

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 67 LOCOMOTION D

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
MOBILITY ROUTINE Spinal flex / ext - twist Elbow circles Hips int / ext rot (squat position) fingers flex / ext	1	5 / 10 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
QUADRUPEDAL CONDITIONING ape walk worm crawling panther	2	3 min	NO	

MAIN WORK				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
TEACHING				
BABOON: shoulders engagements / fingers	2	5 rep per side	NEED	Depressione + braccia tese Bacino alto, gambe semitese, creare tensione nelle dita
DRAGON: glutes / legs	2	5 rep per side	NEED	verticalizzare busto, peso distribuito su entrambe le gambe, transizione bassa e lenta
SHRIMP: core / hips	2	5 rep	NEED	focus flesso-estensione anche, sbilanciare il peso su una spalla e usarla come perno per trascinare il corpo
LION: shoulders girdle control	2	5 rep	NEED	movimento unilaterale scapole retrazione-depressione / elevazione protrazione
PRACTICE				
BABOON	3	1 min	30 s	Eseguire gli esercizi in un circuito, 60 secondi di lavoro ogni esercizio, 30 secondi di pausa tra gli esercizi. Completare minimo 3 round In alternativa completare tutti e tre i set di un esercizio per poi passare al successivo.
DRAGON	3	1 min	30 s	
SHRIMP	3	1 min	30 s	
LION	3	1 min	30 s	

COOL DOWN				
COMPENSAZIONE tenere le seguenti posture per 60 secondi				
KNEELING SIDE REACH				
SEATED CROSSED LEG REACH				
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento				
CORPSE				