

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 61 SKILL: CROC BASIC

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
SHOULDER CIRCLE - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza 30 s per lato per gli esercizi asimmetrici valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
SPINAL TWIST- intuitive mobility	1	60 s	NO	
FINGERS PUMPS - activation	1	60 s	NO	
ELBOW CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
SQUAT REACH - intuitive mobility	1	60 s	NO	
DEEP SQUAT HIPS ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	
ACTIVATION / CONDITIONING				
KNEELING CIRCLES	1	10 /10 rep	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
KNEELING SUPINATED HAND EXTERNAL ROTATION	1	10 rep	NO	No pausa tra gli esercizi
KNEELING KNUCKLES PUSH UP	1	20 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
QUADRUPEDAL LOCOMOTION	1	2 min	1 m	max spinta dalle spalle, braccia dritte, lento
HYPEREXTENSION LOWER LIMB + HOLD (rest: deep squat)	2	10 rep + 10 sec	30 s	max attivazione glutei, anche estese a terra
FROG GROUND ENGAGEMENT	1	1 min	1 min	gomiti in e spingere, no appoggio sul gomito
HYPEREXTENSION UPPER LIMB + HOLD (rest: deep squat)	2	10 rep + 10 sec	30 s	max estensione toracica, attivo gambe e glutei
STRENGTH / SKILL				
ELBOW LEVER PUSH UP (rest: deep squat mobility drills)	2	3 / 3 rep	1 min	5" isometrica in appoggio
CROC BASIC (frog stance)	2	2 / 2 rep 5 sec	30/45 s	piedi a contatto con pavimento se necessario
CROC BASIC MIS STRADDLE LEG LIFT	2	5 / 5 rep	30/45 s	regressione se necessario
CROC BASIC MID STRADDLE	2	2 / 2 rep 7 sec	end	single leg se necessario

COOL DOWN				
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
SHIN BOX EXTENSION, FLOOR SCORPION, SIDE BELLY TWIST				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CHORPSE				