

20/04/2024

Vitamin's Studio

Via del Macello 6, PG



MASSIMIZZA il tuo allenamento
sfruttando la vitalità della
STAGIONE ESTIVA

CONTATTI

marco@marcolucacci.com

3472334225

Seminario gratuito a cura di
MARCO LUCACCI

**SUMMER
SWEAT**

ARGOMENTI TRATTATI

1. Introduzione al concetto di "SUMMER SWEAT";

2. Importanza dell'allenamento durante i mesi estivi;

3. Benefici della connessione con la natura;

4. Risveglio della natura inserito nell'allenamento;

5. Integrazione della vitalità estiva nel fitness quotidiano;

6. Consigli pratici per un allenamento estivo efficace.

1. Esplorazione del significato di "SUMMER SWEAT" come invito a massimizzare l'energia estiva durante l'allenamento in palestra.

2. Discussione sull'importanza di mantenere un regime di allenamento impegnativo anche durante l'estate evidenziando i benefici fisici e mentali.

3. Esplorazione di come integrare elementi naturali all'interno della palestra possa migliorare l'esperienza di allenamento e favorire la salute generale.

4. Analisi del risveglio della natura durante l'estate e come sfruttare questo nuovo inizio per potenziare l'allenamento in palestra.

5. Strategie per adattare il regime di fitness all'energia estiva, inclusi esercizi all'aperto simulati, dieta appropriata e recupero adeguato tra le sessioni di allenamento.

6. Suggerimenti per mantenere un allenamento intenso e sicuro nonostante le alte temperature estive, inclusi idratazione, scelta degli orari e focus sugli esercizi appropriati.