

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 127 BODYWEIGHT CONDITIONING #07

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 TO SHIN SQUAT	2	2 m	NO	No inerzia, focus core, alternare gambe
A2: ONE ARM SPRAWL ARM SWITCH	2	2 m	NO	Esplosività nello slide, alternare braccia

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TECHNIQUE				
REAR SPRING LUNGE knee to chest	3	3 / 3 rep	30 s	spinta dal centro del piede, ginocchio al petto, elevazione su punta del piede in fase finale
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 Switch	3	3 / 3 rep	30 s	cambiare posizionamento delle braccia nella fase aerea, esalare sull'assorbimento
WORKOUT				
REAR SPRING LUNGE knee to chest	1	4 m AMRAP	2 m	completare il maggior numero di ripetizioni, alternare i lati in cluster da 3 / 5 / 7 rep
A1: COMMANDO PULL UP	6	30 s	NO	completare gli esercizi in super serie no pausa tra gli esercizi, 30 s pausa tra i set media intensità
A2: HIGH JUMP knee to chest	6	30 s	30 s	
OFFSET PUSH UP Switch	3	90 s	30 s	mantenere intensità di lavoro media

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				