

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 128 BODYWEIGHT CONDITIONING #08

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 arms behind	3	5 rep	30 s	eccentrica lenta, concentrica veloce, braccia dietro la schiena, verticalizzare busto
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 switch	3	3 / 3 rep	30 s	eseguire il cambio posizione braccia durante la fase isometrica di trazione, a seguire la fase eccentrica
WORKOUT				
ATG SQUAT arms behind	1	4 m AMRAP	1 m	completare il maggior numero di ripetizioni
A1: PLYO PUSH ground engagement	6	30 s	NO	completare gli esercizi in super serie no pausa tra gli esercizi, 30 s pausa tra i set media intensità
A2: CLIMBER LUNGE switch	6	30 s	30 s	
OFFSET ROWS switch	3	90 s	30 s	mantenere intensità di lavoro media

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				