

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 124 BODYWEIGHT CONDITIONING #04

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	1	5 rep	30 s	eccentrica lenta, concentrica esplosiva, coordinare il movimento con le braccia
PLYO PUSH ground engagement	1	3 / 3 rep	30 s	resettare la posizione iniziale dopo ogni rep , coordinare espirazione e assorbimento
CLIMBER LUNGE switch	1	3 / 3 rep	30 s	piedi larghezza anche, busto in linea con gamba tesa dietro, calciare indietro con tallone
OFFSET ROWS	1	3 / 3 rep	30 s	depressione + retrazione scapolare, contrazione isometrica 2" ad ogni rep
WORKOUT				
ATG SQUAT ball of foot PLYO PUSH ground engagement	10	5 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.
CLIMBER LUNGE switch OFFSET ROWS	10	3 / 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				
SHIN BOX TWIST				
ASSISTED LOW LUNGE EXTENSION				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CORPSE				