

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 126 BODYWEIGHT CONDITIONING #06

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 TO EXTENSION	2	2 m	NO	Focus estensori e core, estendere anche
A2: ONE ARM PLANK TO BEAR SQUAT	2	2 m	NO	Focus core e dorsale, alternare braccia

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	4	10 / 12 rep 90 s	NO	Eseguire 4 round
PLYO PUSH ground engagement	4	8 / 10 rep 90 s	NO	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.
CLIMBER LUNGE switch	4	6 / 4 rep 90 s	NO	
OFFSET ROWS	4	4 / 6 rep 90 s	NO	
				Tempo minimo per passare da un esercizio all'altro, no rest

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				