

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 122 BODYWEIGHT CONDITIONING #02

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY				
EXPANSION COMPRESSION	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
DOWNWARD FACING SKORPION	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
COSSACK ROTATION	1	60 s	NO	
ACTIVATION				
A1: FLOOR SCORPION ROTATION	2	2 m	NO	Escludere inerzia, focus estensori e core
A2: ONE ARM DOWN DOG TO PLANK	2	1 / 1 m	NO	Focus attivazione core e dorsale

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TECHNIQUE				
ATG SQUAT ball of foot	3	5 rep	30 s	eccentrica lenta, concentrica esplosiva, coordinare il movimento con le braccia
PLYO PUSH ground engagement	3	3 / 3 rep	30 s	resettare la posizione iniziale dopo ogni rep , coordinare espirazione e assorbimento
CLIMBER LUNGE switch	3	3 / 3 rep	30 s	piedi larghezza anche, busto in linea con gamba tesa dietro, calciare indietro con tallone
OFFSET ROWS	3	3 / 3 rep	30 s	depressione + retrazione scapolare, contrazione isometrica 2" ad ogni rep
WORKOUT				
ATG SQUAT ball of foot	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
PLYO PUSH ground engagement	3	6 / 8 rep 90 s	NO	
CLIMBER LUNGE switch	3	4 / 6 rep 90 s	NO	
OFFSET ROWS	3	2 / 4 rep 90 s	NO	

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
SHIN BOX TWIST				
ASSISTED LOW LUNGE EXTENSION				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CORPSE				