

BEACH FITNESS PROGRAM

LIVELLO: START UP (Principianti)

Esercizio	Fase / Durata
Camminata su Bagnasciuga <i>Shoreline Walk</i>	5 MINUTI
Squat a Corpo Libero <i>Bodyweight Squat</i>	3 serie x 12
Piegamenti Facilitati <i>Easy Push-ups</i>	3 serie x 10
Plank Addome <i>Classic Plank</i>	3 serie x 30"
Marcia in Acqua <i>Water High Knees</i>	4 MINUTI

LIVELLO: BEACH WARRIOR (Avanzato)

Esercizio	Fase / Durata
Corsa su sabbia <i>Dry Sand Run</i>	5 MINUTI
Squat Saltati <i>Jump Squats</i>	4 serie x 15
Piegamenti a Diamante <i>Diamond Push-up</i>	4 serie x 12
Affondi Saltati <i>Switch Lunges</i>	4 serie x 20
Scalatore su Sabbia <i>Mountain Climbers</i>	4 serie x 45"

Consigli

Orario: < 09:00 o > 18:30.
La sabbia aggiunge instabilità: utile per i muscoli stabilizzatori.

Gender Focus

Lei: Focus glutei.
Lui: Focus postura e scapole chiuse durante i push-up.

Bonus Acqua

Nuoto sostenuto (4 vasche) oppure corsa controcorrente con acqua alla vita (invertire la direzione della corsa)