

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)

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).

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.