

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 66 SKILL: MIDDLE SPLIT

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
MOBILITY SQUAT ROUTINE flex / ext side bend spinal twist int / ext hip rotation plank half straddle fold	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
ELASTICITY Horse stance bounces Straddle fold bounce Elevated side lunge bounces	2	20 rep each	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
JOINTS INTEGRITY				
Kneeling half side split slider	2	10 rep + 10" hold	60 s	spingere indietro le anche nella discesa, verticalizzare busto, ricercare antiversione bacino, contrarre adduttori per eseguire la fase concentrica
A1: Standing straddle floor compression	2	5 rep 5" hold	NO	range esercizio prima e aumentarlo progressivamente, ricercare antiversione bacino, sostegno per mani se necessario
A2: Standing straddle iso abduction	2	5 rep 5" hold	60 s	mantenere range esercizio A1, aumentarlo progressivamente, assistenza delle braccia, massima abduzione contrarre glutei
CONDITIONING / SKILL				
Middle split box sit	3	6 rep per side	60 s	verticalizzare leggermente il busto, creare tensione nelle gambe, spingere anche indietro fino a toccare il box con gli ischi
Supported middle split eccentrics (sliding)	3	6 rep per side	60 s	usare un supporto per controllare peso del corpo, contrarre adduttori per controllare la velocità di discesa, reset ad ogni rep
Middle split bounce supported + hold	3	1 set per side	2 m	utilizzare dei supporti per appoggiare le mani. Eseguire 20 bounce dinamici senza raggiungere il massimo stretch, ma incrementando l'ampiezza del movimento progressivamente. Tenere la posizione statica per 10 secondi attivando gambe al massimo range e utilizzando le mani per aiutarsi a sostenere il peso del corpo.

COOL DOWN				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
RECLINED BOUND ANGLE				
CORPSE				