

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 130 BODYWEIGHT CONDITIONING #10

WARM UP

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY				
EXPANSION COMPRESSION LOWER	1	5 rep	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
ONE ARM BASE SWITCH	1	5 rep per side	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
FLOOR SCORPION ROTATION	1	5 rep per side	NO	
TEACHING ELEMENTS				
SCORPION TRANSITION BASE SWITCH	\	NEED	NO	Esecuzione lenta e controllata, minimizzare inerzia nel movimento

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TECHNIQUE				
ATG SQUAT arms behind	1	5 rep	30 s	eccentrica lenta, concentrica veloce, braccia dietro la schiena, verticalizzare busto
LATERAL KICK THROUGH	3	3 / 3 rep	30 s	resettare la posizione iniziale dopo ogni rep , coordinare espirazione e assorbimento
CLIMBER PLYO PUSH UP	3	2 / 2 rep	30 s	pedi larghezza anche, espiro in coordinazione con assorbimento in low plank, reset posizione ad ogni rep
OFFSET ROWS switch	1	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	3	90 s	30 s	mantenere 5 secondi fase eccentrica e tensione costante in fase di accosciata
A1: LATERAL KICK THROUGH A2: CLIMBER PLYO PUSH UP	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 1:1 Esempio: 1 lat. kick t. + 1 climber p.p.u.i; 2 lat. kick t. + 2 climber p.p.u.i; ecc..
OFFSET ROWS switch	6	20 s	20 s	focus sulla tecnica: intensità di lavoro media mantenere picco di contrazione alla fine della fase concentrica

COOL DOWN

COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi
SHIN BOX EXTENSION
REVOLVED LOW LUNGE EXTENSION
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
CORPSE