

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 121 BODYWEIGHT CONDITIONING #01

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY				
EXPANSION COMPRESSION	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
TRIPOD ROTATION	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
LIZARD FOLDS	1	60 s	NO	
ACTIVATION				
A1: SPINAL ROCK PIKE	2	2 m	NO	Escludere inerzia, focus attivazione core
A2: ONE ARM SPRAWL	2	2 m	NO	Esplosività nello slide, alternare braccia

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TECHNIQUE				
REAR LUNGE knee to chest	3	5 / 5 rep	30 s	spinta dal centro del piede, ginocchio al petto, gamba d'appoggio tesa a fine rep
COMMANDO PULL UP	3	3 / 3 rep	30 s	mantenere hollow body durante tutto il movimento, alternare la presa ad ogni rep
HIGH JUMP knee to chest	3	3 rep	30 s	salto verticale, portare le ginocchia al petto, reset posizione iniziale ad ogni rep
OFFSET PUSH UP	3	3 / 3 rep	30 s	gomito braccio di spinta vicino al buto, utilizzare superficie elevata se necessario
WORKOUT				
REAR LUNGE knee to chest	3	8 / 10 rep 90 s	NO	Eseguire 3 round Il range di ripetizioni suggerite è indicativo Scegliere variazioni e range di ripetizioni in relazione al proprio livello e in modo da mantenere un'intensità moderata. Tempo minimo per passare da un esercizio all'altro, no rest
COMMANDO PULL UP	3	6 / 8 rep 90 s	NO	
HIGH JUMP knee to chest	3	4 / 6 rep 90 s	NO	
OFFSET PUSH UP	3	2 / 4 rep 90 s	NO	

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
FLOOR SCORPION				
ASSISTED SHOULDER BRIDGE				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CORPSE				