

URBAN EXPLORER PROGRAM

FOCUS: LEI (Circolazione & Postura)

Esercizio	Fase / Durata
Sollevamento sulle Punte <i>Calf Raise</i>	3 serie x 15
Aperture Posturali Y-W-T <i>Postural Arms</i>	3 serie x 10
Addominali Deadbug <i>Core Deadbug</i>	3 serie x 12
Gambe al Muro <i>Legs up Wall</i>	5 MINUTI
Stretching Flessori Anca <i>Hip Stretch</i>	4 MINUTI

FOCUS: LUI (Forza & Decompressione)

Esercizio	Fase / Durata
Affondi Incrociati <i>Curtsy Lunges</i>	4 serie x 16
Piegamenti Mantenuti da Fermo <i>Hold Push-ups</i>	4 serie x 12
Plank Laterale <i>Side Plank</i>	3 serie x 45" p/l
Burpees Dinamici <i>Burpies</i>	3 serie x 10
Plank con Tocco delle Spalle <i>Plank Shoulder Taps</i>	3 serie x 20



Consigli

Compensare le ore in piedi. Se porti lo zaino, usa entrambe le cinghie per bilanciare.



Urban Recovery

Il "Gambe al Muro" è vitale dopo chilometri di cammino su asfalto.



Bonus Relax

Decompressione Spinale: lasciati galleggiare attaccato al bordo piscina se disponibile.