

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 135 BODYWEIGHT CONDITIONING #15

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	
FLOWING ELEMENTS				
SPINAL ROCK KICK THROUGH SWITCH	1	4 m	NO	Esecuzione lenta e controllata, minimizzare inerzia nel movimento

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TECHNIQUE REVIEW				
REAR SPRING LUNGE knee to chest	3	3 / 3 rep	30 s	movimento continuo senza stop alla fine della concentrica
MIXED GRIP PULL UP	1	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	1	3 rep	30 s	salto esplosive 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	8	20 s	10 s	massimo numero di rep in tecnica.
A1: MIXED GRIP PULL UP A2: BOX JUMPS	1	7m AFAP rep ? as fast as possible	3 m	Il numero di rep da completare corrisponde al numero TOTALE di rep portate a termine nello scorso workout. Completare prima tutte le rep di un esercizio e poi iniziare con l'altro.
OFFSET PUSH UP Switch	1	3 m AFAP rep ? as fast as possible	end	Il numero di rep da completare deve corrispondere al TOTALE delle rep portate a termine nella seduta scorsa.

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				