

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 63 MOBILITY & STRENGTH: JEFFERSON CURL

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
Standing expansion / compression Standing offset side bend Kneeling lunge spinal twist Deep squat head pulls Single leg shoulder bridge extension	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
ELASTICITY				
Wushu Bounce	2	20 rep	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza per 2 round movimento ritmico continuo senza pause, ampiezza ridotta sia nella direzione della tensione del tessuto che nella direzione in cui la tensione viene rimossa. Respiro in coordinazione con il ritmo del movimento espirando durante l'allungamento
Forward Fold Head Keep Bounce	2	30 rep		
Spinal Rock Pike	2	10 rep		

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
JOINTS INTEGRITY				
A1: Standing PNF Hip Flexion (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation - Facilitazione Neuromuscolare Propriocettiva)	2	5 / 5 rep 5" hold	NO	pie' all'altezza dell'anca se possibile, leggera flessione busto, schiena dritta
A2: Seated Spinal Roll Out	2	3 / 3 rep	60 s	azzerare inerzia nel movimento, massima attivazione catena anteriore, movimento lentissimo (10 - 15s per ogni rep)
CONDITIONING / SKILL				
BW Jefferson Curl (stick)	3	5 rep	60 s	gambe tese, quadricipiti contratti, flessione attiva del busto, discesa e salita in 15/20s
Jefferson Curl Knee Lock Out	2	5 rep	60 s	ginocchia leggermente flesse in discesa, raggiungere la massima profondità, eseguire contrazioni di lock out del ginocchio, gambe tese sulla risalita
Loaded Jefferson Curl	3	5 rep 5"hold on last	60 s	peso molto leggero in partenza, guadagnare progressivamente range in flessione, aumentare carico nel tempo
Loaded Mid Straddle / Straddle Jefferson Curl	2	5 rep 5"hold on last	60 s	variare l'ampiezza delle gambe, mid straddle / straddle, stessi focus della variazione precedente.

COOL DOWN				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
RECLINED BOUND ANGLE				
CORPSE				