

**Workout
for Water.**

LES MILLS in support of unicef 

PAUTAS PARA EL EJERCICIO



Completa 450 repeticiones de cualquier ejercicio todos los días durante 7 días.
Ayudar a UNICEF a cambiar la vida de los niños.

Tanto si eres un profesional del fitness como si acabas de empezar a hacer ejercicio, únete a este reto. Completa las repeticiones por tu cuenta o compártelas con tu equipo: es fundamental que tu seguridad y bienestar sean una prioridad a la hora de completar este reto. Coger mucho peso o entrenar de forma muy intensa puede parecer una buena idea el primer día, pero para poder seguir los entrenamientos durante los siete días, sigue nuestras indicaciones.

💧 Recomendamos encarecidamente el siguiente orden de ejercicios para evitar sobrecargar tu cuerpo. No importa con qué movimiento empieces, pero es importante que sigas el orden una vez empieces:

- **Parte superior del cuerpo**
- **Parte inferior del cuerpo**
- **Core**
- **Cardio**

Echa un vistazo a las recomendaciones de ejercicios y al programa de ejemplo que aparecen a continuación.



- ❦ No intentes realizar todas las repeticiones en un solo intento consecutivo. Asegúrate de realizar los movimientos con una buena técnica y detente antes de que tu técnica falle. Tómate las recuperaciones que necesites antes de volver a empezar.
- ❦ Te sugerimos que realices únicamente ejercicios con el peso del cuerpo. Si quieres hacerlo más difícil puedes añadir resistencia con pesas o una banda, pero sólo hazlo si te sientes seguro y cómodo completando cada repetición con buena técnica. Si necesitas hacerlo más fácil, reduce la trayectoria del ejercicio: ¡sigue completando repeticiones!
- ❦ Respeta las indicaciones de entrenamiento y seguridad establecidas para estos movimientos en un entorno de clase normal.
- ❦ Recuerda que se trata de repeticiones de resistencia, no de velocidad. Intenta mantener un ritmo constante, con un tempo controlado durante todo el ejercicio.
- ❦ Es importante estirar la zona en la que has realizado las repeticiones durante al menos cinco minutos después de haber completado los ejercicios.



RECOMENDACIONES DE EJERCICIOS

🔹 PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

A-T-Y-T (una repetición por elevación)

Flexiones de tríceps (una repetición por flexión)

Press de pecho

Vuelo invertido

Golpes alternos - jabs o uppercuts (una repetición por golpe)

🔹 PARTE INFERIOR DEL CUERPO

Sentadillas (completas o con rebotes)

Pinza (igual número de repeticiones por lado)

Puente de cadera

Lunge (igual número de repeticiones por lado)



💧 CORE

Abdominales

Cross crawls (una repetición por lado)

Escaladores (una repetición por lado)

Tabla con rotación (una repetición por lado)

Aguja de rodillas (una repetición por elevación)

💧 CARDIO

Patinadores

Escaladores

Rodillas running (una repetición por elevación de rodilla)

Elevación de rodilla repetida, banco o suelo (igual número de repeticiones por lado)

Talones al glúteo (una repetición por lado)

Carrera elevando rodillas (una repetición por lado)

Desplazamiento lateral con tres pasos (una repetición por movimiento lateral)



HORARIO DE EJEMPLO

Día 1 - 22 marzo

Flexiones de hombros en plancha (parte superior del cuerpo)

Día 2 - 23 marzo

Sentadillas pulsantes (tren inferior)

Día 3 - 24 marzo

Abdominales (tronco)

Día 4 - 25 marzo

Carrera de rodillas (cardio)

Día 5 - 26 marzo

Press de pecho (tren superior)

Día 6 - 27 de marzo

Puente de cadera (tren inferior)

Día 7 - 28 marzo

Escaladores (core)