

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 64 LOCOMOTION C

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
MOBILITY ROUTINE Spinal flex / ext - twist Shoulders - elbow circles Hips int / ext rot (squat position) Hips int rot seated (seated position)	1	5 / 10 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
QUADRUPEDAL CONDITIONING crab walk ape walk shooter	2	3 min	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TEACHING				
KING CRAB: shoulders engagements / glutes	2	5 rep per side	NEED	Depressione + braccia tese Bacino alto, anche semi-estese / estese, glutei attivi
TIGER: glutes / legs anterior chain / balance	2	5 rep per side	NEED	verticalizzare busto, peso distribuito su gamba posteriore, transizione bassa e lenta
WORM: spinal waving	2	5 rep	NEED	fous flesso-estensione, segmentare il movimento della colonna vertebrale, collo rilassato
PANTHER: core / shoulders / lats off set engagement	2	5 rep	NEED	depressione, rotazione esterna spalla zona lombare neutra, ginocchia rasoterra
PRACTICE				
KING CRAB	3	1 min	30 s	Eseguire gli esercizi in un circuito, 60 secondi di lavoro ogni esercizio, 30 secondi di pausa tra gli esercizi. Completare minimo 3 round In alternativa completare tutti e tre i set di un esercizio per poi passare al successivo.
TIGER	3	1 min	30 s	
WORM	3	1 min	30 s	
PANTHER	3	1 min	30 s	

COOL DOWN				
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
KNEELING SIDE REACH				
SEATED CROSSED LEG REACH				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CORPSE				