

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 65 HANDSTAND BALANCE

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / ELASTICITY				
ARMS ROTATION - intuitive mobility	1	60 s	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
SPINAL ROTATIONS - intuitive mobility	1	60 s	NO	30 s per lato per gli esercizi asimmetrici
SQUAT HIPS EXT / INT ROTATION - intuitive mobility	1	60 s	NO	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio secondo necessità
BABY DOG BOUNCE - elasticity	1	60 s	NO	
ELBOW CIRCLES - intuitive mobility	1	60 s	NO	
FINGERS PUMPS - activation	1	60 s	NO	
WRIST / FINGERS CONDITIONING				
STRAIGHT ARMS LEAN	2	10 rep	NO	Eseguire gli esercizi in sequenza
FINGERS GRIPPING	2	10 rep	NO	No pausa tra gli esercizi
KNUCKLES PUSH UP	2	10 rep	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
ACTIVATION / PREPARATORY				
A1: SCISSORS UP box assisted	2 / 3	5 rep	NO	max spinta, elevazione scapolare, slanciare prima una gamba e far seguire subito l'altra, usare muro come supporto
A2: WALL LINE DRILL stick	2 / 3	1 m hold	30 s	focus attivazione glutei, zona lombare piatta, presa supina, elevazione scapolare, collo neutro / protrazione + estensione
B1: SCISSORS UP forward fold	2 / 3	5 rep	NO	max spinta, elevazione scapolare, slanciare prima una gamba e far seguire subito l'altra, usare muro come supporto
B2: FLOOR LINE DRILL stick face down	2 / 3	1 m hold	30 s	focus attivazione glutei, zona lombare piatta, presa supina, elevazione scapolare, collo neutro / protrazione + estensione
STRENGTH / SKILL				
HS SPLIT back to wall	3	15 s / 30 s hold	1 / 2 m	non spingersi dalla parete, pressa costante
HS SPLIT SWITCH back to wall	3	5 / 10 rep	1 / 2 m	coordinare respirazione, movimento lento
HS SPLIT face to wall	3	15 s / 30 s hold	1 / 2 m	allineamento piede - bacino - spalla - polso

COOL DOWN				
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
SIDE BELLY TWIST				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CHORPSE				