

## BEACH FITNESS PROGRAM

## LIVELLO: START UP (Principianti)

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

## LIVELLO: BEACH WARRIOR (Avanzato)

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



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

### Testo del paragrafo

### LIVELLO: PEAK PERFORMANCE (Avanzato)

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