

## URBAN EXPLORER PROGRAM

### FOCUS: LEI (Circolazione & Postura)

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

### FOCUS: LUI (Forza & Decompressione)

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