

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 129 BODYWEIGHT CONDITIONING #09

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY				
EXPANSION COMPRESSION LOWER	1	5 rep	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
COSSACK SQUAT TRIPOD EXTENSION	1	5 rep per side	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
SPINAL ROCK SHIN SQUAT	1	5 rep per side	NO	
TEACHING ELEMENTS				
SPINAL ROCK KICK THROUGH SWITCH	\	NEED	NO	Esecuzione lenta e controllata, minimizzare inerzia nel movimento

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TECHNIQUE				
REAR SPRING LUNGE knee to chest	1	3 / 3 rep	30 s	spinta dal centro del piede, ginocchio al petto, elevazione su punta del piede in fase finale
MIXED GRIP PULL UP	3	2 / 2 rep	30 s	peso gestito in maniera uniforme tra le braccia, una mano in presa prona e una in presa supina, alternare ad ogni rep
BOX JUMPS	3	3 rep	30 s	salto esplosivo senza pre caricamento in squat, assorbire a centro piede, step down per scendere
OFFSET PUSH UP Switch	1	3 / 3 rep	30 s	cambiare posizionamento delle braccia nella fase aerea, esalare sull'assorbimento
WORKOUT				
REAR SPRING LUNGE knee to chest	3	90 s	30 s	completare il maggior numero di ripetizioni, alternare i lati ogni 45 secondi di lavoro
A1: MIXED GRIP PULL UP A2: BOX JUMPS	4	2 min AMRAP ladder 1 rep -> ?	60 s	Alternare i 2 esercizi aumentando le rep progressivamente ad ogni ciclo. Rep ratio tra i 2 esercizi 2:1 Esempio: 1 pull up per lato + 2 salti; 2 pull up per lato + 4 salti; 3 pull up per lato + 6 salti.
OFFSET PUSH UP Switch	6	20 s	20 s	focus sulla tecnica: intensità di lavoro media

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
FLOOR SCORPION EXTENDED				
ASSISTED BOW				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CORPSE				