

Workout
for Water.

LES MILLS in support of unicef

ÜBUNGSANLEITUNG



Führe 7 Tage lang jeden Tag 450 Wiederholungen einer beliebigen Übung aus.
Unterstütze damit die lebensverändernde Arbeit von UNICEF für Kinder.

Egal, ob du ein erfahrener Fitnessprofi bist oder gerade erst mit dem Training beginnst – stelle dich der Herausforderung. Absolviere die Wiederholungen allein oder teile sie mit einem Team – es ist wichtig, dass deine Sicherheit und dein Wohlbefinden bei dieser Challenge an erster Stelle stehen. Am ersten Tag scheint es eine gute Idee zu sein, so viel oder so schnell wie möglich zu trainieren, aber um sicherzustellen, dass du die sieben Tage durchhältst, berücksichtige unsere folgenden Empfehlungen.

Wir empfehlen die folgende Reihenfolge der Übungen, um deinen Körper nicht zu überlasten. Es ist egal, mit welcher Übung du beginnst, aber es ist wichtig, dass du die Reihenfolge einhältst, wenn du einmal angefangen hast:

- **Oberkörper**
- **Unterkörper**
- **Core**
- **Cardio**

Schau dir die Übungsempfehlungen und den Beispielplan unten an.



Teile deine Wiederholungen in Blöcke ein, die du über den Tag hinweg absolvierst und versuche nicht, alle Wiederholungen in einem Versuch zu schaffen. Achte darauf, dass du die Bewegungen mit einer guten Technik ausführst, und höre auf, wenn du merkst, dass deine Technik leidet. Gönn dir genügend Erholung, bevor du wieder anfängst.

Wir empfehlen, nur Übungen mit dem eigenen Körpergewicht auszuführen. Wenn du dir die Challenge herausfordernder gestalten möchtest, kannst du optional mit Gewichten oder einem Widerstandsband arbeiten. Das solltest du aber nur tun, wenn du dich sicher fühlst und jede Wiederholung mit guter Technik ausführen kannst. Wenn du es dir leichter machen willst, reduziere deinen Bewegungsradius – du absolvierst immer noch Wiederholungen!

Halte dich an das Coaching und die Sicherheitsanweisungen, die durch eine*n Instruktor*in in einem normalen Kursumfeld gegeben wären.

Denk daran, dass es sich um Ausdauerwiederholungen handelt, nicht um Geschwindigkeit! Versuche, ein gleichmäßiges und kontrolliertes Tempo beizubehalten.

Es ist wichtig, dass du den Bereich, den du trainiert hast, nach den Übungen mindestens fünf Minuten lang dehnst.



ÜBUNGSEMPFEHLUNGEN

🔹 OBERKÖRPER

A-T-Y-T (eine wiederholung pro zug)

Gehaltener plank mit shoulder taps (eine wiederholung pro tap)

Brustpresse

Reverse fly

Abwechselnde schläge - jabs oder uppercuts (eine wiederholung pro schlag)

🔹 UNTERKÖRPER

Squats (voll oder pulsierend)

Clams (gleiche anzahl von wiederholungen auf jeder seite)

Hip bridges

Lunges (gleiche anzahl von wiederholungen auf jeder seite)



💧 CORE

Crunches

Cross crawl (eine wiederholung pro seite)

Mountain climbers (eine wiederholung pro seite)

Rollender hover (eine wiederholung pro seite)

Bird dog (eine wiederholung pro hebung)

💧 CARDIO

Skaters

Speed ladders

Running knee (eine wiederholung pro knieheben)

Knee repeater, step oder boden (gleiche anzahl von wiederholungen pro seite)

Hamstring curls (eine wiederholung pro seite)

High knee run (eine wiederholung pro seite)

Three-step run (eine wiederholung pro seitwärtsbewegung)



BEISPIEL ZEITPLAN

Tag 1 – 22. März

Gehaltener plank mit schulter-taps (oberkörper)

Tag 2 – 23. März

Pulsierende squats (unterkörper)

Tag 3 – 24. März

Crunches (core)

Tag 4 – 25. März

High knee run (cardio)

Tag 5 – 26. März

Brustpresse (oberkörper)

Tag 6 – 27. März

Hip Bridges (unterkörper)

Tag 7 – 28. März

Mountain climbers (core)