

MOUNTAIN TONE PROGRAM

LIVELLO: BASE CAMP (Principianti)

Esercizio	Fase / Durata
Step-up su Masso <i>Step-up</i>	3 x 12 p/l
Equilibrio del Fenicottero <i>Single Leg Balance</i>	3 x 40"
Piegamenti al Muro <i>Wall Push-up</i>	3 x 12
Bird-Dog (Stabilità) <i>Bird-Dog Core</i>	3 x 10 tot
Circonduzioni e Mobilità <i>Warm-up Circles</i>	5 MINUTI

Testo del paragrafo

LIVELLO: PEAK PERFORMANCE (Avanzato)

Esercizio	Fase / Durata
Affondi in Salita <i>Walking Lunges</i>	4 x 20 passi
Sedia al Muro <i>Wall Sit</i>	4 x 45"
Salto su Gradone <i>Box Jump</i>	3 x 10
Piegamenti su Panca <i>Tricep Dips</i>	4 x 15
Plank con Sollevamento <i>Leg Raise Plank</i>	4 x 1 MIN



Consigli

Occhio all'altitudine: il cuore batte più forte.
"Sedia al Muro" fondamentale per le discese.



Gender Focus

Lei: Tonificazione glutei.
Lui: Mobilità schiena per compensare lo zaino.



Bonus Piscina

Vertical Crunch: solleva le ginocchia al petto spinto dall'acqua (3x20).