

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 123 BODYWEIGHT CONDITIONING #03

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	1	5 / 5 rep	30 s	spinta dal centro del piede, ginocchio al petto, gamba d'appoggio tesa a fine rep
COMMANDO PULL UP	1	3 / 3 rep	30 s	mantenere hollow body durante tutto il movimento, alternare la presa ad ogni rep
HIGH JUMP knee to chest	1	3 rep	30 s	salto verticale, portare le ginocchia al petto, reset posizione iniziale ad ogni rep
OFFSET PUSH UP	1	3 / 3 rep	30 s	gomito braccio di spinta vicino al buto, utilizzare superficie elevata se necessario
WORKOUT				
REAR LUNGE knee to chest COMMANDO PULL UP	10	3 / 3 rep 3 rep	? ?	EMOM 10 min incrementare 1 per ogni esercizio a partire dal minuto 6 e solo se ogni set viene completato in massimo 45 secondi Annotare il numero tot di rep completate per ogni esercizio.
HIGH JUMP knee to chest OFFSET PUSH UP	10	3 rep 3 / 3 rep	? ?	EMOM 10 min incrementare 1 per ogni esercizio a partire dal minuto 6 e solo se ogni set viene completato in massimo 45 secondi. Annotare il numero tot di rep completate per ogni esercizio.

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				