



Jenny Kain-Doroudian

Groupfitness Presenter, Personaltrainer, ZUMBA Toning Instructor, STRONG Nation Community Champion Programm, Piloxing & Piloxing Knockout Instructor, Balletoning, Miapolo Mastertrai-

STRONG NATION

TEIL 1: FORMATVORSTELLUNG & AUSBILDUNG

WAS IST STRONG NATION™?

STRONG Nation™ revolutioniert die Gruppenfitness, indem es hochintensive Cardio- und Konditionierungsbewegungen zur Musik synchronisiert, um ein optimales Ganzkörper-HIIT-Training zu schaffen, das sich von jedem anderen Fitnessprogramm auf dem Markt unterscheidet.

STRONG Nation™ beinhaltet die bewährte, hochintensive Intervall-Trainingsmethode HIIT... außer mit einer kleinen Änderung. Wir nennen unser Programm ‚HITT‘-

High Intensity Tempo Tregen! Tempogetrieben, die Stärke des Beats wird Ihre Muskeln und ihr Cardio-System herausfordern, um Kraft, Schnellkraft, Geschwindigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern. Optimieren Sie Ihr Training und lassen Sie jede Minute zählen, während Sie Ihre Grenzen überschreiten. Entdecken Sie den Athleten in Ihnen; die Kraft, die Energie spüren und fit werden!

WER IST DER STRONG NATION TEILNEHMER?

STRONG Nation™ ist für Teilnehmer konzipiert, die ihre Trainingsintensität erhöhen, die Trainingsvorteile maximieren und schnellere reale Ergebnisse aus ihren Bemühungen sehen möchten. Diese Klasse ist ein Intervall- oder Intermittierendes Intensitätsstilprogramm. Dies bedeutet, dass hohe Intensität Bewegungen (wie High Knees, Burpees, Sprünge, etc.) mit niedrigeren Intensität Bewegungen (wie Lunges, Ropes, Kickbox-Elementen) während des gesamten Trainings ausgetauscht werden, so dass eine STRONG Nation™ Klasse auch für diejenigen, die noch weniger fit sind, angepasst werden kann. Gleichzeitig kann das STRONG Nation™ Programm eine unglaublich hohe Intensität für fortgeschrittene Sportler bieten, sie so fordern, dass sie neue persönliche Höchstleistungen erzielen können und werden. Ein Vorteil des Klassendesigns ist, dass Sie als Instruktor das Training an alle Fitnessstufen anpassen können, indem Sie die Übungsauswahl mit Switch-Outs so modifizieren bzw. progressieren, dass fast jeder teilnehmen, erfolgreich sein und Fortschritte machen kann.

DIE BEDEUTUNG DER MUSIK IN STRONG NATION™

In traditionellen HIIT-Klassen ist Musik ein Nachdenken, das im Hintergrund gespielt wird. Die Musik für STRONG Nation™ wurde speziell für dieses Programm entwickelt und umgekehrt entwickelt, um die Bewegungen zu entsprechen und eine perfekte Synchronisation zu bieten. Mit Hilfe der Wissenschaft der Synchronisierten Musikmotivation wurden die Musik und die Bewegungen entwickelt, um die Schüler über ihre wahrgenommenen Grenzen hinaus zu schieben, um bessere, schnellere Ergebnisse zu liefern. In Zusammenarbeit mit weltbekannten Musikproduzenten und Künstlern nutzt STRONG Nation™ eine Kombination aus rasanten Genres wie EDM und Hip Hop.

STRONG NATION™ KURSZIELE

In diesem Training werden Sie mit den Prinzipien und der Anwendung von High-Intensity- und Körpergewichts-Widerstandstraining vertraut gemacht. Sie lernen:

- Wie die wissenschaftliche Anwendung von hochintensivem Training und praktischen Grundlagen des Körpergewichtswiderstandstrainings für eine STRONG Nation™ Gruppenübungsstunde integriert ist.
- Wie jeder der vier Quadranten von STRONG Nation™ , (Ignite, Fire Up, Push Your Limits und Floorplay) strukturiert sind, zweckgemäß, Trainingslogik, Intensität und welche Art von Übungen in jedem Quadranten enthalten sind.
- Wie man inspirierende Warmups und Cooldowns erstellt, die für eine STRONG Nation™ Klasse geeignet sind.
- Wie sie Änderungen und Abwechslung für die Basisverschiebungen bereitstellen und Teilnehmer mit sicheren Optionen voranbringen, die sie in jedem Quadranten herausfordern.
- Wie man Teilnehmer mit verbalen und nicht-verbalen Cueing anleitet für diese Art von Training, um sicherzustellen, dass die richtige Ausrichtung und Intensitäten erreicht werden, so dass sie erfolgreich trainieren und Fortschritte erzielen.
- Einfache Anwendung von Physiologie, Biomechanik, Bewegungsgrundlagen und Verletzungsprävention, da sie die Sicherheit für alle Teilnehmer betrifft, unabhängig von ihrem Fitnesslevel.

STRONG NATION™ - STUNDENAUFBAU

Die Stunde wird in 4 Quadranten unterteilt, davor wird ein Warmup, danach ein Cooldown durchgeführt. Alles ist choreographiert und wird weltweit gleich unterrichtet. Zwischen den Quadranten gibt es immer bis zu 60 Sekunden "Aktive Erholung"- Recharge genannt. Jedes Monat wird ein neuer Quadrant zur Verfügung gestellt. Bei Q1 gibt es ein neues Warmup dazu und bei Q4 ein neues Cooldown. Diesen neuen Content findet man auf der Homepage unter SYNC NOW oder man verwendet die SYNC GO App fürs Smartphone.

1. WARM UP – Den Körper vorbereiten auf das hochintensive Workout. Mobilisation, Bewegungsmuster, Puls etwas erhöhen
2. Q1- IGNITE – Die Basebuilder Moves werden durchgeführt. Hier handelt es sich um die Grundübungen, die innerhalb der ganzen 60 minütigen Einheit langsam gesteigert werden (Impact, Komplexität, Richtungsänderungen, Intensität) Eine PushUp Challenge und Legchallenge wartet auf eure Teilnehmer.
3. Q2- FIRE UP- Es wird heiß! Immer wieder geht es auf den Boden, für Burpees, Plankvariationen und ähnliches. Die Basebuilders werden kombiniert mit Kicks und Punches.
4. Q3 – PUSH YOUR LIMITS – Wie der Name es schon verrät wird die Intensität nochmals gesteigert und die Teilnehmer an ihre Grenzen gebracht. Die Atmung ist nun so beeinflusst, dass Reden kaum mehr möglich ist.
5. Q4 – FLOORPLAY – Es geht mit der Matte auf den Boden. Primär geht es nun um Übungen für einen starken Core: Bauch, Rücken und auch der Po werden trainiert. Übungsvariationen aus Pilates, Yoga, Kickboxen, Bodyweight-training und Bodywork.
6. Cooldown. Dynamisches Stretching und Pulsrecovery

Je nach der Fitness der Teilnehmer können alle Quadranten mit den sogenannten "Switch-Outs" so angepasst werden, dass es jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin erfolgreich durch die Stunde schafft und Spaß hat.

Die neuen Inhalte, die jedes Monat zur Verfügung gestellt werden sollten immer mit allen 3 Varianten (BASE, LOW & MAX) einstudiert werden, damit man die Gruppe optimal betreuen und anleiten kann. Der Austausch der neuen Quadranten ist nicht vorgeschrieben, aber sehr empfehlenswert um Abwechslung und neue Trainingsreize zu setzen. So wie es vom Homeoffice vorgegeben wird funktioniert es einfach am besten und ihr werdet zusehen können wie eure Teilnehmer und Teilnehmerinnen immer besser werden und eure Gruppen wachsen.

SYNC LABS – FORTBILDUNG IST DAS A & O

Jedes Mal wenn ein neuer Quadrant geliefert wird, hat man die Möglichkeit diesen mit einem STRONG TECH innerhalb eines 3-stündigen SYNC LABS einzustudieren. Der STRONG TECH hat eine spezielle Ausbildung um die Instruktoren fortzubilden in folgenden Bereichen: Technik, Cueing, Motivation & Mindset.

Durch die Corona-Krise ist es für alle SYNCs (STRONG NATION Instruktoren) möglich bei SYNC LABS weltweit online teilzunehmen.

FIGHTING ELEMENTS

Wer noch mehr Erfahrung im Bereich Material Arts & Kick Boxen sammeln möchte kann die Online- Zusatzausbildung "FIGHTING ELEMENTS" absolvieren.

SYNC SUMMIT & CONVENTION

Jedes Jahr findet ein gemeinsames SUMMIT & eine Convention statt, wo du Lead Mastertrainerin Ai Lee Syarief und die Mastertrainer kennenlernen und mit ihnen trainieren kannst. Hier treffen wir uns jährlich und tauschen und aus und bilden uns fort. Workshops, SYNCLABS & Classes warten auf euch.

DU WILLST LOS LEGEN UND DIESES FORMAT IN DEINEN VEREIN, DEIN STUDIO ODER ZU DEINEN KUNDEN UND KUNDINNEN BRINGEN?

STRONG NATION™ - AUSBILDUNG

ONLINE:

<https://strong.zumba.com/de-DE/become-an-instructor-virtual>

Mach die Trainerlizenz mit einer personalisierten und interaktiven, eintägigen Schulung, die von einem Master Trainer abgehalten wird. Die Schulung kannst du ganz bequem über eine Livestream-Plattform von zuhause aus absolvieren.

VOR ORT:

Aufgrund der Corona-Situation bitte direkt auf der Webseite nachsehen wann die nächste Präsenz-Schulung stattfindet.

SYNC- STRONG Nation™ Network

Wenn du dem SYNC, dem STRONG Nation™ Network, beitretest, erhältst du sofort so viel Support, Weiterbildungsmöglichkeiten und Tools, wie sonst nirgendwo. Damit kannst du deine Kurse immer abwechslungsreich gestalten und deine Teilnehmer merken den Unterschied. Mit zwei unterschiedlichen Kursformaten (30 und 60 Minuten) kannst du Fitnessstudios noch flexiblere Optionen anbieten, die auf unterschiedliche Teilnehmerbedürfnisse eingehen. Das Netzwerk wurde entwickelt, damit du weniger Zeit für die Kursvorbereitung aufwenden musst und mehr Zeit zum Kurse geben hast. Damit kannst du mehr Einkommen erwirtschaften. Es ist dein Geschäft, also investiere auch etwas!

TEIL 2: MASTERCLASS & VORSTELLUNG DER QUADRANTEN & SWITCH OUTS

MASTERCLASS mit Jenny zu den aktuellen Quadranten die derzeit unterrichtet werden:

WARM UP – Class 14

Q1 – Class 14

Q2 – Class 14

Q3 – Class 14

Q4 – Class 13

Cooldown – Class 12

ACHTUNG: STRONG Nation™ ist ein LIZENZ-Programm und darf NUR von lizenzierten STRONG Nation™ Instruktoern (SYNCS) unterrichtet werden. Die Urheberrechte des Programms und der verwendeten Musik sind geschützt. Wenn du dieses Programm unterrichten möchtest, dann wende dich an Jenny oder suche die nächste Ausbildung auf <http://strong.zumba.com>

Vorstellung & Ausführung des 1. Quadranten mit den dazugehörigen SWITCH OUTS in der Gruppe

Q1 – Class 14: Break the Rules / Mind Power / Push Mountains – powered by Lead Mastertrainer Ai Lee Syarief

BREAK THE RULES:

2x KneeLift

2x Sumo Jacks

Run on place

#

Sumo Squat Punch low/up/low

Tuck knee in

#

Jump Rope

Scissors

SWITCH OUTS:

PUSH MOUNTAINS – PUSHUP CHALLENGE:

Renegade Row (alt)

Knee PushUp

#

Plank Inch worm walk

Plank walk out

#

Cross over PushUp
Center
Cross over PushUP
SWITCH OUTS:

MIND POWER (LEG CHALLENGE)

Rear Lunge + Squat Turn (Side)

Rear Lunge + Knee Lift

#

Squat Travel (side)

Runners Lunge

#

Scissors (front)

Lunge (front) + Rear Lunge

#

Sumo Squat

SWITCH OUTS