

**Workout
for Water.**

LES MILLS in support of unicef 

LINEE GUIDA PER I ESERCIZI



Esegui 450 ripetizioni di qualsiasi esercizio ogni giorno per 7 giorni.
Contribuisci al lavoro di UNICEF che cambia la vita dei bambini.

Che tu sia un professionista del fitness o stia appena iniziando il tuo percorso di allenamento, puoi adattare questa sfida alle tue esigenze. Completa le ripetizioni da solo o condividile con la tua squadra, ma la priorità principale è sempre la tua sicurezza e il tuo benessere. Potrebbe sembrare allettante iniziare il primo giorno con intensità elevata, ma per assicurarti di completare tutti e sette giorni, ti preghiamo di seguire le nostre linee guida.

💧 Raccomandiamo vivamente di seguire questo preciso ordine di esercizi per evitare di sovraccaricare il tuo corpo. Non importa con quale esercizio inizi, ma una volta scelto, è importante seguire l'ordine indicato:

- **Parte superiore del corpo**
- **Parte inferiore del corpo**
- **Core**
- **Cardio**

Controlla le raccomandazioni sugli esercizi e l'esempio di programma qui sotto.



- Distribuisci le ripetizioni durante la giornata, evitando di farle tutte in un'unica sessione consecutiva. Concentrati sulla corretta esecuzione dei movimenti e interrompi prima che la tecnica ne risenta. Prenditi le pause necessarie prima di continuare.
- Sugeriamo di fare esercizi a corpo libero. Se desideri aumentare la sfida, puoi utilizzare pesi o fasce elastiche, ma fallo solo se ti senti sicuro e sei a tuo agio nel mantenere una buona tecnica per ogni ripetizione. Se hai bisogno di semplificare, puoi ridurre l'ampiezza del movimento - l'importante è completare le ripetizioni!
- Rispettare le indicazioni di allenamento e di sicurezza previste per questi movimenti in un solito ambiente di classe.
- Ricorda, queste sono ripetizioni di resistenza, non di velocità! Concentrati sul mantenere un ritmo costante e controllato per tutta la durata dell'esercizio.
- Dopo aver completato gli esercizi, è fondamentale fare stretching dei muscoli coinvolti, per almeno cinque minuti.



ESERCIZI SUGGERITI

🔹 PARTE SUPERIORE DEL CORPO

A-T-Y-T (one rep per raise)

Held plank shoulder taps (one rep per tap)

Chest press

Reverse fly

Alternating punches - jabs or uppercuts (one rep per punch)

🔹 PARTE INFERIORE DEL CORPO

Squats (complete o con pulsazioni)

Clams alternati

Hip bridges

Lunges alternati



CORE

Crunches

Bicycles

Mountain climbers alternato

Rolling hovers alternato

Bird dog alternato (horse stance leg extension)

CARDIO

Skaters

Speed ladders

Running man alternato

Knee repeater (bench or floor) alternato

Hamstring curls alternato

High knee run alternato

Three-step run alternato



ESEMPIO DI SCHEDA

1 Giorno –22 Marzo

Held plank shoulder taps (parte superiore del corpo)

2 Giorno –23 Marzo

Pulsing squats (parte inferiore del corpo)

3 Giorno –24 Marzo

Crunches (core)

4 Giorno –25 Marzo

High knee run alternato (cardio)

5 Giorno –26 Marzo

Chest press (parte superiore del corpo)

6 Giorno –27 Marzo

Hip bridges (parte inferiore del corpo)

7 Giorno –28 Marzo

Mountain climbers alternati (core)