

MATTEXP LIVE PROGRAM

SESSION 136 BODYWEIGHT CONDITIONING #16

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	
FLOWING ELEMENTS				
SCORPION TRANSITION BASE SWITCH	1	4 m	NO	Esecuzione lenta e controllata, minimizzare inerzia nel movimento

MAIN WORK

EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TECHNIQUE REVIEW				
ATG SQUAT arms behind	3	5 rep	30 s	assorbimento veloce, concentrica esplosiva
LATERAL KICK THROUGH	1	3 / 3 rep	30 s	resettare la posizione iniziale dopo ogni rep , coordinare espirazione e assorbimento
CLIMBER PLYO PUSH UP	1	2 / 2 rep	30 s	piedi 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	8	20 s	10 s	massimo numero di rep in tecnica.
A1: LATERAL KICK THROUGH A2: CLIMBER PLYO PUSH UP	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 ROWS 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				
SHIN BOX EXTENSION				
REVOLVED LOW LUNGE EXTENSION				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CORPSE				