskelkraft*

### 2 BARBELL LUNGE

#### EBENE 2 / EBENE 3

Wenn du Ebene 2 Coaching anwendest, hilft es den Teilnehmern, im Training zu bleiben, besonders wenn die Übungen so herausfordernd wie Lunges sind. Gewinne ihre Aufmerksamkeit und vermittele ihnen deine Botschaft auf deine eigene authentische Art und Weise. Während du unterrichtest, motivierst du und, was am wichtigsten ist, verbindest die Teilnehmer mit ihrem Körper. Achte darauf, dass sie lernen, indem du Fragen stellst. So wird deine Verbindung zu ihnen intensiviert und du beziehst sie in die Erfahrung mit ein.

- *Langer Schritt zurück mit dem anderen Bein*
- *Hältst du die Stange immer noch?*
- *Das wird die hinteren Muskeln aktivieren, also halte die Stange*
- *Spanne deine Hüften und Gesäßmuskeln an*
- *Spüre, wie der Gluteusmuskel die Bewegung antreibt*
- *Der Core, die Hüften und die Gesäßmuskulatur sind angespannt; als ob du deine Hüftknochen zueinanderziehen wolltest*
- *Dies führt zu einer perfekten Ausrichtung und hilft uns, wenn wir sinken*

### 3 BACKWARD-STEPPING LUNGE / PLATE FRONT SQUAT

#### EBENE 1 / EBENE 2 / EBENE 3

Wir beginnen diesen Block mit der Lunge & Midstance-Kombi. Der Schlüssel zu einem perfekten Lunge ist ein langer Schritt nach hinten, um eine gute aufrechte Haltung zu haben. Trainiere deine Class mit klaren Timing-Tipps, damit sich alle gut im Gefühl von Lunge und Squat bewegen können; coache als Nächstes, dass sie so tief wie möglich in der unteren Position von Squat und Lunge bleiben, wenn der Pulse kommt. Gib ihnen die Option, die Intensität zu verringern, indem sie die Scheibe ablegen! Der Schlüssel ist, alle dazu zu motivieren, im Spiel zu bleiben. Verkaufe deiner Class den Nutzen dieses Trainings – das Brennen in den Muskeln, das unsere Beine formt und strafft – und Sorge dafür, dass ihr alle Spaß habt. Hilf deinen Teilnehmern mit vielen motivierenden Ebene 3-Cues auf deine eigene Art und Weise, bis zum Ende durchzuhalten!

- *Wir haben eine Sequenz*
- *Die Scheibe hoch vor die Schlüsselbeine*
- *Brust hoch Richtung Scheibe*
- *Füße hüftbreit auseinander*
- *Langer Schritt zurück*
- *Mid-Stance Squat*
- **Hüften nach hinten und unten schieben**
- *Ziehe die Schulterblätter zusammen*
- **Spanne den Core an**
- *Lasse die Gesäßmuskeln die Hauptlast der Arbeit tragen*
- **Po knapp über die Knielinie**
- *Senke die Scheibe, wenn du die Brust senkst*
- **Vorderer Oberschenkel parallel beim Lunge**
- *2 Pulses in der tiefen Position, dann Squat*
- *Verwende die Scheibe als Erinnerung daran, die Schlüsselbeine und Brust aufrecht zu halten*
- *Bleibe im gesamten Squat aufrecht*
- *1 weitere Option: Pulse Lunge und Pulse Squat*
- *Knie gebeugt halten*
- *Halte die Belastung in den Beinen*

#### INTENSITÄT

Wenn wir am Ende des Tracks eine Reihe von dynamischen Lunges machen (den statischen Lunges folgend), wird dies noch einmal einen Kick bringen, da wir mehr Stabilisatoren

#### PUMP-FACT

Die Herausforderung bei der Kombination von Squats und Lunges ist die Änderung der Haltung. Die beste Squat-Mechanik tritt auf, wenn die Füße weiter als hüftbreit stehen, während hüftbreit die beste Position für den Lunge ist.



# 08. SCHULTERN

## GEWICHTSWAHL

REGULÄRE TN: Stange mit Warmup-Gewicht oder mehr

2x kleine bis mittlere Scheiben

## TRACK-FOKUS

Coache deutlich das Positions- und Ausführungs-Setup der Übungen für gute Technik und sei superklar, denn die Übergänge sind schnell. Verkaufe deinen Teilnehmern den Nutzen dieses Trainings, damit sie im Workout bleiben.

## MUSKEL-FOKUS

**Stangen-Training:** Deltamuskeln, Trapezemuskeln

**Scheiben-Training:** Muskeln des oberen Rücken, hintere Deltamuskeln, Rotatorenmanschette

**Pushups:** Brustmuskeln, Trizeps, Deltamuskeln und Core

	MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.	
1	0:05	Intro / (Synth clap)	4x8	Setup <b>STEHENDER UPRIGHT ROW SET Stance SHOULDER ROLL</b>	4x
	0:20	I'm losing it	4x8	2/2 <b>STEHENDER UPRIGHT ROW SET Stance</b>	4x
	0:35	(High synth pulse)	4x8	1/1	8x
	0:50	I'm losing it	4x8	2/2	4x
2	1:04	(Windup)	4x8	4/4 <b>HANG CLEAN</b> (16cts) <b>SET Stance</b> 6cts up, 2cts Clean & Reverse, 8cts down Übergang in <b>STEHENDER SHOULDER O/H PRESS</b> auf letzte 2cts	2x
	1:20	I'm losing it	4x8	1/1 <b>STEHENDER SHOULDER O/H PRESS</b> Schrittstellung	8x
	1:34	(High synth pulse)	4x8	1/1 <b>STEHENDER PUSH PRESS SET Stance</b> Übergang in <b>HANG CLEAN</b> auf letzte 2cts	8x
3	1:49	(Windup)	4x8	4/4 <b>HANG CLEAN</b> (16cts) Übergang in <b>STEHENDER SHOULDER O/H PRESS</b> auf letzte 2 cts	2x
	2:04	I'm losing it	4x8	1/1 <b>STEHENDER SHOULDER O/H PRESS</b> Schrittstellung	8x
	2:19	(High synth pulse)	4x8	1/1 <b>STEHENDER PUSH PRESS SET Stance</b>	8x
4	2:34	I'm losing it	2x8	<b>ÜBERGANG:</b> auf den Boden, Scheibe nehmen, bereit für <b>KNIENDER SIDE RAISE</b> , L Bein F	
	2:41	(Low pulse B up)	2x8	2/2 <b>KNIENDER SIDE RAISE</b> L Bein F	2x
	2:50	(Windup)	8x8	2/2 <b>KNIENDER SIDE ROTATOR RAISE</b> (16cts) Nach F lehnen, bereit für <b>KNIENDER REAR DELTOID RAISE</b> auf letzte 2 cts	4x
	3:19	I'm losing it	4x8	1/1 <b>KNIENDER REAR DELTOID RAISE</b>	8x
	3:34	(High synth pulse)	4x8	3x <b>KNIENDER PULSE REAR DELTOID RAISE</b> (8cts) Nutze die letzten 4cts als Übergang auf den Boden für <b>PUSHUP</b>	4x
	3:47	(High synth pulse)	4¼x8	1/1 <b>PUSHUP</b> Option: Kniend, auf Knien oder Zehen Letzte Wdh. nach unten und <b>HALTEN.</b>	9x



# 08. SCHULTERN

	MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.	
	4:03	I'm losing it	2½x8	<b>ÜBERGANG:</b> Scheibe nehmen, bereit für <b>KNIENDER SIDE RAISE</b> , R Bein F	
	4:13	(Low pulse B up)	2x8	2/2 <b>KNIENDER SIDE RAISE</b> R Bein F	2x
	4:20	(Windup)	8x8	4/4 <b>KNIENDER SIDE ROTATOR RAISE</b> (16cts) Nach F lehnen, bereit für <b>KNIENDER REAR DELTOID RAISE</b> auf letzte 2 cts	4x
<b>5</b>	4:50	I'm losing it	4x8	2/2 <b>KNIENDER REAR DELTOID RAISE</b>	8x
	5:05	(High synth pulse)	4x8	3x <b>KNIENDER PULSE REAR DELTOID RAISE</b> (8cts) Nutze die letzten 4cts als Übergang auf den Boden für <b>PUSHUP</b>	4x
	5:19	(High synth pulse)	4¼x8	1/1 <b>PUSHUP</b> Option: Kniend, auf Knien oder Zehen Letzte Wdh. nach unten und <b>HALTEN</b> <b>ERHOLUNG:</b> Arme lockern, Schultern rollen, Schulter-Stretches	9x



# 08. LOSING IT 5:42 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### 1 STEHENDER UPRIGHT ROW

#### EBENE 1

Fokus auf Timing, Zielzonen und ROM für den Upright Row, damit deine Class die Übungen großartig ausführt. Der Schlüssel in der Upright Row ist, die Brust aufrecht zu halten und eine gute Haltung zu bewahren.

- **SET-Position**
- *Hände schulterbreit auseinander, Upright Row*
- *Ziehe die Schultern nach unten zu den hinteren Rippen*
- **Stange nah am Körper**
- **Ziel – unterer Brustbereich**
- **Führe die Bewegung mit den Ellbogen**
- *Ziehe die Schulterblätter in der oberen Bewegungsposition zusammen*
- **Hebe die Brust**
- *Halte die Brust aufrecht*
- *Spüre das Tempo*
- *Lade die Deltamuskel auf*

### 2 HANG CLEAN / STEHENDER SHOULDER OVERHEAD PRESS / STEHENDER PUSH PRESS

#### EBENE 1

Wenn wir die Übungen ändern, können die Teilnehmer länger im Training bleiben. Coache die Grundlagen von Ebene 1 - Timing, Zielzonen und ROM - damit deine Class sich in dieser Runde gut bewegen kann. Das Timing zu zählen und die Hüften nach hinten zu schieben, ist der Schlüssel für die Ausführung des Hang Clean.

#### HANG CLEAN

- *Langsamer Clean*
- *1, 2, 3, 4, 5, 6, auffangen und langsam nach unten*
- *Langsam hoch mit einem schnellen fast Clean*
- **Stange bleibt nah**
- **Ellbogen führen**
- **Leichte Beugung im Knie**

#### STEHENDER SHOULDER OVERHEAD PRESS

- *Schneller Clean und Overhead-Press*
- *Vom Kinn aus, gerade durch die Decke.*
- *Halte die Ellbogen nah am Körper*
- *Fixiere deine Basis*
- **Spanne die Bauchmuskeln fest an**
- **Ellbogen etwas vorn**

#### STEHENDER PUSH PRESS

- *Schritt ran*
- *Push Press*
- **Schlüsselbeine zur Decke**
- *Abfangen auf dem Weg nach unten*
- **Aus den Beinen heraus drücken**
- **Im Press die Bauchmuskeln fest anspannen**

### 3 HANG CLEAN / STEHENDER SHOULDER OVERHEAD PRESS / STEHENDER PUSH PRESS

#### EBENE 2

Block 3 ist eine Wiederholung des zweiten Blocks, konzentriere dich also darauf, die Ausführung zu beherrschen, damit die Teilnehmer die Bewegungen ausprobieren können. Und verkaufe den Nutzen von Integration und Isolation. Wie wirst du dich mit deinen Teilnehmern am Ende dieses Blocks verbinden und sie motivieren?

#### HANG CLEAN

- *Die Stange geht den ganzen Weg nach unten*
- *Zurück in den langsamen Clean*
- *1, 2, 3, 4, 5, 6, Hüften zurück*
- *Benutze die Beine*
- *Schnelle Ellbogen*

#### STEHENDER SHOULDER OVERHEAD PRESS

- *Der Press kommt*
- *Schneller Clean*
- *Stabilisiere den Unterkörper, um die Schultern zu isolieren*
- *Presse die Stange hoch*

#### STEHENDER PUSH PRESS

- *Push Press – du kennst es*
- *Integrieren*
- *Aus den Beinen heraus pressen*
- *Presse die Langhantel hoch*



## 08. LOSING IT 5:42 Minuten

### 4 / 5 KNIENDER SIDE RAISE / KNIENDER SIDE ROTATOR RAISE / KNIENDER REAR DELTOID RAISE / PUSHUPS

#### EBENE 1 / EBENE 2 / EBENE 3

Coache die Grundlagen des Ebene 1 Coachings – Timing, Zielzonen und ROM – damit sich alle in diesem Block gut bewegen können. Die Übergänge sind schnell, halte es daher einfach. Sobald sich die Teilnehmer im vierten Block gut bewegen, ist Block 5 eine Wiederholung. Coache hier Ebene 2-Cues, die den Teilnehmern helfen, ihre Ausführung zu verbessern und die Intensität zu erhöhen. Konzentriere dich darauf, jede Übung perfekt auszuführen, um den Nutzen zu maximieren. Es gibt nur 8 Pushups, um den Block zu beenden. Ermutige alle dazu, ihr Bestes zu geben. Im letzten Block benutzt du eine Mischung aus Connecting, Motivation und Lehre, um alle im Workout zu halten. Achte auf deine Teilnehmer und coache so, dass es ihren Bedürfnissen entspricht. Auf diese Weise verbesserst du ihr Erlebnis.

#### KNIENDER SIDE RAISE

- Stange ablegen, Scheiben nehmen
- Wir trainieren nun die Schulterseiten
- **Brust aufrecht**
- **Ellbogen führen**
- **Die Ellbogen stoppen knapp unter der Schulterlinie**
- Nimm die Arme weiter auseinander, wenn du mehr Intensität willst

#### KNIENDER SIDE ROTATOR RAISE

- Hoch, öffnen, wieder nach unten
- Ellbogen knapp unter der Schulterlinie
- **Schulterblätter zusammenziehen**
- **Halte die Ellbogen hoch**
- **Brusthöhe**
- Ziehe die Schulterblätter zusammen
- Bei diesem Satz dreht sich alles um das Gefühl – spüre die Muskeln
- Eine super Übung - es geht um die Stabilisierung
- Spüre, wie die Musik uns in die Intensität hineinzieht
- Hier kommt der Stachel

#### KNIENDER REAR DELTOID RAISE

- Kippe aus der Hüfte vor
- **Core anspannen, aufrecht Brust**
- **Schultern nach hinten und unten**
- **Führe mit den Ellbogen**
- Ellbogen knapp unter Schulterhöhe
- **Schulterblätter zusammenziehen**
- **Kinn eingezogen, Blick nach vorn**
- **Halte den Rumpf nach vorn in einem 45°-Winkel, um die hinteren Deltamuskeln zu isolieren**
- Wir verlieren es nicht, wir gewinnen es
- Alles über den Kraftaufbau in der Körperrückseite und jeder will ein tolles Paar Schultern
- Wenn du etwas mehr Herausforderung willst, versuche, die Scheiben weiter zu nehmen und kämpfe, um den Pulse in der oberen Position zu halten

#### PUSHUPS

- Scheiben ablegen, Pushups
- Hände außerhalb der Schultern
- Auf Knien oder Zehen – es gibt nur 8
- Schultern weg von den Ohren
- **Bauchmuskeln anspannen**
- **Brust bis auf Ellbogenhöhe**
- Durch den Boden schieben
- Der ganze Körper brennt

#### INTENSITÄT

Der Intensitätsschub kommt bei diesem Track von den großen zusammengesetzten Bewegungen. Die Kombination von Cleans, Push Presses etc. mit den isolierenden Side Raises und Rotator Raises ermöglicht es uns, die Intensität über den gesamten Track oben zu halten.

#### PUMP-FACT

Die wichtigsten Komponenten des Hang Clean sind das Halten der Stange nahe am Körper und das Umsetzen der Stange mit einer schnellen Ellbogenbewegung, wenn die Ellbogen gerade so unter die Schultern kommen.



# 09. BAUCH – CORE

## GEWICHTSWAHL

1x kleine bis mittlere Scheibe

## ZEIGE

Plate Crunch-Kombi

## TRACK-FOKUS

Fokus auf einfaches Coaching der Ausführung für alle Übungen. Denke: "Immer nur einen Cue nach dem anderen", damit die Teilnehmer ihn hören und anwenden können. Hilf ihnen, sobald sie die Übungen beherrschen, zu verstehen, wie man die Intensität steigert oder verringert.

## MUSKEL-FOKUS

**Hip Bridge:** Gluteusmuskeln

**Hover:** Rectus abdominis, schräge Bauchmuskeln

**Crunches:** Rectus abdominis, schräge Bauchmuskeln

	MUSIK	SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.
1	0:05 Intro	2x8 Setup <b>C-CRUNCH</b>	
	0:15 V1 / Báilame como	2x8 2/2 <b>C-CRUNCH</b>	2x
	0:25 Rumba	2x8 1/1	4x
2	0:35 V2 / Báilame como	2x8 2/2 <b>C-CRUNCH</b>	2x
	0:45 Taki taki, quieres	6x8 1/1	12x
	1:15 Báilame como	2x8 <b>PULSE C-CRUNCH</b> (2cts) Beine strecken auf letzte 2cts	8x
	1:25 Rumba	2x8 <b>PULSE PLATE LIFT MIT GESTRECKTEN BEINEN</b> (2cts) Scheibe über Schulter auf letzte 4cts	8x
3	1:35 V3 / You <b>say</b> you	4x8 1/1 <b>SINGLE-LEG HIP BRIDGE</b> L, R (8cts)	4x
	1:55 Got <b>no</b> class	8x8 3x <b>PULSE SINGLE-LEG HIP BRIDGE</b> L, R (16cts)	4x
4	2:35 Be careful	2x8 <b>ÜBERGANG: in HOVER</b>	
	2:45 Ohhhhh	2x8 <b>SLOW HOVER TAP</b> L, R (8cts) Tap L Fuß raus und ran (4cts, Tap R Fuß raus und ran (4cts) Option: Auf Zehen oder Knien	2x
	2:55 Party, fiesta	2x8 <b>SCHNELLER HOVER TAP</b> L, R (4cts) Option: Bleibe beim <b>LANGSAMEN HOVER TAP</b>	4x
	3:05 Rumba	6x8 <b>HOVER LIFT</b> L, R (4cts) Option: Bleibe beim <b>LANGSAMEN ODER SCHNELLEN HOVER TAP</b>	12x



# 09. TAKI TAKI 3:42 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### 1 C-CRUNCH

#### EBENE 1

Coache das Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Setup für den C-Crunch mit klaren Timing-Cues.

- *Lege dich hin*
- *Füße nahe am Po*
- *Scheibe zur Stirn*
- **Rippen zu den Hüfte schieben**
- **Spanne deine Bauchmuskeln an**
- **Unterer Rücken drückt Richtung Boden, während du dich senkst**
- **Ziehe das Kinn ein**, damit du deinen Nacken schützt
- **Knie über die Hüften und Schienbeine parallel zueinander**

### 2 C-CRUNCH / PULSE CRUNCH

#### EBENE 1 / EBENE 2

Der erste Block ist kurz, also coache weiterhin die Ausführung und das Timing für den C-Crunch. Wir ergänzen den C-Crunch mit Puls und langen Hebeln, um die oberen und unteren Bauchmuskeln herauszufordern. Verbinde die Teilnehmer mit den arbeitenden Muskeln und verkaufe die Vorteile dieses Trainings.

#### C-CRUNCH

- *Zurück im langsamen 2/2*
- *Jedes Mal, wenn du crunchst, spürst du, wie die Rippen zu den Hüften ziehen*
- *Das ist dein Sixpack*
- *Fühle deinen unteren Rücken*
- *Stelle jedes Mal, wenn die Füße den Boden berühren, diese Verbindung her und halte den unteren Rücken Richtung Boden*

#### PULSE CRUNCH

- *Bleibe oben in deinem C-Crunch und pulsiere*
- *Rippen verbinden sich mit den Hüften*
- *Wenn du mehr willst, strecke die Beine*
- *Scheibe über die Schultern, um die oberen Bauchmuskeln zu belasten*

### 3 SINGLE HIP BRIDGE

#### EBENE 1 / EBENE 2 / EBENE 3

Dies ist eine großartige Ausdauerübung, um den Fokus von vorn nach hinten zu verlagern

Coache zuerst die Basics, steigere dann die Intensität und verkaufe den Nutzen für die hintere Muskelkette.

#### SINGLE-LEG HIP BRIDGE

- *Neue Bewegung: Single Hip Bridge*
- *Scheibe zur Brust*
- *Das vordere Bein hochheben und senken*
- *Beine wechseln*
- **Spanne den Po an, um die Hüften hochzuheben**
- *Presse dich aus den Fersen hoch, um die Gesäßmuskulatur zu spüren*
- *So hoch wie du kannst*
- *Das Knie geht gerade nach oben*
- **Hüften gerade**
- *Es ist hart, aber das sind alle Muskeln der hintere Muskelkette, die zusammenarbeiten*
- *Wir wollen das tun, damit wir in unserer nächsten BODYPUMP Class stärker sind*
- *Großartige einseitige Ausdauer, denn wir haben immer eine Seite, die stärker ist als die andere*
- *Immer aus den Hüften heraus drücken*

### 4 HOVER TAP / HOVER LIFT

#### EBENE 1 / EBENE 2 / EBENE 3

Wir ändern die Übung in einen Hover Tap, um den Core herauszufordern Coache präzise die Position und Ausführung aller Ebenen (auf dem Knie, den Zehen, langsam, schnell – Fuß am Boden oder abgehoben), damit du niemanden zurückschlässt. Motiviere sie, mit diesem coolen Song abzuschließen.

#### HOVER / HOVER LIFT

- *Scheibe ablegen*
- *Wir kommen in den Hover*
- **Ellbogen unter die Schultern**
- *Auf Knien oder Zehen*
- **Bauchmuskeln anspannen, um die Körpermitte zu unterstützen**
- *Vorderes Bein heraus und wieder rein*
- **Spanne fest an, um alles gerade und stabil zu halten**
- *Etwas schneller, wenn du willst, denn es ist eine Fiesta*
- *Eine weitere Stufe für die Hardcore-Teilnehmer*
- *Hebe den Fuß vom Boden hoch*
- *Spanne den Po an, um die Hüften gerade zu halten*
- *Schiebe die Unterarme nach unten, um die Schultern zu stärken*



# ALT 09. BAUCH – CORE

## GEWICHTSWAHL

1x kleine bis mittlere Scheibe

## ZEIGE

Plate Crunch-Kombi

## TRACK-FOKUS

Fokus auf einfaches Coaching zur Ausführung aller Übungen. Denke "Immer einen Cue nach dem anderen", damit die Teilnehmer ihn hören und anwenden können. Hilf ihnen, sobald sie die Übungen beherrschen, zu verstehen, wie man die Intensität steigert oder reduziert.

## MUSKEL-FOKUS

**Hip Bridge:** Gluteusmuskeln

**Crunches:** Rectus abdominis, schräge Bauchmuskeln

	MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.	
1	0:05	Intro / _ Sophia	2x8	Set <b>C CRUNCH</b>	
	0:15	V1 / Oh, <b>Baby</b> I'm thinkin'	4x8	2/2 <b>C CRUNCH</b>	4x
	0:35	<b>Hola</b> , comment	2x8	3/1	2x
	0:45	C / If you want to <b>on</b>	4x8	1/1	8x
	1:05	Instr / _ La la la	2x8	<b>PULSE C CRUNCH</b> (2cts)	8x
2	1:16	V2 / <b>Baby</b> , just hush	4x8	2/2 <b>C CRUNCH</b>	4x
	1:36	C / If you want to <b>on</b>	4x8	1/1	8x
	1:56	Instr / _ La la la	2x8	<b>PULSE C CRUNCH</b> (2cts) Scheibe zur Brust auf den letzten 4cts	8x
3	2:06	(Rap)	4x8	Übergang in <b>SINGLE LEG HIP BRIDGE</b> auf erste 8cts 1/1 <b>SINGLE LEG HIP BRIDGE</b> L R (8cts)	3x
	2:26	Ref / <b>Oh</b> la	2x8	1/1 <b>SINGLE LEG HIP BRIDGE</b> L R (8cts)	2x
	2:36	C / If you want to <b>on</b>	8x8	3x <b>PULSE SINGLE LEG HIP BRIDGE</b> L R (16cts)	4x



ALT

## 09. 1, 2, 3 3:20 Minuten

### TECHNIK & COACHING

#### 1 C-CRUNCH / PULSE CRUNCH

##### EBENE 1

Coache das Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Setup des C-Crunch mit klaren Timing-Cues.

- *Lege dich hin*
- *Füße nahe am Po*
- *Scheibe zur Stirn*
- **Rippen Richtung Hüfte schieben**
- **Spanne die Bauchmuskeln an**
- **Unterer Rücken presst in Richtung Boden nach unten, während du dich senkst**
- **Ziehe das Kinn ein**, damit du den Nacken schützen kannst
- **Knie über Hüfte und Schienbeine parallel**

#### 2 C-CRUNCH / PULSE CRUNCH

##### EBENE 1 / EBENE 2

Der erste Block ist kurz, also coache weiterhin die Ausführung und das Timing für den C-Crunch. Wir ergänzen den C-Crunch mit Pulses und langen Hebeln, um die oberen und unteren Bauchmuskeln herauszufordern. Verbinde die Teilnehmer mit den arbeitenden Muskeln und verkaufe die Vorteile dieses Trainings.

#### C-CRUNCH

- *Zurück im langsamen 2/2*
- *Jedes Mal, wenn du crunchst, spürst du, wie die Rippen zu den Hüften ziehen*
- *Das ist dein Sixpack*
- *Fühle deinen unteren Rücken*
- *Stelle jedes Mal, wenn die Füße den Boden berühren, diese Verbindung her und halte den unteren Rücken Richtung Boden*

#### PULSE CRUNCH

- *Bleibe oben in deinem C-Crunch und pulsiere*
- *Rippen verbinden sich mit den Hüften*
- *Scheibe über die Schultern, um die oberen Bauchmuskeln zu belasten*

#### 3 SINGLE HIP BRIDGE

##### EBENE 1 / EBENE 2 / EBENE 3

Dies ist eine großartige Ausdauerübung, um den Fokus von vorn nach hinten zu verlagern

Coache zuerst die Basics, steigere dann die Intensität und verkaufe den Nutzen für die hintere Muskelkette.

#### SINGLE-LEG HIP BRIDGE

- *Neue Bewegung: Single Hip Bridge*
- *Scheibe zur Brust*
- *Das vordere Bein hochheben und senken*
- *Beine wechseln*
- **Spanne den Po an, um die Hüften hochzuheben**
- *Presse dich aus den Fersen hoch, um die Gesäßmuskulatur zu spüren*
- *So hoch wie du kannst*
- *Das Knie geht gerade nach oben*
- **Hüften gerade**
- *Es ist hart, aber das sind alle Muskeln der hintere Muskelkette, die zusammenarbeiten*
- *Wir wollen das tun, damit wir in unserer nächsten BODYPUMP Class stärker sind*
- *Großartige einseitige Ausdauer, denn wir haben immer eine Seite, die stärker ist als die andere*
- *Immer aus den Hüften heraus pressen*



# 10. COOLDOWN

## TRACK-FOKUS

Verbinde deine Teilnehmer mit der Musik und Bewegung, damit jede bearbeitete Muskelgruppe gedehnt werden kann

	MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.
1	0:05	Intro	2x8	Setup <b>KINDSPOSE</b>
	0:16	V1 / _ I'm young for	4x8	<b>KINDSPOSE</b>
	0:36	PC / I won't <b>stop</b>	4x8	<b>SITZENDER HÜRDENLÄUFER-STRETCH R</b>
	0:57	Br	½x8	Übergang in <b>KNIENDEN HÜFTBEUGER-STRETCH L</b>
	0:59	C / _ Hella, hella	2x8	<b>KNIENDER HÜFTBEUGER-STRETCH L</b> R Bein F, Hände auf Hüften
1:10	(Distorted vocals)	2x8	<b>KNIENDER HAMSTRING-STRETCH R</b>	
2	1:21	V2 / _ Some people	4x8	<b>KNIENDER OBERER RÜCKEN-STRETCH</b> Arme F strecken und vorn kreuzen
	1:41	PC / I won't <b>stop</b>	4x8	<b>SEATED HURDLER STRETCH L</b>
	2:02	Br	½x8	Übergang in <b>KNIENDER HÜFTBEUGER-STRETCH R</b>
	2:05	C / _ Hella, hella	2x8	<b>KNIENDER HÜFTBEUGER-STRETCH R</b> L Bein F, Hände auf Hüften
	2:16	(Distorted vocals)	2x8	<b>KNIENDER HAMSTRING-STRETCH L</b>
3	2:26	V3 / _ Gimme release	2x8	<b>STEHENDER QUADRIZEPS-STRETCH R</b>
	2:36	_ Give it to me	2½x8	<b>STEHENDER QUADRIZEPS-STRETCH L</b>
	2:49	C / <b>Ooooohhh</b>	4x8	<b>STEHENDER ITB-STRETCH L, R</b>
	3:10	(Distorted vocals)	2x8	<b>STEHENDER BRUST-STRETCH</b> Arme weit öffnen
	3:20	(Distorted vocals)	2x8	<b>STEHENDER FRONT DELTA-STRETCH</b> Arme hinten verschränken, Brust heben



# 10. WANT TO 3:42 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### COACHING-TIPPS

- Beschreibe, wie man sich dehnt und wo man es fühlen sollte
- Lobe deine Teilnehmer für den Einsatz, den sie heute in das Training gesteckt haben, und gratuliere ihnen zum Erreichen der Ziellinie!



45-MIN FORMAT

# 05. TRIZEPS/BIZEPS

## GEWICHTSWAHL

Trizeps: 1x mittlere bis schwere Scheiben

Bizeps: Stange mit Warmup-Gewicht oder mehr

## TRACK-FOKUS

Coache die Übergänge gut, so dass die Class die verschiedenen Übungen leicht ausführen kann. Coache mit Ebene 1-Cues im jeweils ersten Satz klar und deutlich, wie die Übung ausgeführt wird. Die zweiten Sätze sind deine Gelegenheit, um Intensität, Nutzen und Motivation in dieses Training zu bringen.

## MUSKEL-FOKUS

**Kniende Plate Overhead Extension:** Trizeps

**Walking Trizeps Pushups:** Trizeps und Deltamuskeln

**Bizeps Curls:** Bizeps

	MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.	
	0:05	Intro	4x8	Setup für <b>TRIZEPS PUSHUP</b>	
<b>1</b>	0:20	Rep / <b>Free</b> yourself	16x8	1/1 <b>WALKING TRIZEPS PUSHUP</b> M, L, M, R (32cts) Option: Kniend, auf Knien oder Zehen Auf Zehen in den letzten 8x8 cts	4x
	1:22	Instr / (Sirens)	4x8	<b>KOMBI</b> (8cts) 2x <b>MOUNTAIN CLIMBER</b> L, R (4cts) 1x 1/1 <b>TRIZEPS PUSHUP</b> (4cts)	4x
<b>2</b>	1:37	Rep / <b>Free</b> yourself	4x8	1/1 <b>WALKING TRIZEPS PUSHUP</b> M, L, M, R (32cts)	1x
	1:52	Instr / (Sirens)	4x8	<b>KOMBI</b> (8cts)	4x
<b>3</b>	2:08	(Rhythm)	2x8	<b>ÜBERGANG:</b> Scheibe nehmen bereit für <b>KNIENDE PLATE O/H TRIZEPS EXTENSION</b>	
	2:15	(Distorted synth)	6x8	2/2 <b>KNIENDE PLATE O/H TRIZEPS EXTENSION</b> (8cts)	6x
	2:39	Ref / (Low rhythm/ beat)	8x8	1/1	16x
<b>4</b>	3:09	Rep / <b>Free</b> yourself	2x8	<b>ÜBERGANG:</b> Nimm die Stange, bereit für <b>BIZEPS CURL SET</b> Stance	
	3:17	Rep / <b>Free</b> yourself	6x8	2/2 <b>BIZEPS CURL SET</b> Stance	6x
	3:40	Instr / (Sirens)	8x8	8x <b>MID-RANGE PULSE BIZEPS CURL</b> (16cts)	4x
	4:11	(Low)	4x8	4/4 <b>BIZEPS CURL</b>	2x
	4:26	Rep / <b>Free</b> yourself	8x8	1/1 <b>BIZEPS CURL</b>	16x
				<b>ERHOLUNG:</b> Trizeps und Bizeps-Stretches	



45-MIN FORMAT

# 05. FREE YOURSELF 5:14 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### 1 WALKING TRIZEPS PUSHUP / MOUNTAIN CLIMBERS

#### EBENE 1

Coache die Grundlagen für Timing, Zielzonen und ROM in diesem ersten Block. Die Übergänge sind schnell, so dass deutliche Cues die Richtung klar vorgeben.

#### WALKING TRIZEPS PUSHUP

- *Optionen: Starte mit den Knien unter den Hüften, Ellbogen beugen, Walk herüber, oder auf den Füßen*
- 1 Pushup, Walk herüber
- **Die Ellenbogen bleiben eng**
- **Brust Ellbogenhöhe**
- **Bauchmuskeln anspannen, während wir uns bewegen**
- Herausforderung auf Zehenspitzen
- Jedes Mal, wenn wir den Walk beenden, stoppen die Hände unter den Schultern

#### MOUNTAIN CLIMBERS

- 4 Climbers und 1 Pushup
- **Langer gestreckter Rücken**
- **Bauchmuskeln anspannen**
- *Knie nah am Boden*

### 2 WALKING TRIZEPS PUSHUP / MOUNTAIN CLIMBERS

#### EBENE 2 / EBENE 3

Die Teilnehmer wissen, was in diesem Block kommt. Hilf ihnen zu verstehen, wie man die Intensität steigert oder reduziert, damit sie ihre Technik verbessern und Resultate erzielen können.

- *Runde 2*
- 1 Pushup in der Mitte und Walk
- *Auf den Zehen, wenn du kannst – kurzer Satz*
- *Core anspannen, damit die Hüften sich nicht bewegen*
- *Wir gehen jetzt laufen*
- *Halte die Hüften tief und die Gesäßmuskeln angespannt*

### 3 KNIENDE PLATE OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION

#### EBENE 1 / EBENE 2 / EBENE 3

Dieser Block hat einen großen Satz Trizeps Extensions mit der Scheibe. Coache gut die Position und Ausführung, damit die Intensität schnell eintritt, und zeige deinen Spaß an diesem Training.

- *Auf die Knie gehen*
- *Schnapp dir deine große Scheibe*
- *Knie auseinander, Füße zusammen*
- **Der untere Nacken ist das Ziel**
- **Ellbogen ran**
- **Brust aufrecht**
- **Bauchmuskeln anspannen**
- *Gluteusmuskeln aktivieren, um die Brust oben zu halten*
- *Ziehe die Schultern nach unten und innen in Richtung deiner Wirbelsäule und spüre die Isolation in der Rückseite der Arme – tief in den Trizeps*

### 4 BIZEPS CURL

#### EBENE 1 / EBENE 2 / EBENE 3

Der letzte Block Bizeps Curls bringt diesen Track ans Ziel! Sei bereit, von vorn zu unterrichten – mit starker Technik – und fordere alle heraus, ihr Bestes zu geben. Welche motivierenden Cues kannst du geben, damit die Teilnehmer nicht aus dem Training aussteigen? Und denke daran, die Musik ist eine enorme Quelle der Motivation! Es ist supercool...

- *Scheiben ablegen, Übergang*
- *Unterhandgriff an die Stange*
- **Ziehe die Ellbogen unter die Schultern**
- **Von den Oberschenkeln – direkt unter die Schultern**
- **Brust aufrecht and Bauchmuskeln angespannt**
- *Die Ellbogen gehen in einen 90°-Winkel*
- *2,5 cm über und unter der Ellbogenposition*
- *Du wirst die Schultern benutzen wollen; versuche, sie nach hinten und unten zu halten*
- *Nicht schwingen – nur noch 4*

#### PUMP-FACT

Wenn wir den Fokus zwischen den Trizeps und Bizeps wechseln, können wir die Intensität in diesem Track oben halten. Die meisten Teilnehmer werden in der Lage sein, mehr Gewicht als normalerweise in den Bizeps- oder Trizeps-Tracks verwenden.



45-MIN FORMAT

# 06. LUNGES/SCHULTERN

## GEWICHTSWAHL

2x kleine bis mittlere Scheiben

## TRACK-FOKUS

Ein klares Setup für jede Übung, zusammen mit frühen Pre-Cues, ist unerlässlich, damit deine Class dir leicht folgen kann. Der Fokus des Coachings liegt auf dem ROM, um den Ober- und Unterkörper zu integrieren. Steigere die Intensität im Drop Squat, um die Resultate zu maximieren.

## MUSKEL-FOKUS

**Squats:** Gluteusmuskeln, Core, Rücken und Schultern

**Lunges:** Gluteusmuskeln, Quadrizeps, Core und Schultern

	MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.
	0:05 Intro	2x8	Setup für <b>SQUAT MID Stance</b>	
	0:12 Instr / (Drum roll)	4x8	2/2 <b>LOW PLATE SQUAT MID Stance</b> 1 Scheibe in jeder Hand neben Oberschenkeln	4x
	0:26 (B up)	8x8	<b>KOMBI 1</b> (32cts) 1x 2/2 <b>BACKWARD-STEPPING LUNGE R</b> (8cts) 1x 2/2 <b>LOW PLATE SQUAT MID Stance</b> (8cts) 1x 2/2 <b>BACKWARD-STEPPING LUNGE L</b> (8cts) 1x 2/2 <b>LOW PLATE SQUAT MID Stance</b> (8cts)	2x
<b>1</b>	0:53 (Drop)	8x8	<b>KOMBI 2</b> (16cts) 1x 1/1 <b>BACKWARD-STEPPING LUNGE R</b> mit 1x 1/1 <b>O/H PLATE PRESS</b> (4cts) Scheiben vor den Schultern gehalten 1x 1/1 <b>PLATE SHOULDER SQUAT MID Stance</b> (4cts) 1x 1/1 <b>BACKWARD-STEPPING LUNGE L</b> mit 1x 1/1 <b>O/H PLATE PRESS</b> (4cts) 1x 1/1 <b>PLATE SHOULDER SQUAT MID Stance</b> (4cts) Übergang in <b>PLATE LUNGE R</b> Step L Bein B auf letzte 4cts	4x
	1:21 Instr / (Low)	8x8	4/4 <b>PLATE LUNGE R</b> mit 4/4 <b>SINGLE-ARM O/H PLATE PRESS</b> (16cts)	4x
	1:48 (Dramatic rhythm build)	8x8	1/1 <b>PLATE LUNGE R</b> mit 1/1 <b>SINGLE-ARM O/H PLATE PRESS</b> (4cts)	16x
<b>2</b>	2:15 (Drop)	8x8	1/1/1/1 <b>BACKWARD-STEPPING LUNGE R</b> mit 1/1 <b>SIDE RAISE</b> (8cts)	8x
	2:43 Ref / Tonight	8x8	1/1 <b>DROP SQUAT PRESS MIT PLATE</b> (4cts) <b>WIDE Stance</b> Übergang in <b>WIDE Stance</b> bereit für <b>DROP PLATE SQUAT PLATE PRESS</b> , Scheiben aufeinander stapeln auf erste 4cts	15x
	3:10 Instr / (Low)	4x8	<b>ÜBERGANG:</b> Beine lockern, Setup für <b>PLATE LUNGE L R</b> Bein Step B	
	3:24 (Dramatic)	8x8	4/4 <b>PLATE LUNGE L</b> mit 4/4 <b>SINGLE-ARM O/H PLATE PRESS</b> (16cts)	4x
<b>3</b>	3:52 (Dramatic rhythm build)	8x8	1/1 <b>PLATE LUNGE L</b> mit 1/1 <b>SINGLE-ARM O/H PLATE PRESS</b> (4cts)	16x
	4:19 (Drop)	8x8	1/1/1/1 <b>BACKWARD-STEPPING LUNGE L</b> mit 1/1 <b>SIDE RAISE</b> (8cts)	8x
	4:46 Ref / Tonight	12x8	1/1 <b>DROP SQUAT PRESS MIT PLATE</b> (4cts) <b>WIDE Stance</b> Übergang in <b>WIDE Stance</b> bereit für <b>DROP PLATE SQUAT PLATE PRESS</b> , Scheiben aufeinander stapeln auf erste 4cts	24x

**ERHOLUNG:** Scheiben ablegen, Beine lockern und Arme. Quadrizeps und Schulter-Stretches



45-MIN FORMAT

## 06. LOYAL 5:40 Minuten

### TECHNIK & COACHING

#### 1 BACKWARD-STEPPING LUNGE – LOW PLATE SQUAT KOMBI / BACKWARD-STEPPING LUNGE MIT O/H PLATE PRESS – PLATE SQUAT KOMBI

##### EBENE 1 / EBENE 2

Coache das Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Setup mit Fokus auf Timing, ROM und Präzision der Bewegung. Wiederhole die Positions- und ROM-Cues, damit die Teilnehmer die Integration von den Beinen bis zu den Schultern spüren und die Muskeln überlasten, damit sie ihre Resultate maximieren können.

#### BACKWARD-STEPPING LUNGE / LOW PLATE SQUAT KOMBI

- *Mid Stance*
- **Füße weiter als hüftbreit**
- **Bauchmuskeln anspannen und Schultern nach hinten**
- **Hüften nach hinten und unten schieben**
- *Knie gehen nach vorn*
- *Kombi – rechtes Bein langer Lunge und 1 Squat*
- *Andere Seite*
- **Füße hüftbreit auseinander beim Lunge**
- *Stelle beim Squat die Füße weiter als hüftbreit*
- *Hinteres Knie nach unten, vorderes Knie nach außen*
- **Hüften in 90°-Winkel**
- **Vorderer Oberschenkel parallel beim Lunge**

#### BACKWARD-STEPPING LUNGE MIT O/H PLATE PRESS – PLATE SHOULDER SQUAT KOMBI

- *Gleiche Bewegung; diesmal beschleunigen wir und machen die Shoulder Press dazu*
- *Wenn wir in den Lunge sinken, pressen wir die Scheiben hoch*
- **Stoppe mit den Ellenbogen direkt vor dem Körper**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Hüften gerade**
- *Das ist integriertes Training*

#### 2 PLATE LUNGE MIT SINGLE-ARM O/H PLATE PRESS / BACKWARD-STEPPING LUNGE MIT SIDE RAISE / DROP SQUAT PRESS MIT PLATE EBENE 1 / EBENE 2

Neue Übungen in diesem Block, coache deshalb schnell die Ebene 1 Ausführung mit Fokus auf den ROM. Sobald sich deine Teilnehmer gut bewegen, gib ihnen einen Ebene 2-Fokus, den sie dann in ihrem Körper erkunden können. Die Musik ist supercool und gibt den Rahmen und den Aufbau vor – nutze das! Der Drop Squat ist eine unglaubliche Übung, führe sie vorbildlich aus, zeige deine Liebe zu diesem Training und nimm deine Class mit.

- *Rechtes Bein, statischer Lunge mit Shoulder Press*
- **Langer Schritt**
- *Wenn du während dieses Workouts deine Haltung verlierst, lege die Scheiben ab – du wirst jedes Mal stärker du wirst mit jedem Mal, wenn du die Übung machst, stärker werden*
- **Hinteres Knie nach unten, vorderes Knie nach außen – so fangen wir an, die Gluteusmuskeln anzufeuern**
- **Halte die Ellbogen etwas nach vorn**
- *Drücke dich aus der vorderen Ferse ab – fange an, den Gesäßmuskel zu spüren*
- *Dies ist der Beginn der Integration – Beine, Core und Schultern*

#### BACKWARD-STEPPING LUNGE MIT SIDE RAISE

- *Machen wir alles zusammen*
- *Dynamischer Lunge mit Side Raise*
- **Langer Schritt zurück**
- *Wieder das gleiche Bein*
- **Halte die Hüften und Schultern gerade**
- **Ellenbogen bis knapp unter die Schultern**

#### DROP SQUAT PRESS MIT PLATE

- *Step ran, Step weit*
- *Stapele die Scheiben übereinander*
- *Drop Squat und Press*
- **90° im Squat**
- **Hebe die Brust**
- **Spanne die Bauchmuskeln**
- *Ziehe die Scheibe hoch und presse sie vor den Körper*
- *Ich liebe diese Bewegung*
- *Wie gut fühlt es sich an?*
- **Drücke die Knie nach außen**



45-MIN FORMAT

## 06. LOYAL 5:40 Minuten

### 3. PLATE LUNGE MIT SINGLE-ARM O/H PLATE PRESS / BACKWARD-STEPPING LUNGE MIT SIDE RAISE / DROP SQUAT PRESS MIT PLATE

#### EBENE 2 / EBENE 3

Jetzt wiederholen wir alles auf dem anderen Bein.... Lasse die Cues wirken – ein Cue nach dem anderen. Der Kicker kommt im Drop Squat mit zusätzlichen Wiederholungen am Ende des Blocks – verkaufe den Nutzen. Das fordert die Fitness heraus, verbrennt Kalorien schnell und integriert die Muskelgruppen.

- *Lasst uns das alles auf der anderen Seite machen*
- *Langer Schritt zurück*
- *Die Hüften gerade*
- *Ellbogen hochziehen*
- *Bauchmuskeln anspannen und Brust aufrecht*
- *Vorderer Oberschenkel parallel*
- *Spüre jetzt die Musik*
- *Spüre, wie deine Muskeln zusammenarbeiten*
- *Das bist du, wie du stärker wirst*
- *Hochziehen*
- *Beginne wie ein Swing Ball zu schwingen – das bist du*
- *Kannst du es fühlen?*
- *Wir sind bei dir*
- *Fokus auf das Standbein – halte es gebeugt und belastet*
- *Das Brennen, das wir fühlen, ist das, was die Veränderung in den Muskeln verursacht*
- *Pomuskelaufbau*
- *Trainiere die Herzfrequenz, indem du schnell absinkst und dich vom Boden hochdrückst*
- *Überraschungs-Finale – noch einmal 8*
- *Brust aufrecht*
- *Du hast es*

#### PUMP-FACT

Einen langen Schritt beizubehalten, verhindert, dass das Knie vor das Fußgelenk geschoben wird. Auf diese Weise können wir die Belastung in den Quadrizeps und Gluteusmuskeln halten und die Belastung des Kniegelenks minimieren.



## WIR SIND DER LES MILLS TRIBE

Wir sind eine globale Familie von Vorbildern, die leidenschaftlich erreichen wollen, dass unser Planet fitter und gesünder wird.

Furchtlos inspirieren wir andere dazu, ihr wahres Potenzial zu entdecken, indem sie eine Leidenschaft für Fitness entwickeln.

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

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

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

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

Wir sind der LES MILLS Tribe.

## 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.

